

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 11

Rubrik: Mosaik

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: 06.07.2025

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

Schmackhaft, sparsam und gesund kochen mit der Mikrowelle



Auch wenn der Mikrowellenofen die herkömmliche Küche nicht ersetzt: Leckere und sogar gesunde Mahlzeiten lassen sich damit im Nu zubereiten.

Foto: PD

Zuerst belächelt, haben es die Mikrowellengeräte bis in die entlegensten Küchen der Schweiz geschafft. Heute ist auch erwiesen, dass sie absolut nicht gesundheitsgefährdend sind, wenn man sie richtig anwendet. Der kleine Ofen wird zum Auftauen oder Aufwärmen gebraucht, mit ihm lässt sich aber auch rasch, vitaminschonend und energiesparend kochen. Nestlé-Ernährungsspezialisten sehen darin, zusammen mit einem Tiefkühlgerät, eine gute Möglichkeit, dass sich auch Alleinlebende abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten schnell und unkompliziert zubereiten können. Denn wer sich auf seine Eigenheiten einstellt, entdeckt rasch, dass das Mikrowellen-

gerät zwar nicht den Herd ersetzt, aber gut dafür geeignet ist, auch im Kleinhaushalt schmackhafte Speisen zubereiten zu können. Gerade wer allein lebt (oder wer zu zweit nicht so viel essen mag) und deshalb nicht immer Lust hat, komplette Mahlzeiten aufwendig zu kochen, oder wer nicht immer täglich Frischprodukte einkaufen will oder kann, für all jene bietet das Mikrowellengerät zusammen mit einer kleinen Tiefkühltruhe die ideale Lösung. Besonders weil immer mehr Hersteller von Tiefkühlprodukten und Fertiggerichteten Ein- bis Zweiportionenpackungen anbieten. Damit ist das Mikrowellengerät beispielsweise ein einfaches Hilfsmittel, um bereits vorgefertigte und vorgekochte Speisen minutenschnell genussbereit zu machen.

Doch das «richtige» Mikrowellenkochen beginnt mit einem kleinen Vorrat an tiefgekühltem Gemüse, Fisch, Fleisch und Brot. Tiefgekühltes Gemüse ist dank seiner raschen Verarbeitung

oft vitaminreicher als «marktfresches», das beim Verkauf bereits einige Tage alt sein kann. Die «Mikrowelle» bereitet Tiefkühlprodukte im Handumdrehen zu. Das Gerät kann zum Auftauen benützt werden, um die Gerichte anschliessend wie bisher auf dem Herd oder dann minutenschnell weiter im Mikrowellengerät zuzubereiten.

Ernährungsbewusst kochen bedeutet auch, auf fettarme Zubereitung zu achten. Auch dafür eignen sich Mikrowellengeräte besonders gut. Und manchmal ist der Vitaminverlust bei der Mikrowellenzubereitung sogar noch geringer als bei herkömmlichen Kochmethoden: Mineralstoffe und Spurenelemente bleiben erhalten, da sie nicht wie beim Kochen in Wasser ausgewaschen werden.

Schon als reine «Auftauhilfe» für eingefrorene Tiefkühlprodukte ist die Mikrowelle eine wertvolle Küchenhilfe. Genauso praktisch ist das Gerät bei Backvorbereitungen wie Schokolade schmelzen, Butter flüssig machen oder Mandeln zum Schälen vorbereiten – das alles lässt sich in wenigen Sekunden oder Minuten erledigen. Zum wirklich wertvollen Kochgerät wird der Mikrowellenofen aber dann, wenn es darum geht, kleine Ein- oder Zweipersonengerichte schnell und mühelos jederzeit zubereiten zu können, wobei auch ins Gewicht fällt, dass mit dem Mikrowellenofen fast kein (oft mühsam zu reinigendes) Kochgeschirr benötigt wird, da sich die Speisen direkt auf den Esstellern garen lassen. Wenn sonst schon die täglichen Haushaltarbeiten nicht mehr ganz so mühelos vonstatten gehen oder erst recht im Krankheitsfall sind das ganz entscheidende Erleichterungen, die vielleicht sogar eine sonst unumgängliche Haushalthilfe ersparen. Und für den täglichen Gebrauch gerade in der Seniorenküche ist es ein nicht zu unterschätzender Vorteil, dass Mikrowellen aufgewärmte Speisen nicht austrocknen, sondern in Geschmack, Farbe und Konsistenz unverändert «wie frisch» zubereiten.

Da die Mikrowellen die Speisen von innen her erwärmen, bleibt ihre Umgebung, also das Essgeschirr und der Ofen selbst, kalt. Es können sich darum keine Krusten im Mikrowellenherd bilden, was seine Reinigung extrem einfach macht.

In dieser Rubrik stellen wir Neues, Praktisches und Nützliches vor. Die Produktbeschreibungen beruhen auf Herstellerangaben, für welche die Redaktion keine Haftung übernimmt.

Noch einmal: ein Mikrowellenherd ersetzt weder Bratpfanne noch Gratinherd, weder Backblech noch Schmortopf. Er eignet sich auch nicht für Gross- oder gar für ganze Familienportionen. Doch wenn man einmal gelernt hat, mit ihm zurechtzukommen und die für ihn besonders geeigneten Rezepte und Halbfertig- und Fertiggerichte zubereitet, dann ist er ein äusserst wertvolles Küchengerät, das in Kombination mit einer Tiefkühltruhe gerade dem Klein- und Seniorenhaushalt viele Erleichterungen, Zeit- und Geldersparnis (durch die bessere Restenverwertung) in gesunden und vor allem auch in kranken Tagen bringt und das erst noch viele Nahrungsmittel gesünder und schonender zubereitet als mit manchen herkömmlichen Kochverfahren.

«Issro»-Dörrfrüchte im weihnächtlichen Festgewand

Auch dieses Jahr wartet der Nuss- und Dörrfrüchtespezialist «Issro» von Morga mit speziell für die Weihnachtszeit kreierten Arrangements aus Trockenfrüchten auf. Nüsse und Dörrfrüchte sind von erlesener Qualität und werden



liebevoll auf Glastellern und Holzbrettern oder in Körbchen zu kleinen «Esskunstwerken» zusammengestellt.

Der schonende Trocknungsprozess bewahrt die konzentrierten Nährstoffe, so dass «Issro»-Dörrfrüchte ausgesprochen reich an Mineralstoffen und Vitaminen und an verdauungsfördernden Nahrungsfasern sind und lange haltbar bis weit ins neue Jahr hinein. Neben Altbekanntem wie Äpfel, Aprikosen, Birnenschnitzen, Feigen und Sultaninen umfassen die «Issro»-Dörrfrüchte auch Exotisches aus fernen Ländern wie Kiwi,

Ananas, Papaya, Mango und natürlich Nüsse, Mandeln, Pinienkerne. Sie sind in herkömmlicher Qualität oder als Knospe-Bioproducte, geschwefelt oder naturbelassen erhältlich.

Die speziellen «Issro» Weihnachtsarrangements sind in Reformhäusern, Drogerien, im Globus, Jelmoli und in gewissen Coop-Filialen zum Preis ab 5 bis 50 Franken erhältlich und eignen sich auch hervorragend als kleine Mitbringsel und grosse Geschenke.

Sehprobleme

Sehprobleme gehen alle etwas an, denn Tatsache ist, dass das Sehvermögen oft mit zunehmendem Alter abnimmt. Das lässt sich zwar optisch bis zu einem gewissen Grad korrigieren. Sind die me-



dizinischen Grenzen jedoch einmal erreicht, so gilt es, neue Lösungen zu suchen. Ein probates Mittel ist das Nähernehmen eines Gegenstandes, der Zeitung oder eines Buches, wichtig ist aber auch mehr und qualitativ gutes Licht.

Vor allem im Winter und bei düsteren Lichtverhältnissen kann auch das Ablesen der Armbanduhr Mühe bereiten. Uhren mit extra deutlichen Zifferblättern schaffen hier ein Stück Erleichterung im Alltag. Die hier im Bild vorgestellten Armbanduhr sind nur zwei von über 500 Artikeln und Hilfsmitteln, die der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen SZB als Dachorganisation im schweizerischen Sehbehindertenwesen in der ganzen Schweiz vertreibt. Die zeitlos-klassisch gestalteten Uhren mit den besonders deutlichen Ziffern und Zeigern, die extrem gut zum Hintergrund kontrastieren, sind ausgesprochen gut zu er-

kennen und als modisches Accessoire, das ganz im Trend der Militär- und Fliegeruhren liegt, zudem auch für nicht (oder kaum) Sehbehinderte als Geschenk geeignet.

Bestellung und Informationen – die gezeigten Uhren kosten je Fr. 48.50 (plus Versandkostenanteil) –, aber auch Beratung über viele andere Hilfsmittel sowie weitere nützliche Adressen beim Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen SZB, Schützengasse 4, 9000 St. Gallen, Tel. 071/223 36 36.

Royal Rest

«Royal Rest» heisst ein neuartiges Nackenkissen aus Schweden, das vielen, die an Nackenschmerzen und verspannten Schultern leiden, Erleichterung zu bringen verspricht. Unter sechs bekannten Kissen ist das orthopädische «Royal Rest» in einer schwedischen Universitätsstudie als absoluter Testsieger hervorgegangen: Bei 64%, also bei rund zwei Drittel aller Testpersonen haben nach dem Schlafen auf dem «Royal Rest»-Kissen vorherige Nackenverspannungen abgenommen, bei noch mehr Testteilnehmern hat sich die Schlafqualität wesentlich verbessert. Das Kissen wird auch deshalb besonders geschätzt, weil es herrlich weich ist und trotzdem dank der festen Stützkern optimal stützt. Durch die gesunde Körperlage werden zudem Atemwege und Halszäpfchen nicht mehr abgedrückt. Das freiere Durchatmen wirkt sich positiv gegen Asthma-Anfälligkeit und Schnupfen, aber auch gegen Schnarchstörungen aus. Es ist in den beiden Grössen «Original» (50×40 cm) und «Junior» (42×33,5 cm) erhältlich.

Das orthopädische «Royal Rest»-Kissen wird aus FCKW-freiem Polyurethan hergestellt, einem allergie-getesteten Material, das eine optimale Luftzirkulation gewährleistet. Darum fühlt sich das Kissen immer frisch und luftig an. Der Bezug ist ein hundertprozentiges Baumwollprodukt und selbstverständlich, genauso wie das Kissen, waschbar.

«Royal Rest»-Kissen sind im Fachhandel oder direkt bei EMPFI med. Produkte, 5705 Hallwil, Tel. 062/777 32 57, zum Preis von 129 Franken («Original») oder 108 Franken («Junior») zu beziehen, wo auch Prospekte und Testunterlagen angefordert werden können.