

Mikrohullámú sütő

A mikrohullámú sütőt Percy Spencer amerikai feltalálónak köszönhetjük, aki 1947-ben alkotta meg az első mikrohullámokkal működtetett sütőt. A gép majdnem két méter magas volt, több mint háromszáz kg-ot nyomott, teljesítménye pedig háromezer Watt volt.

A mikrohullámú sütők számos előnye miatt ma már szinte elképzelhetetlen egy háztartás nélkülük. A gyors és kíméletes sütés, a felolvasztás és a melegítés olyan tulajdonságok, melyek a főzést lényegesen megkönnyítik. Az ezekben a készülékekben készülő ételek sokkal jobban megőrzik vitamin- és tápanyagtartalmukat, mint a hagyományos főzéssel készítek. Ennek oka, hogy a mikrohullámú sütők általában a hagyományos sütőknél kevesebb hővel működnek, a főzéshez, melegítéshez pedig kevesebb idő szükséges, ezért energia- és időtakarékosak, az ételek alapanyagaihoz pedig kémiaiilag kíméletesek. Használhatóságuk a korszerű elektronikus vezérléseknek köszönhetően egyre több speciális funkcióval bővült.

Működési elve:

A magnetronból kilépő 2450 Mhz-es elektromágneses hullámok gyorsítják a víz-, a cukor- és a zsírmolekulák mozgását. A molekulák felgyorsult mozgása meleget termel, ezzel érhető el a külső hőenergia nélküli sütés, melegítés. Mivel az élelmiszerek többsége vizet, cukrot és zsírt tartalmaz, ezért a mikrohullámú sütő remekül használható az ételek előkészítésére.

Típusaik:

Elhelyezés szerint:

A **szabadon álló** a saját lábain áll, ajtaja oldalra vagy lefelé nyílik, így elé pakolni nem szerencsés, és sajnos elvesz a térből, ha csak a konyhaszekrényre tudjuk állítani. Egy átlagosnak mondható szabadon álló mikrohullámú sütőt könnyen elhelyezhetünk alacsonyabb hűtőszekrény tetejére vagy a konyhapolcra, de tény, hogy beépíthető típusával ellentétben, több helyet elvesz a konyhánkban, hiszen nem lehet elé pakolni sem, miután gyakran nyitogatjuk az ajtaját.

Beépíthető mikrosütők

A szabadon álló készülékek mellett egyre divatosabbak a beépíthető mikrohullámú sütők. Ezek méreteiket tekintve többnyire igazodnak a szokványos 60 cm széles beépítési mérethez. Kivétel nélkül digitális vezérlésűek, és a sütőtérük akár 40 l körüli is lehet. A másik jellegzetességük, hogy némelyik típus ajtaja a sütőkéhez hasonlóan lefelé, és nem a szokásos módon valamelyik oldalra nyílik. Beépítésükhöz jól szellőzött helyre van szükség.

Méret szerint:

A külső méret mellett lényeges a **belső méret** is, ami néha meglepően kicsi vagy nagy lehet, azonos nagyságú külső esetén is. A belső méretet általában sütőtér vagy kapacitás szerint adják meg. A legkisebb készülékek 14 literesek, az átlag 20-23 l, de akár 40 l-es modelleket is találunk a piacon. Ezenkívül a forgótányér átmérőjét is vegyük figyelembe, amikor mikrót választunk magunknak.

Számos előnyös tulajdonságaik közül ízelítőül néhány:

- A felolvasztás, melegítés, sütés lényegesen kevesebb időt vesz igénybe, különösen kisebb mennyiségeknél.
- Nagyobb biztonságot nyújt, nincsenek égési sérülések, a készülék is hideg marad.
- Energiatakarékos, különösen kis és közepes adagok esetén.
- A főzés közvetlenül a tálalóedényben történhet, nem kell átönteni, nem kell a főzőedényt elmosogatni.
- Kész ételek gyorsan felmelegíthetők a segítségével.
- Bizonyos ételek könnyen megolvashatóak a használatával (pl. vaj).
- Ételek sütésére is alkalmas (pl. zöldség, gyümölcs, burgonya kisebb mennyiségben).
- Nagyobb zsírtartalmú húsdarabokat készre süthetünk benne.
- Ezek a gépek is számos extrával rendelkezhetnek. Lehetnek programozhatók, melegen tartó vagy felolvasztó automatikával, súlyautomatikával stb. ellátottak.

Milyen készüléket válasszunk?

A családok legtöbbször leginkább a gyors melegítésre, hűtött ételek, nyersanyagok kiolvasztására használja a mikrosütőt. E célra az egyszerű készülékek is megfelelnek, ám egyre bővül azoknak a készülékeknek a választéka, amelyek már többféle funkció ellátására is alkalmasak, mégpedig a hagyományos sütőknél sokkal hatékonyabban.

Alapfunkciók ellátásakor főként a térfogat a meghatározó, a teljesítmény kevésbé, mivel ebből csak elenyésző, 1-2 percnyi időkülönbség adódik. Ezek általában szabadon álló, mechanikus vezérlésű készülékek. Egy nagyobb családban előnyös a legalább 20-23 l-es űrtartalom és a nagyobb tányératmérő. A szokásos tányérméret 24-25 cm közöttiek, és csak a nagyobb belső terű és komplexebb szolgáltatásokat is nyújtó, márkás készülékeknél található 31,5-36 cm-es tányératmérő.

A szimpla használati funkciókra alkalmas készülékek teljesítményfelvétele általában 1160-1200 W, mikrohullámú teljesítményük azonban csak 700-1000 W közötti. A maximális főzési idő 30 és 60 perc között változik, amit mechanikus tárcsás kapcsolóval lehet szabályozni. Egyszerű melegítési, forralási és kiolvasztási feladatokra még a legolcsóbb mikrohullámú sütők is megfelelőek; előnyösebbek és energiatakarékosabban használhatók, mint a szokásos tűzhelyek.

A korszerű mikrohullámú sütők már kivétel nélkül elektronikus vezérlésűek, programozhatók, és különféle kényelmi funkciókat is teljesítenek. A készülékek nyomó- vagy érintőkapcsolóval programozhatók, és a beállítás digitális kijelzőn ellenőrizhető.

A legtöbbjük grillező funkcióra is alkalmas. Igényes a kivételük, sütőterük és esetenként a burkolatuk is rozsdamentes acélból készült.

A kvarcgrilles mikrók pl. gyorsan igen magas hőmérsékletet biztosítanak, és 30 mp alatt képesek ropogósra sütni a húsokat és egyéb ételeket, pl. pizzákat. A sütőtér felülete általában öntisztuló, azaz használat után könnyen letisztítható.

Némelyik mikró képes forró levegő vagy gőz befúvására is, így párolásra is alkalmas vagy mini sütőként funkcionál.

Hasznos tanácsok a mikrók használatához

- Üresen soha ne járassuk a gépet, mert tönkremehet a mikrohullámokat létrehozó magnetron.
- A burkolaton lévő szellőzőnyílásokat soha nem szabad elfedni, vagy azokat egyéb készülékekkel jelentősen csökkenteni. Ezzel rontjuk a készülék átszellőzését, ami egy idő múlva káros lehet.
- Az elszennyeződött sütőtér tisztításához forraljunk fel ecetes vizet, majd hagyjuk kihűlni, és ezt követően a lecsapódó párával együtt töröljük szárazra a belső felületeket.
- Melegítéskor fémeket, illetve hőre könnyen deformálódó edényeket ne használjunk. A folyadékba merülő fém tárgy – pl. kanál a csészében – viszont nem okoz gondot.
- A készülék kikapcsolása után csak 1-1,5 perccel vegyük ki az ételt, hogy a tál visszaadhassa a magában tárolt hőt.
- Melegítéskor ügyeljünk az étel víztartalmára. Minél kevesebb vizet tartalmaz az étel, annál kisebb fokozaton melegítsük. Az étel kiszáradását szellőzőlyukakkal ellátott fedővel akadályozhatjuk meg.
- Ne feledjük, a mikróba helyezett étel belsejében keletkezik a hó, a folyadékok ezért könnyebben és gyorsan forrásba jönnek.
- A zárt burokkal rendelkező ételek (tojás, gesztenye stb.) a belsejükben felhalmozódott hó hatására szinte szétrobbanhatnak.

