

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 63 (1988)

Heft: 2

Artikel: Mikrowellen in der Küche

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-105598>

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: 20.02.2026

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

Mikrowellen in der Küche

*Kochen und Garen mit dem Mikrowellen-
gerät: Das ist trotz schnell steigender
Geräte-Verkaufszahlen für viele Privat-
haushalte immer noch Neuland. Es han-
delt sich hier aber um viel mehr als um ei-
ne «neue Mode», besonders in Anbetracht
der Entwicklung unserer Essens- und Er-
nährungsgewohnheiten.*

Dass man mit Mikrowellen in Sekunden vorgekochte Gerichte wieder erwärmen und Tiefkühlkost viel schneller als gewohnt auftauen kann, wissen sicher die meisten. Wer jedoch das Gerät voll ausnutzen möchte, der sollte es vor allem auch beim Garen einsetzen. Man spart Zeit, Energie und nicht zuletzt Geschirr, denn die Speisen können gleich im Serviergeschirr zubereitet werden. Darüber hinaus bleiben bei dieser Garmethode die Nährwerte in hohem Mass in den Lebensmitteln erhalten: Für das Garen von Gemüse beispielsweise wird nur ein Minimum an Flüssigkeit benötigt; Vitamine und Mineralstoffe werden nicht «ausgeschwemmt».

Was sind Mikrowellen?

Mikrowellen gehören wie Radio- und Fernsehwellen zu den elektromagnetischen Wellen im Hochfrequenzbereich. Mikrowellen sind auch in der Natur vorhanden, hier ist die Sonne Lieferant. Im Mikrowellenofen werden die Wellen von einem Sender, dem Magnetron, erzeugt. Durch die sich drehenden Reflektorflügel gelangen die Wellen an alle Punkte des Garraumes, wo sie entweder sofort oder nach einer Reflexion an den Wänden auf die Speisen treffen.

Was bewirken die Mikrowellen?

Mikrowellen eignen sich zum Garen, Erwärmen und Auftauen aller wasserhaltigen Lebensmittel. All dies kann der herkömmliche Kochherd auch. Doch es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Kochplatte und Mikrowellen-gerät.

Die heisse Kochstelle leitet über das Kochgeschirr die Wärme an das Gargut weiter. Die Lebensmittel werden langsam von aussen nach innen erwärmt. Anders verhält es sich bei den Mikrowellen. Sie erzeugen die Wärme direkt im Lebensmittel, also ohne Umweg über



das Geschirr. Der Garraum bleibt dabei kalt. Die Wasser- und Fettmoleküle, die in unserer Nahrung enthalten sind – pro Kubikmillimeter einige Millionen –, werden durch die Mikrowellen in Schwingung versetzt. Die Teilchenreiben aneinander und erzeugen somit Wärme. Durch diese Reibungswärme – es entstehen Temperaturen bis 100° – werden die Speisen gegart.

Wie Licht und Sonnenstrahlen von einem Spiegel werden Mikrowellen von allen Metallen zurückgeworfen. Das bedeutet für die Praxis: Metallgefässe eignen sich nicht für das Mikrowellengerät. Das Gargut im Innern dieser Gefässe bleibt kalt.

Mikrowellen durchdringen aber nichtmetallische Gegenstände. Geschirr aus Glas, Porzellan, Keramik, Pappe, Papier und hitzebeständigem Kunststoff eignet sich also gut für das Mikrowellen-gerät. Die Mikrowellen durchdringen diese Materialien fast ohne Energieverluste und meist ohne sie zu erwärmen. Dennoch muss man das Geschirr nach längeren Garzeiten vorsichtig aus dem Gerät nehmen, da es natürlich die Hitze des erwärmten Gerichtes aufnimmt.

Sehr geeignete Gefäße für das Garen im Mikrowellengerät stehen in jeder Küche: Geschirr aus Glas, Glaskeramik und Porzellan. Auch Gefäße aus Keramik, Steingut und Ton können verwendet werden, ebenso hitzebeständiger Kunststoff. Als Abdeckung eignen sich

selbstverständlich die gleichen Materialien wie das erwähnte geeignete Kochgeschirr, ausserdem aber auch – je nach Kochgut – Pergamentpapier, Küchenpapier und Klarsichtfolie.

Mikrowellengeräte gewinnen in der Schweiz offensichtlich rasch an Beliebtheit: 1984 wurden erst 6400 Geräte verkauft, 1986 bereits fast 28000, und 1987 dürften es 60000 gewesen sein. Entsprechend gross ist auch das Informationsbedürfnis der Hausfrauen, Hausmänner, Hobby-Köche und Liegenschaftenbesitzer.

Das Schweizerische Tiefkühl-Institut in Zürich und das Schweizerische Institut für Hauswirtschaft in Baden verfügen über entsprechende Literatur, es gibt daneben eigentliche Mikrowellen-Kochbücher, und auch die Hersteller der Geräte liefern teilweise beachtenswerte Unterlagen und Rezeptbücher.

Sicherheit kein Problem

Das Mikrowellengerät ist eines der sichersten Geräte im Haushalt. Da wie erwähnt diese Wellen von allen Metallen zurückgeworfen werden, ist die Mikrowellenenergie im Innenraum des Gerätes festgehalten. Sobald die Türe des Gerätes geöffnet wird, ist die Produktion der Mikrowellenenergie unterbrochen. Mikrowellen können nur bei völlig geschlossener Türe erzeugt werden. Da sich das Gerät selber nie erwärmt, besteht auch keine Gefahr des Sich-Verbrennens, was besonders für Haushalte mit Kindern oder Betagten wichtig ist.

Die wichtigsten Vorteile

Der Zeitgewinn: Diese Kochmethode spart unbestritten Zeit, vor allem beim Auftauen von tiefgekühlten Produkten oder Speisen, beim Wiedererwärmen bereits gekochter Speisen, beim Erwärmen kleiner Portionen wie Milch, Kaffee, Tee und Säuglingsnahrung, aber auch beim Kochen und Garen ganz allgemein.

Der kleinere Energieverbrauch: Da durch Mikrowellen die Kochwärme in den Speisen selbst erzeugt und nicht über Herdplatte und Kochgeschirr auf



Speisen übertragen wird, sind grundsätzlich die meisten Kochvorgänge kürzer als bei der konventionellen Kochmethode. Das Mikrowellengerät verbraucht weniger Strom als eine konventionelle Herdplatte. Also doppelte Ersparnis: weniger Stromverbrauch während kürzerer Kochzeiten.

Die Schonung der Speisen: Vitamine und Nährstoffe bleiben optimal erhalten, da keine oder nur sehr wenig Flüssigkeit beigefügt werden muss. Durch die kurze, schonende Kochzeit behalten Speisen ihr appetitlich-natürliches Aussehen und ihr ursprüngliches Aroma. Aufgewärmte Gerichte schmecken nicht aufgewärmt.

Weniger Abwaschen bedeutet Umweltschonung: Vieles kann im Mikrowellengerät direkt auf dem Teller oder im Serviergeschirr zubereitet werden. Vor allem für kleine Portionen und individuelle Zubereitungswünsche einzelner Familienmitglieder (Diät, unregelmäßige Ar-

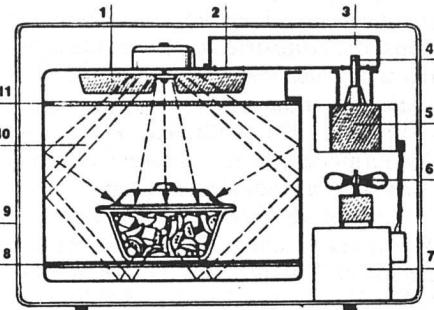
beits- oder Schulzeit usw.) ist dies ideal. Hier können also Wasser, Energie und Abwaschmittel eingespart werden.

Was die Mikrowellen nicht können

Das Mikrowellengerät ist ein äußerst nützliches und bei sinnvollem Einsatz bald auch ein unentbehrliches Hilfsmittel in der Küche. Vorläufig kann es aber den konventionellen Herd nicht ganz ersetzen.

Knusprigbraten kann die Mikrowelle zum Beispiel nicht. Grundsätzlich auf konventionelle Art zuzubereiten sind auch: panierte Schnitzel oder Koteletts, Bratwürste und Omelettes, alle Backwaren (namentlich Kuchen, Wähen und Brote, da diese mit Mikrowelle ohne Kruste bleiben) und auch frittierte Speisen, Krokettens und Pommes-frites. Dass Eier in der Schale, roh oder vorgekocht, im Mikrowellenofen platzen, weil das erhitze Innere sich schnell ausdehnt und die Schale sprengt, dürfte bekannt sein.

Funktionsweise des Mikrowellenherdes: Die Mikrowellen werden von einem Sender, dem Magnetron, erzeugt. Durch die sich drehenden Reflektorflügel gelangen die Wellen an alle Punkte des Garraumes, wo sie entweder sofort oder nach einer Reflexion an den Wänden auf die Speisen treffen. Der Sender funktioniert nur bei geschlossenem Gerät.



1 Reflektorflügel, 2 Einkopplung, 3 Hohlleiter, 4 Koppelstift, 5 Magnetron, 6 Kühlgebläse, 7 Elektronik, 8 Bodenplatte, 9 Gehäuse, 10 Garraum, 11 Deckplatte

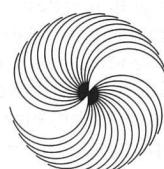
GLANZMANN AG

sviesytiq
Basler
Baugeschäft

GLANZMANN AG

Schaub Maler

Hofackerstrasse 33
8032 Zürich



Tel. 53 50 60

