# Tiefgekühltes und Mikrowellen ergänzen sich ideal

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **63 (1990)**

Heft 7

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-519578

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://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 Wissenswertes: Je flacher und regelmässiger die Form eines Tiefkühlproduktes ist, desto rascher und gleichmässiger verläuft der Auftauvorgang.

**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 Temperaturausgleich bei Tiefkühlprodukten.
- Aluleichtschalen, wie sie oft als Verpackung von tiefgekühlten Gerichten dienen, können verwendet werden, verlängern jedoch die Auftau- bzw. die Garzeiten geringfügig.

*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.*

**21. Schweizerische Wettkampftage der Hellgrünen Verbände**

**26./27. 4. 91** **Kameraden merkt Euch dieses Datum**