Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 70 (1995)

Heft: 3

Artikel: Mikro : eine Modewelle hat sich etabliert

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-106218

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: 02.07.2025

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

FOTO: AEG

Die Werbung beweist es: Mikrowellengeräte sind kinderleicht und narrensicher zu bedienen.

MIKRO – EINE MODEWELLE HAT SICH ETABLIERT

FOTO: MIELE

Quelle: Sonderausgabe «prüf mit»: Mehr wissen über Mikrowellengeräte; Pressetexte von AEG, Miele. Sonderausgabe «prüf mit» zu bestellen für 10 Franken beim Konsumentinnenforum der deutschen Schweiz, Postfach, 8024 Zürich.

Das Mikrowellengerät existiert seit fast dreissig Jahren und hat sich in vielen Schweizer Küchen seinen Platz erobert. Zwar kann es den konventionellen Kochherd mit Backofen nicht ersetzen, aber speziell für Kleinhaushalte entpuppte es sich als ideale Ergänzung.
Haushaltungen sind heute kleiner als früher. Gemeinsame Mahlzeiten sind keine Selbstverständlichkeit mehr; alle Familienmitglieder haben ihren eigenen Zeitplan. Stundenlanges Rüsten, Kochen und Anrichten ist für berufstätige Leute oft nicht machbar. In diesen Situationen bietet das Mikrowellengerät, kurz MWG, neue Möglichkeiten.

WAS SIND MIKROWELLEN? Ein Magnetron sendet elektromagnetische Wellen von rund 2,45 Milliarden Schwingungen pro Sekunde aus. Diese sogenannten Mikrowellen durchdringen z.B. Glas und setzen die Wassermoleküle der Speisen im Garraum des Gerätes in Bewegung – sie reiben sich aneinander und erzeugen auf diese Weise Wärme. In der Regel übersteigt diese Reibungswärme 100 Grad nicht und bleibt in den Lebensmitteln. Die Mikrowellen sind selber nicht warm.

SICHERHEIT Die Sonne sendet nebst ultravioletten Wellen Licht-, Infrarot- und Mikrowellen aus. Die weltweite Strahlung der Sonne liefert eine Dichtigkeit, welche im Sommer 100 mW/m^2 erreichen kann. In der Medizin werden Mikrowellen mit einer Dichtigkeit von bis zu 1000 mW/cm^2 gegen Tumore eingesetzt – sie bewirken eine Zerstörung des Gewebes oder des Tumors. Für MWG besteht eine Begrenzung von 5 mW/cm^2. Dieser Wert liegt zehnmal unter dem Grenzwert, bei dem die ersten mikroskopisch feststellbaren Veränderungen vorkommen können. In der Praxis sind die Messungen 50- bis 100mal niedriger als die Norm. Die künstliche Strahlung eines MWG verringert sich sehr schnell mit zunehmendem Abstand vom Gerät: bei 5 cm Abstand beträgt sie 5 mW/cm^2, bei 50 cm Entfernung nur noch 0,05 mW/cm^2.
Hierzulande erhältliche MWG sind mit dem Schweizerischen Sicherheitszeichen ausgestattet und sicher, wenn sie vorschriftsgemäss gehandhabt und unterhalten werden. MWG sind so konstruiert, dass die Zufuhr von Mikrowellen sofort gestoppt wird, sobald sich die Türe öffnet.

WAS KANN EIN MWG? Erhitzen: Abgekühlte Speisen können in Sekundenschnelle im Serviergeschirr auf Esstemperatur erhitzt werden. Auftauen: Das MWG ermöglicht ein rasches Auftauen sämtlicher Tiefkühlprodukte. Ein 900 Gramm schweres Poulet taut innert 15 bis 20 Minuten soweit auf, dass es gewürzt und zubereitet werden kann. Garen, Dämpfen, Dünsten, Schmoren: Speziell gut geeignet sind MWG für die Diätküche, weil ohne Fett, Flüssigkeit und Salz gekocht werden kann. Weil die Kochzeit kürzer und die Flüssigkeitszugabe kleiner ist als bei der herkömmlichen Kochmethode, können in einigen Fällen die Verluste an Vitaminen und Mineralsalzen geringer sein.

WOZU IST EIN MWG UNGEEIGNET? Braten, Backen und Gratinieren ist im Solo-MWG nicht möglich, in den teureren kombinierten Geräten kann aber sowohl angebraten wie gebacken werden.
Die Markenpalette ist breit: Alle bedeutenden Küchenapparate-Hersteller bieten Solo- oder Kombigeräte – die Preise bewegen sich von 250 Franken für das günstigste Sologerät bis zu 5000 Franken für die teuerste Kombination von Einbauherd/Backofen mit Mikrowelle.

ZEIT- UND ENERGIEVERBRAUCH MWG sind nicht generell Energiesparer, wie dies die Werbung oftmals vermuten lässt. Energie wird tatsächlich gespart beim Garen von kleinen Portionen, weil ein Aufheizen von Kochplatte und Kochgeschirr entfällt und das Abwaschen von Pfannen überflüssig wird. Aber das Zubereiten einer doppelten Menge Nahrungsmittel benötigt fast die doppelte Energiemenge. Ausserdem wird keine Energie gespart, wenn nur tiefgekühlte Fertiggerichte aufgetaut und erwärmt werden. Denn Garzeiten über zehn Minuten sind selten energiesparend. Gerichte mit hohem Flüssigkeitsgehalt (Eintöpfe, Reis, Teigwaren) bringen weder Zeit- noch Energievorteile. Weiter verbraucht das programmierbare MWG auch in Ruhestellung Energie.

Fortsetzung auf Seite 16

Fortsetzung von Seite 15

GERÜCHTEKÜCHE?

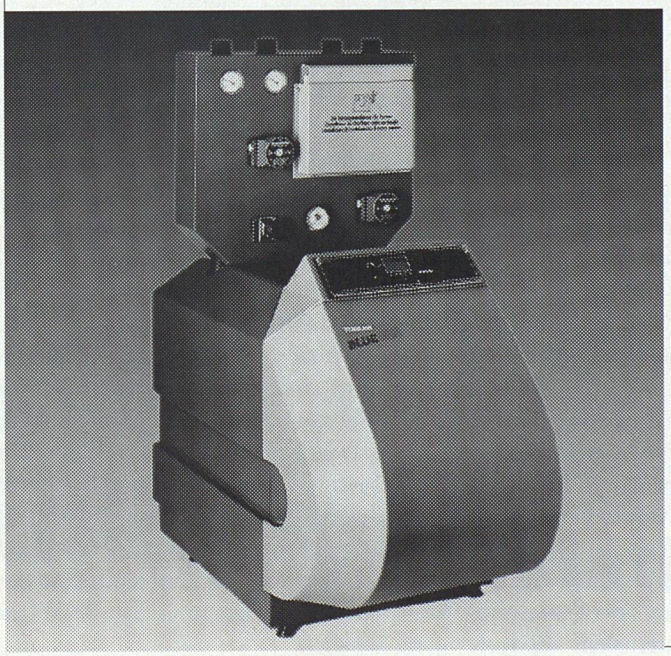
- Einerseits, und dies vorab: Die Schweizerische Krebsliga und das Bundesamt für Umweltwesen bestätigen: Im MWG zubereitete Nahrungsmittel sind nicht krebserregend.
- Andererseits: Am 25. März 1993 stand in der «Weltwoche» Nr. 12 folgendes zu lesen: «Während zweier Wochen verabreichte Hans U. Hertel (Dr. sc. techn. und Dipl. ing. agr., Forscher aus dem Simmental, Anm. der Red.) acht Vegetariern um acht Uhr morgens auf nüchternen Magen jeweils eine der folgenden Mahlzeiten: Rohmilch eines Bauern aus dem Gürbetal (Nr. 1), die gleiche Milch konventionell aufgekocht (Nr. 2), pasteurisierte Milch der Intermilch Bern (Nr. 3), die Rohmilch im MWG aufgekocht (Nr. 4); Rohgemüse aus biologischem Anbau (Nr. 5), das gleiche Gemüse im Dampfkochtopf gar gekocht (Nr. 6), das gleiche Gemüse tiefgefroren und im MWG aufgetaut (Nr. 7), das gleiche Gemüse im MWG gar gekocht (Nr. 8). Unmittelbar vor und in Abständen nach der Nahrungsmittelaufnahme wurde den acht Versuchspersonen Blut entnommen. Resultat: Die im MWG erhitzte, aufgetaute oder gekochte Nahrung, ob Milch oder Gemüse, verursachte im Blut signifikante Veränderungen, ‹die auf den Beginn eines pathogenen Prozesses hinweisen, und wie sie auch bei der Auslösung eines Krebsgeschehens vorliegen›. ... Mikrowellen dringen von aussen in die Nahrungsmittel ein und versetzen deren Moleküle in Schwingungen. Dadurch entsteht Wärme. Hans U. Hertel sieht das andersrum: Wechselstrom erzeugt Stress und Chaos. Pro Sekunde jagt ein Mikrowellenstrahl 2,5 Milliarden Mal von einem Pol zum anderen. Wird nun aber eine derart widernatürliche Technik auf die Natur losgelassen, gibt das widernatürliche Resultate. Das erübrigt sogenannte ‹wissenschaftliche› Belege.»

(ARTIKEL VON MARKUS SCHNEIDER: DER MIKROWELLENHERD ALS KREBSERREGER ODER WIE HANS U. HERTEL ENDLICH ZU SEINEM GROSSEN AUFTRITT KAM – «SIE STEHEN HIER VOR EINEM WELTLICHEN GERICHT».)

Wohlüberlegter Kauf: Wer den Kauf eines Mikrowellengerätes in Betracht zieht, sollte seine Koch- und Essgewohnheiten zuerst kritisch überprüfen und sich fragen, ob die Anschaffung die erwartete Zeit- und Energieersparnis bringen kann und welches der vielen Geräte im Angebot für die persönlichen Bedürfnisse in Frage kommt. Ausserdem verlangt das MWG eine neue Art zu kochen, an die man sich erst gewöhnen muss.

KB

Ein Beitrag zur Luftreinhaltung: Kompaktwärmezentrale Blue Fan Unit.



Spitzentechnologie im Dienst der Umwelt: Die Kompaktwärmezentrale Blue Fan Unit unterbietet alle bekannten staatlichen Richtwerte deutlich.

- Schadstoffarme und hocheffiziente Ausnutzung des Brennstoffs.
- Lange Lebensdauer.
- Komplett, kompakt und zukunftsweisend.

Informieren Sie uns über den Blue Fan Unit.

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

TOBLER

Gebrüder Tobler AG
Steinackerstrasse 10
8902 Urdorf
Tel. 01 734 34 22

W3