

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 63 (1990)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Tiefgekühltes und Mikrowellen ergänzen sich ideal  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519578>

### **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:** 22.02.2026

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

## Tiefgekühltes und Mikrowellen ergänzen sich ideal

*(STI) Für Tiefgekühltes bedeuten Mikrowellen schnelles und doch schonendes Auftauen, Erhitzen oder Garen. Sehr viele Tiefkühlprodukte, ob gekauft oder selbst eingefroren, eignen sich für die Zubereitung im Mikrowellengerät. Dabei schrumpfen lange Auftauzeiten auf ein Minimum, und der Tiefkühlvorrat kann ohne langes Vorausplanen spontan genutzt werden.*

In Lebensmitteln, die aus dem Tiefkühler direkt ins Mikrowellengerät gelangen und nicht zuerst im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur herumstehen, kann mikrobielles Wachstum gar nicht erst entstehen. Hingegen besteht bei Lebensmitteln oder Speiseresten, die längere Zeit im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur gelagert wurden, stets ein gewisses bakteriologisches Risiko. Da Essen im Mikrowellengerät im Nu erhitzt ist, werden auch lange Warmhaltezeiten überflüssig.

Zur Frage des Nährwerts mikrowellenerhitzter Tiefkühlprodukte hat eine Untersuchung gezeigt, dass die wichtigsten Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel ähnlich oder sogar besser erhalten bleiben als beim konventionellen Kochen. Allfällige Nährwertverluste durch Erhitzen mit Mikrowellen sind demnach etwa vergleichbar mit denjenigen anderer Kochvorgänge.

### Worauf soll man achten?

Kleine Mengen Tiefkühlprodukte – also Einer- oder Zweierportionen – sind für das Mikrowellengerät besonders gut geeignet, denn hier ist die Zeit- und Energieersparnis am grössten. Die Regel der Mikrowellen-Kochzeiten: «Doppelte Menge = fast doppelte Kochzeit» gilt auch für Tiefkühlprodukte. Und noch etwas Wissenswerthes: Je flacher und regelmässiger die Form eines Tiefkühlproduktes ist, desto rascher und gleichmässiger verläuft der Auftauvorgang.

*Ausführlichere Informationen enthält das vor kurzem vollständig neu konzipierte und überarbeitete Buch «Tiefkühlen – Auftauen, auch mit Mikrowellen» (Fr. 24.50) des Schweiz. Tiefkühl-Instituts, Minervastrasse 99, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01 383 10 38.*

### Mit «Gefühl» schalten

Bei praktisch allen Mikrowellengeräten besteht heute die Möglichkeit, ihre Leistung der Art und Beschaffenheit von Tiefkühlprodukten anzupassen. Volle, also 100%ige Leistung ist nicht in jedem Fall angebracht; sehr oft erreicht man mit halber Leistung oder auch mit der Auftaustufe qualitativ bessere Resultate. Dies gilt besonders für empfindlichere Tiefkühlprodukte wie Beeren, Fische, Krustentiere, Fleisch usw. die beim Auftauen mit zu starker Leistung vorzeitig unerwünschte Garstellen an den Rändern bekommen könnten.

### Wichtige Tips für die Praxis

- Tiefgekühlte Gerichte und Resten, welche man im Mikrowellengerät wiedererhitzt, sollten nicht bloss auf Esstemperatur erwärmt, sondern durch und durch gut erhitzt werden; dabei 1–2 mal umrühren.
- Nach den eigentlichen Mikrowellenzeiten stets die Standzeiten (Ruhepausen) bei ausgeschaltetem Gerät berücksichtigen. Dies ist wichtig für den Temperatenausgleich bei Tiefkühlprodukten.
- Aluleichtschalen, wie sie oft als Verpackung von tiefgekühlten Gerichten dienen, können verwendet werden, verlängern jedoch die Auftau- bzw. die Garzeiten geringfügig.

**21. Schweizerische Wettkampftage der Hellgrünen Verbände**

**26./27. 4. 91**

**Kameraden merkt Euch dieses Datum**