Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 47 (1972)

Heft: 11

Artikel: Der Mikrowellen-Herd

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-104149

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Mikrowellen-Herd

Wenn sich Futurologen zu dem aktuellen Thema: «Wie werden wir in den nächsten Jahrzehnten wohnen?» äussern, steht vielfach die Küche im Mittelpunkt der Überlegungen. Ganz gewiss kommt in diesem Zusammenhang auch der Mikrowellenherd ins Gespräch. Da aber nicht alle «Propheten» in ihren Ausführungen erkennen lassen, was zukunftsorientierte Realität ist, und wo die Utopie beginnt, wird der Leser solcher Prognosen oft überfordert. Das Mikrowellengerät erhält in diesen Schilderungen leicht den Nimbus eines technischen Wunderwerkes, für das zunächst der Bezug zur eigenen Küche daheim fehlt. Dabei hat es auch in der Schweiz seine Bewährungsprobe in der Gastronomie und in Grossküchen längst bestanden.

Anwendungsbeispiele

Im Mikrowellengerät (denn der Begriff Herd ist in diesem Zusammenhang eigentlich unzutreffend) kann man in begrenztem Umfange rohe Nahrungsmittel kochen. Gemüse oder Fisch zum Beispiel werden schmackhaft und ernährungsphysiologisch wertvoller als auf konventionelle Art gekocht. Schnitzel, Steaks und Koteletts müssen allerdings angebraten werden, ehe sie in das Mikrowellengerät hineingegeben werden, weil das Fleisch wohl weich, aber nicht braun wird.

Ausgezeichnet eignet sich das Gerät aber vor allem zum Erwärmen fertig gekochter Mahlzeiten und für das Auftauen tiefgefrorener Nahrungsmittel und Fertiggerichte. Lieblingsspeisen der Familienmitglieder können in doppelter oder dreifacher Menge zubereitet, eingefroren und jederzeit als Einzelportionen in Minutenschnelle tischfertig serviert werden. Für verspätete Tischgäste werden kalt gewordene Speisen in Sekunden und ohne Geschmacksverlust aufgewärmt.

Gefriergerät, Kühlschrank und Mikrowellengerät ergänzen sich daher in geradezu idealer Weise.

Wirkung der Mikrowellen

Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen hoher Frequenz, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Im Mikrowellengerät werden sie aus einer Art «Senderöhre» in den Garraum geschickt. Treffen sie dort auf organische Stoffe, wie z.B. Fleisch, Wasser oder Gemüse, so versetzen sie deren Moleküle in Bewegung. Durch die dabei entstehende Reibungswärme werden die Nahrungmittel gegart.

Die Mikrowellen sind erstaunlicherweise in der Lage, Porzellan, Glas, Steingut, Keramik, Kunststoff, Pappe oder Papier nahezu ohne Verlust von Energie zu durchdringen. Geschirre aus den vorgenannten Materialien eignen sich daher bestens, denn während Fleisch, Gemüse oder Flüssigkeiten in ganz kurzer Zeit erhitzt werden, bleiben die strahlendurchlässigen Behälter verhältnismässig kühl. Sie erwärmen sich lediglich durch die heiss werdenden Speisen. Schnelles Servieren «vom Herd auf den Tisch» wird dadurch erleichtert.

Treffen Mikrowellen auf Metall, dann werden sie reflektiert. Der Heizraum eines Mikrowellengerätes besteht deshalb ebenso wie dessen Tür aus einem schützenden Edelstahlgehäuse. Geschirre aus Aluminium oder Stahl können nicht verwendet werden, weil die Strahlen das Metall nicht zu durchdringen vermögen.

Die Zubereitungszeiten sind von der Grösse, vom Gewicht und von der Ausgangstemperatur (Kühlschrank, Gefriergerät) der Nahrungsmittel abhängig. Ausserdem hat das verwendete Geschirr einen gewissen Einfluss. Dickes Porzellan z.B. verzögert den Gar-Vorgang um 15 Sekunden gegenüber einem dünnen Teller, während eine Plastikfolie die Energieleistung kaum beeinflusst.

In der täglichen Praxis ist das Mikrowellen-Garen denkbar einfach. Die Nahrungsmittel kommen in einen geeigneten Behälter oder werden gleich auf dem Teller in das Gerät hineingegeben. Tür schliessen - Zeit einstellen - Startknopf drücken und die gewünschte Zeit abwarten. Minuten - oder Sekunden - später wird die heisse Mahlzeit serviert. Eine Gefährdung durch Mikrowellen ist bei den Geräten, die auf den hiesigen Markt kommen, ausgeschlossen. Sie werden durch das Gehäuse gewissermassen isoliert. Sobald die Tür des Mikrowellenherdes geöffnet wird, erlöschen auch die Mikrowellen.

Vom Tiefkühlen

Das Massensterben der kleineren Lebensmittelgeschäfte hat bereits vielerorts zu einem Versorgungsvakuum geführt, das immer weniger Hausfrauen erlaubt, noch kurz vor Mittag im Laden an der Ecke einzukaufen.

Solches spontanes Kochen kann sich die Hausfrau nur noch dann leisten, wenn sie in nächster Nähe eines gut assortierten Lebensmittelgeschäfts wohnt, oder wenn sie ein reichhaltig ausgerüstetes Tiefkühlgerät besitzt.

Dies führt selbst den motorisierten Konsumenten immer mehr zum Wocheneinkauf. Problematisch wird es dabei jedoch mit den leicht verderblichen Lebensmitteln. Ein eigenes Tiefkühlgerät oder ein grosser Kühlschrank mit gut bemessenem Tiefkühlfach kann hier helfen.

Dank der Tiefkühlung muss nur das und soviel gegessen werden, worauf man gerade Lust und Appetit hat. Alles übrige wartet im Tiefkühler und bleibt dabei so frischwertig wie wir es hineingelegt haben.

Das reichhaltige Sortiment an Tiefkühlprodukten und die fast unbeschränkten Möglichkeiten des Heimgefrierens dürfen die Hausfrau jedoch nicht dazu verleiten, wahllos Vorräte zu stapeln.

Auch beim Anlegen tiefgekühlter Vorräte ist das Planen wichtig, wobei vor allem von den Essgewohnheiten der Familie ausgegangen werden soll.

Eine schriftliche Lagerkontrolle hilft dabei wesentlich mit, dass ein möglichst reichhaltiges Sortiment zusammengestellt werden kann, das es erlaubt, rund um die Uhr jederzeit eine der Tageszeit entsprechende vollwertige Mahlzeit aufzutischen.

Es ist dabei auch zu beachten, dass sich das Tiefkühlen nicht nur als Frischhaltemethode für Gemüse, Früchte, Obst, Fleisch und einige Milchprodukte sowie Backwaren anbietet: es lohnt sich