



A mikrohullám egy elektromágneses hullám, ami megtalálható minden időben természetes és mesterséges formában egyaránt. Mesterséges mikrohullámok pl. a rádió- és tévéhullámok, telefon-összeköttetések, autótelefonok stb. Az alapvető különbség a frekvenciában, a másodpercenkénti rezgésszámban van. A mikrohullámú készülék rezgésszáma 2,45 milliárd másodpercenként, azaz 2450 MHz. Fontos, hogy ezek a láthatatlan hullámok nem halmozódnak föl, ellentétben a röntgen-, gamma- és ultraibolya sugarakkal, amik visszafordíthatatlan károsodást okozhatnak testünk sejtjeiben.

Évekkel ezelőtt fedezték fel a mikrohullámnak azt a hatását, hogy a vízmolekulákat gyors vibrációra készíti. Mivel minden étel tartalmaz vizet kisebb-nagyobb mértékben, ezért képes gyorsan felmelegedni a vibráció okozta molekulásúrlódástól. A súrlódási hő az élelmiszert felolvasztja, felmelegíti, illetve megfőzi.

A mikrohullámú sütő szíve a magnetron (elektromágnes), ami elektromos áramot alakít át mikrohullámmá, és ezt egy hullámvezető segítségével továbbítja a főző-sütőtérbe. A mikrohullám visszaverődik, visszapattan a rozsdamentes acél oldalfalokról, ajtóról;

keresztülmegy a mikrohullámú tálakon (a tál ezért nem melegszik fel) és 4-5 centi mélyen behatol az ételbe. A mikrohullám önmagában nem tartalmaz meleget, viszont a vízmolekulák, az étel zsíros és cukros részei elnyelik; és a hővezetéssel az étel kívülről befelé sül, fő. Az egyenletes melegedést a modernebb készülékekbe épített forgótányér biztosítja. Amikor a mikrohullámú sütő kikapcsol, az étel a hővezetés miatt tovább fő, sül. Ezért nagyon fontos a pihentetési idő, ami az étel tömörségétől, mennyiségétől függ.

A mikrohullámú készülékek alkalmazása

Hogyan működik?

A mikrohullámú sütő szíve az előzőekben említett magnetron, amely elektromos áramot alakít át mikrohullámmá, ami egy hullámvezető segítségével jut a főző-sütő térbe. A mikrohullám visszaverődik a rozsdamentes acél oldalfalokról, ajtóról, keresztülmegy a mikrohullámú tálakon és behatol az ételbe. Az ételben a vízmolekulákat gyors mozgásra készíti és a keletkező súrlódási hő az élelmiszert felolvasztja, felmelegíti illetve megfőzi. Mindezt különböző erősségű üzemeltetési módokban végzi:

Felolvasztás

Ezen a fokozaton az étel lassan és egyenletesen enged fel anélkül, hogy kiszáradna vagy főni kezdene kívül, belül pedig fagyos maradna. Először az ételt kicsomagoljuk, tálba tesszük, letakarjuk és a megfelelő programkapcsolót benyomjuk. Az idő beállításánál vegyük figyelembe a pihentetési időt (mennyiségtől függően 5-20 perc), mely alatt hővezetéssel a meleg továbbhatol az étel belsejébe. Ezt az időt ki kell várni, felesleges a gépet újra bekapcsolni. Célszerű mindig alábecsülni az időt, nehogy túlolvadjon, és főni kezdjen az élelmiszer. Azoknál a készülékeknél is, melyek a súly alapján automatikusan adják meg a felolvasztási időt, kissé becsüljük alá a súlyt! Ezeknél a készülékeknél a programot az ajtó kinyitásával meg lehet szakítani, ha az olvasztást ellenőrizni kívánjuk. Az ajtó becsukása után, az indítógomb benyomásával folytatódik a program. Az étel kényesebb, vékonyabb részeit vonjuk be kis fóliával, gátolva, főni kezdjenek. Célszerű két-három alkalommal átfordítani vagy megkeverni az olvasztás alatt lévő élelmiszereket (amint kezd felengedni, törjük szét darabjaira, hogy a fagyott részek a szülekre kerüljenek). A mikróban felolvasztott élelmiszereknek kisebb a súlyvesztése, mint a szobahőmérsékleten vagy a meleg vízben kiengedetteknek.

Melegítés

A mikróban mindig a legerősebb fokozatot használva melegítsünk! A gyorsan forrosított étel olyan lesz, mintha frissen főztük volna. A hűtőből kivett kész ételt közvetlen a tálalás előtt melegítsük át! A mélyhűtött készételeket, valamint a konzerveket mindig töltsük át tányérra, melegítés után pedig tálaljuk is abban. Kávét, teát célszerű abban a pohárban melegíteni, amelyből fogyasztjuk. A mikrohullámú készülék kiváló a tej melegítésére is, mert nem ég oda. A melegítés során az ételt (a bundázottak, panírozottak kivételével) folpackkal takarjuk be. A mélyhűtött étel felmelegítéséhez kb. háromszoros idő szükséges. Abban az esetben, ha többféle ételt rakunk a tányérra, a hőigényesebb a tányér szélére kerüljön, mert ott erősebb a mikrohullám! Tálalás előtt célszerű az ételt, italt megkeverni az egyenletes hőmérséklet biztosítására.

A felmelegített ételt a gép legkisebb teljesítményfokozatára kapcsolva tarthatjuk melegen.

Főzés-sütés

Mikrohullámú főzés-sütésnél a megfelelően kiválasztott edénytől, illetve az optimális fokozattól eltekintve a főzési idő a legfontosabb, amit sok tényező befolyásol:

Fokozott gondossággal helyezük el az ételt a tálon úgy, hogy a vékonyabb, kevesebb hőigénylő része a tál, vagy a tányér közepe felé legyen: pl. csirkecomb alsó része, brokkoli rózsája belül legyen, mert itt kevesebb mikrohullámú energia éri.

Gyorsabban készül el az étel, ha körben, levegősen helyezük el. Egymásra soha ne pakoljunk!

Az ételeket az ajánlott főzési idő alatt és után célszerű ellenőrizni, főleg ha automata programot használunk. Tegyük vissza, ha szükséges, de ne feledkezzünk meg a pihentetési időről! Az ellenőrzés azért ajánlott, mert a nyersanyagok minősége változó, pl. a burgonya nedvességtartalma idényenként más, így elkészítési ideje is eltérő. Változik a főzési idő akkor is, ha a kiindulási hőmérséklet más, például ha a konyhánkban kicsit melegebb vagy hidegebb van.

Nem feledkezhethetünk meg az ételek megfordításáról, keveréséről, átrendezéséről sem, hiszen az edény szélét több mikrohullámú energia éri mint a közepét, így ez a rész hamarabb megfő. A keverést mindig a külső szélekről befelé végezzük, hogy a hő egyenletesen osztódjon el. Azokat az ételeket, amiket nem lehet megkeverni, ha azok nem egyformán vannak elrendezve (nemcsak körben, egymástól egyenlő távolságra), át kell rakosgatni: helyezük a középén lévőket a tál szélére.

A főzés-sütést befolyásolja az ételek formája, alakja is. A gömbölyű felületet könnyebb elkészíteni, mint az ugyanolyan mennyiségű szögletest. Fontos, hogy a hozzávalókat mindig azonos méretre vágjuk (pl. pörköltök, párolt zöldségek stb.), hogy egyenletesen főhessenek. Minden esetben óvatosabban fűszerezünk, mert a mikróban készült ételekben jobban benne maradnak az íz- és aromaanyagok.

Az ételek folpackkal - vagy az edényhez tartozó fedéllel - történő letakarásával csökkenthető a főzési idő, megőrizhető az étel nedvességtartalma, és megakadályozható az étel kifröccsenése is. Általánosan elmondható, hogy azokat az ételeket fedjük le a mikróban, melyeket amúgy is főznénk. A mártások és a tojáslepények kivételével szinte mindent letakarjunk! Amennyiben a már megkevert ételünk a fedőt emelgetve kifutna, hagyjunk egy kis rést, hogy a felesleges gőzök eltávozhassanak s csak ezután takarjuk le rendesen. Alufóliával takarjuk le az étel kényes, vékony részeit, gátolva hogy túlfőjenek (az alufóliáról a mikrohullámok visszaverődnek) majd a főzési idő felénél távolítsuk el. Ugyancsak szokás lefóliázni a négyszögletes edény sarkait, mert itt jobban melegszik az étel és könnyebben kiszáradhat.

Néhány ételnél a bőr vagy a hártyák felhalmozzák a hőt, gőz marad vissza. Ezeket célszerű megszurkálni vagy bevagdosi, esetleg meghámozni, hogy a gőzök eltávozhassanak - pl. héjában főtt burgonya, kolbász, alma stb. -, nehogy szétrepedjenek, szétpukkadjanak. A vastagabb részek szurkálása, illetve bevágása teszi lehetővé, hogy egyenletesen főjön az étel (pl. pontyfilé).

Kevesebb étel gyorsabban, több lassabban készül el a mikróban, ellentétben a hagyományos főzéssel, ahol pl. egy burgonya ugyanannyi ideig fő a forrásponttól, mint öt vagy tíz. Ennek magyarázata, hogy azonos fokozaton ugyanolyan mennyiségű mikrohullámú energiát nyel el egy adag étel, mint négy, de az adagok között az energia megoszlik, a főzési idő nő. A receptekben megadott hozzávalók mennyiségének változtatásával a főzési időt is meg kell változtatni, és a főzéshez használt edényt is. Már volt róla szó, de ne feledjük a pihentetési időt. A mikróból kivett étel a pihentetés alatt készül el teljesen, szabadul meg a hőtől, ami hővezetéssel a közepét is átjárja.

A laza szerkezetű étel előbb elkészül, mint a sűrűbb szerkezetű, keményebb, mert ezek hővezetése lassúbb. Ha egy fogáson belül kell laza, illetve sűrű szerkezetű ételt főznünk, melegítenünk, úgy rendezzük el, hogy a laza szerkezetű középre kerüljön, ahol kevesebb mikrohullámú energia éri. A magasabb zsír- vagy cukortartalmú ételek magasabb hőfokot érnek el, mert a zsír- és a cukormolekulák gyorsabban nyelik el a mikrohullámú energiát, gyorsabban főnek, mint a többi étel. A sok folyadékot tartalmazó étel főzése tovább tart, mint azoké, melyek saját levükben puhulnak meg. A zöldségek, halak párolásához minimális, a receptekben javasolt mennyiségű vizet használjunk, mert több folyadék esetén nemcsak a főzési idő hosszabbodik, de több vitamin és ásványi anyag is kioldódik a párolólébe!

Mikrohullámú sütőben kevesebb zsiradékot (esetleg teljesen el is hagyhatjuk) használunk ételeinkhez, így kiválóan alkalmas kímélő ételek készítésére.

A mikrohullámú készülékekben használható edények

A tartozékok méretétől, valamint a megfelelően megválasztott főzési erőtől és időtől

eltekintve a gondosan kiválasztott edények a legfontosabb tényezők a mikrohullámú sütés-főzés sikerében. Bár a mikrohullámú sütőben nagyon sokféle edény használható, a háztartásunkban lévőknek mégis csak egy részét alkalmazhatjuk.

Általános szabályok:

Mindig a receptben ajánlott, megfelelő méretű edényt használjuk!

A forgótányér ugyan biztosítja az egyenletes sütés-főzést, de azért a kerek vagy ovális edényeket részesítsük előnyben, mert a szögletes edény sarkaiban könnyebben felmelegszik, beragad az étel!

Aranyszabály: soha ne használjunk fémből készült edényt, vagy aminek a szegélye, bevonata ilyen. Ez károsodást okozhat a sütőben, mert visszaverődnek róla a hullámok, vagy tönkreteszi a tálat, mert a fémbevonat felhólyagosodik. Ez alól a grill- és a légkeveréses fokozat kivétel, itt nincs mikrohullám, csak hagyományos sütés, így ezeknél a hagyományos tepsik és fém sütőformák is használhatók. Konzerveket tálba kiöntve melegítsünk fel!

A hétköznapi, hőálló üvegedények (jénai, pyrex) tökéletesek: könnyen áthatol rajtuk a mikrohullám, szemmel látható bennük a főzési-sütési folyamat, található benne. Ne használjunk különleges üveget vagy kristályüveget, melyek elpattanhatnak a forró ételtől! Cserép-, agyag- (kerámia-) és kőedények szintén megfelelőek, ha zománcozottak, azaz mázzal bevontak, ezek ugyanis nem szívják magukba a nedvességet. Ne használjunk zománc nélkülit, mert beszívja a vizet, és így a mikrohullámú energiát használva felforrósodik, lelassítja a főzési-sütési folyamatot. Ezek az edények csak légkeveréses fokozaton jók. A különleges bevonatú barnító edényeket a mikrohullámú készülékekhez fejlesztették ki. A mikróban a húselekták sütés közben (eltekintve a grill-, légkeveréses és egyes automata fokozatoktól) nem barnulnak meg. A barnító edényeket előmelegítjük, melyeknek speciális felülete mintegy 400 °C-ra forrósodik. Ekkor rátesszük a húst, aminek az edénnyel érintkező felülete megbarnul. Előmelegítés nélkül a barnító edényt normál mikroedényként használjuk.

Kínai csontedények csak rövid melegítésre alkalmasak, mert hőmérséklet-változásra megrepedhetnek.

Nem szabad használni kézi ragasztású kancsókat, korsókat, mert a mikrohullám hatására a ragasztás felenged!

Műanyag edények közül főzésre - párolásra csak a mikrohullámú készülékekre gyártottak használhatók, de lehetőleg ezekben se főzzünk magas cukor- vagy szénhidrát-tartalmú ételeket, mert azok jobban felmelegszenek és megolvaszthatják a műanyagot!

Felengedéshez, mivel az alacsonyabb hőmérsékleten történik, mindenfajta műanyag edény használható.

Finom fémfóliát használhatunk a hús felolvasztásához, főzéshez, sütéshez, mert a mikrohullám nem tud áthatolni rajta, és így megelőzi a túlolvasztást, túlsütést. A hús vékony

széleire fóliát teszünk, amit fogvájóval rögzítünk, nehogy a sütő oldalával, ajtajával érintkezzen, mert a készülékben károsodást okozhat.

Sütőzacskó is alkalmazható, de fémcsat (zár) nélkül. Automata programnál egyáltalán ne használjuk!

Fehér, nedvszívó konyhai papírt használhatunk pl. szalonnára - a zsír kifröcskölésének megakadályozására - vagy sütemény tetejére téve, ha az túl hamar pirulna. Ezek azonban csak rövid idejű főzésre-sütésre alkalmasak, ne használjunk fel még egyszer!

Tartózkodjunk a mesterséges szálú konyhai papírtól! Nem jók a plastik vagy viaszozott borítású poharak, edények, mert könnyen megolvadhatnak a készülékben! Zsírpapírt is használhatunk az edények alá, vagy zsíros étel letakarására, húsok sütésekor a zsír kifröcskölésének megakadályozására.

Rövid sütési idejű élelmiszerek (pl. melegszendvicsek) készítéséhez pa-pírtálcát is használhatunk.

Edényteszt

Állítsuk az edényt erős fokozaton mintegy 30 másodpercre a mikróba. Abban az esetben, ha az edény kézmeleg marad - megfelelő. Ha azonban felforrósodik vagy szikraképződést tapasztalunk - nem megfelelő. Attól ne ijedjünk meg, hogy használat (főzés-sütés) közben edényeink bizonyos mértékig felmelegszenek, a hőt ugyanis az ételtől veszik át, így ez természetes. Fontos, hogy mindig használjunk edényfogót az égési sérülések elkerülése érdekében!

Hideg előételek, saláták

A mikróban lefedve, egy kevés folyadék hozzáadásával párolhatunk halat, szárnyast, zöldséget. Ezeket kihűtve, bármilyen salátát elkészíthetünk. Egyszerűbb hidegtálakhoz (haltekercs, ananászos csirkemell stb.) szintén használhatók a mikrohullámmal párolt húsok. Összetettebb hidegtálakhoz (libamáj, gyulai karaj, töltött csirke egészben stb.) használjuk a korszerűbb készülékek automata, grill, kombinált vagy légkeveréses fokozatait.

Levesek

A legtöbb leves mikrohullámú készülékben könnyen és gyorsan elkészíthető, így a hagyományos receptek legtöbbjét gond nélkül átvehetjük. Fontos, hogy a főzést a szokottnál kevesebb folyadékkal kezdjük el, mert a párolgás a mikróban kisebb. Négy-öt adagnál több levest ne főzzünk egyszerre, ha nagyobb mennyiségre van szükségünk, hagyományosan készítsük. Lehetőleg mindig kellően mély tűzálló tálat (lábast) használjunk, nehogy főzés közben a leves kifusson. A leveseket erős vagy közepes fokozaton főzzük lefedve, s általában

6-10 percig pihentetjük. Ha forróbb vízben kezdjük főzni (kivéve húsleves), az elkészítési időt lerövidíthetjük. Egyformára szeleteljük, s főzés közben keverjük meg a hozzávalókat, mert csak így főnek meg egyszerre. A rántással sűrített levesek rántását tűzhelyen készítjük el, amíg a leves a mikróban fő. Abban az esetben, ha a rántást is mikróban készülni, ezzel kezdjük, hogy legyen ideje kihűlni.

Meleg előételek

Néhány tojásételt, ami reggelire is kiváló, könnyű elkészíteni mikróban, így a tojáslepenyeket, a pohárban párolt és a bevert (posírozott) tojásokat. A párolt zöldségeket csőben sütve, (sajtmártással leöntve és reszelt sajtot ráolvasztva) kínáljuk leggyakrabban. A hagyományos módon megsütött palacsintákat mikróban készült töltelékekkel - bolognai, vegetárius, milánói, párolt gomba, stb. - megtöltve csak átmelegítjük, esetleg a hozzáillő mártással leöntjük, reszelt sajttal behintjük. Ugyanígy járunk el a hagyományosan megsütött vajos pástétom esetében is. Utóbbit légkeveréses fokozaton is megsüthetjük. Mikróban zöldségekből, húsból egyszerűbb felfújtakat, pudingokat is készíthetünk amiket valamilyen mártással leöntve kínálunk.

Halak

Mikróban a húsok közül, gyorsan és kímélő módon legjobban a halételek készíthetők el. Ezeket általában lefedve (így nem száradnak ki) magas fokozaton pároljuk. Egy kevés citromos vizet vagy bort aláöntve saját levükben főnek meg. Különösen ügyeljünk az időre, mert ha túlfőzzük a halat, kiszárad és megkeményedik. Az egészben készített halat néhány helyen vágjuk be, vagy villával szurkáljuk meg, nehogy szétrepedjen, szétpukkadjon. A mélyhűtött halat először a megfelelő fokozaton felolvasztjuk! A halakat célszerű egy-két napra a receptnek megfelelően bepácolni pl. hagymás-ecetes-babérleveles, fokhagymás vízbe; kapos borba stb. Így nemcsak puhább, de íze is teljesebb, lesz. A korszerűbb készülékek automata, grill, kombinált illetve légkeveréses fokozatai lehetőséget kínálnak grillezésre, sütésre egyaránt.

Szárnyasok

Mikróban elsősorban a feldarabolt, szeletelt szárnyas - csirkemell, pulykamell, csirkecomb - lefedve, egy kevés zsiradékot vagy folyadékot aláöntve, erős fokozaton, párolással készíthető el. Az egybensült, töltött, grillezett szárnyasok elkészítésére a korszerűbb készülékek automata, grill, kombinált illetve légkeveréses fokozatai alkalmasak. A mélyhűtött szárnyast ételkészítés előtt felolvasztjuk. A húst célszerű egy-két napra a receptnek megfelelően pl. citromos szezámolajba; sós-mustáros-borsos-pirospaprikás fűszerkeverékkel, vagy friss,

fölaprított zöldfűszerekkel bedörzsölve stb pácolni., hogy a fűszerek jól átjárják. Így íze karakteresebb, húsa porhanyósabb lesz.

Húsok

Mikróban elsősorban a feldarabolt, szeletelt hús - sertésborda, pörköltök, paprikások - lefedve, egy kevés zsiradékot vagy folyadékot aláöntve, erős fokozaton, párolással készíthetők el. Kiválóan megfőzhetjük benne, hússal töltött ételeinket, pl. töltött paprika, töltött káposzta. Az egyben sült, töltött, grillezett húsok elkészítésére a korszerűbb készülékek automata, grill, kombinált illetve légkeveréses fokozatai alkalmasak. A marhahús elkészítése fokozottabb gondot igényel, mert rostjai keményebbek. Ez alól a nemesebb hátszín és bélszín kivételek, melyek pácolást követően megfelelő eljárással készítve vajpuhák. Az egyben párolt marhahúsoknál ne combot használjunk, hanem a kissé zsírosabb lábszárat, lapockát vagy rostélyost! Ezek magasabb zsírtartalmuknak köszönhetően több koleszterint tartalmaznak, mint a szárazabb comb, ellenben vajpuhára párolhatók a mikróban, s nem lesznek szárazak, élvezhetetlenek. A mélyhűtött húst ételkészítés előtt olvasszuk fel!

Köreték, főzelékek, zöldségételek

A mikróban gyorsan elkészíthető zöldségek színe szebb, íze és szerkezete jobb, mint a hagyományos technológiával puhultaké. Frissebbek, vitamindúsabbak, kicsit „ropogósabbak” maradnak, mert csak egy kevés vizet vagy zsiradékot aláöntve párolódnak. A zöldségeket egyforma darabokra vágjuk, hogy egyszerre megpuhuljanak. Lefedve, erős fokozaton pároljuk a zöldségeket, különös figyelmet fordítva az elrendezésükre azaz a vékonyabb, érzékenyebb részük a tál közepe felé legyen, ahol kevesebb mikrohullám éri. Az egészben párolt, héjas zöldségeket - padlizsán, patisszon, burgonya, stb. - villával szurkáljuk meg, nehogy főzés közben szétrepedjenek. Sok esetben elég, ha csak a párolóvizet sózzuk, és a zöldségeket csak enyhén, közvetlenül a tálalás előtt. Gabonaköreték - rizs, árpagyöngy stb., valamint tésztaköreték - tarhonya, túrós csusza, stb. kifőzése a mikróban rendkívül kényelmes. Fontos, hogy a receptek előírásait fokozottan betartsuk.

Szendvicsek

A mikróban a sajt gyorsan olvad, pillanatok alatt melegszendvicset varázsolhatunk az asztalra. Ügyeljünk arra, hogy a kenyér a mikróban puhul (ellentétben a hagyományos grillezéssel, sütéssel) így melegszendvicseinkhez használjunk előrepirített vagy kissé szárazabb kenyeret! A jobb készülékeken grill fokozaton is készíthetjük a melegszendvicseket. A legjobb készülékek légkeveréses fokozatán kenyeret, zsemlet,

kalácsot vagy pizzát is süthetünk.

Édességek

Bűntudat nélkül készíthetjük édességeinket, ha sok gyümölcsöt, cukor helyett mézet, hagyományos liszt helyett Graham-lisztet (lehet fele-fele arányban is) használunk elkészítésükhöz. Ha csak részben is sikerül hagyományos, cukros-vajas édességeinket felváltani ezekkel a desszertekkel, már megtettük az első lépéseket az egészségesebb táplálkozás felé vezető úton. A mikróban könnyen készíthetünk krémeket, pudingokat, mert nem égnek le. Készíthetők benne sütemények is, de ezek nem kapják meg a megszokott sült felületet, ezért ha sütni akarunk, használjuk a készülékek megfelelő automata, illetve kombinált fokozatait. A légkeveréses fokozattal rendelkező készülékekben minden a hagyományos módon elkészíthető.

Jó tanácsok

Aszalt gyümölcs felfrissítése:

10 dkg aszalt gyümölcsre 4 dl vizet öntünk, erős fokozaton kb. 4 perc alatt felforraljuk, majd 15 percig állni hagyjuk.

Befőtt üveg sterilizálása:

az üvegeket félig töltjük vízzel és erős fokozaton kb. 3 perc alatt felforraljuk.

Csokoládé olvasztása:

miután magas a cukor- és zsírtartalma, így csak kis fokozaton, egy kevés rumot vagy tejet aláöntve, lefedve olvasszuk fel. Közben egyszer-kétszer megkeverjük.

Déli gyümölcs ledúsítása:

a gyümölcsöket mielőtt kifacsarnánk, gyümölcscentrifugába tennénk, a mikróba rakjuk és 20-30 másodpercig melegítjük, így több lé nyerhető belőle.

Gyermekétel melegítése:

a bébiételek tetejét vegyük le, vagy az egészet öntsük tányérba és folpackkal takarjuk le. Erős fokozaton 1-1,5 percig melegítjük. Ezután megkeverjük és ellenőrizzük nehogy hideg, illetve túl forró legyen.. Cumisüveget cumival együtt is beletehetünk, így pl. a tej gyorsan felmelegíthető.

Hámozás:

a mandulát egy kevés vízbe szórjuk, erős fokozaton felforraljuk, 2 percig állni hagyjuk, így a héja könnyen eltávolítható. Kis tálkában vizet forralunk. A paradicsomok tetejét keresztben

bevágjuk, a vízbe mártjuk, így héjuk könnyen leszedhető.

Kenyér felmelegítése: tálalás előtt akár a kenyérkosárba téve is (nem fém!) felmelegíthetjük a kenyeret, péksüteményt erős fokozaton kb. 20 másodperc alatt. Egy kicsivel több idő alatt a kissé megszikkadt és a fagyasztott kenyér is felfrissíthető ily módon.

Kikristályosodott méz felolvasztása:

kis fokozaton, üvegében kb. 1 perc alatt felolvaszthatjuk a mézet, ügyelve, nehogy túlmelegítsük, ne csökkenjen a tápértéke.

Szárítás: friss fűszernövényeket, gombát, citrom- és narancshéjat egyenletesen elterítve a forgótányéron, erős fokozaton addig melegítünk, míg száraznak nem érezzük.

Vaj megolvasztása, meglágyítása:

tányérba téve, kívánság szerint 20 mp-1 perc alatt meglágyíthatjuk, illetve megolvaszthatjuk.