



Schnellkochtopf: 8 Gründe dafür

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 08 Oktober 2020

Mit dem Schnellkochtopf zu kochen ist eine schnelle, gesunde und kostengünstige Art und Weise, eine Vielzahl von Lebensmitteln - darunter Hülsenfrüchte, Vollkornreis, Kartoffeln, aber auch Suppen und Fleisch - zuzubereiten. Wir nennen Ihnen 8 Vorteile der schnellen Töpfe.

1. Schnellkochtöpfe helfen Zeit sparen

Wer [Fertigprodukte](#) nicht mag und gerne selbst seine Mahlzeiten aus [frischen Lebensmitteln](#) zubereitet, weiss, dass das oft eine Menge Zeit kosten kann. Mit dem Schnellkochtopf können gesunde Gerichte in kurzer Zeit gezaubert werden. Vollkornreis beispielsweise ist mit dem Schnellkochtopf innerhalb von 15 Minuten gar, Bohnenkerne sind es in 12 Minuten und Linsen in nur 7 Minuten.

2. Schnellkochtöpfe helfen Geld sparen

Vielleicht haben Sie gelegentlich Hülsenfrüchte in Dosen bzw. Gläsern gekauft, wie z. B. fertig gekochte [Linsen](#), [Bohnen](#), Erbsen oder [Kichererbsen](#). Das können Sie sich künftig sparen. Besorgen Sie sich die weitaus kostengünstigeren getrockneten Hülsenfrüchte und kochen Sie sie in Windeseile in Ihrem neuen Schnellkochtopf. Doch sparen Sie dabei nicht nur durch den Kauf der preiswerteren Trocken-Hülsenfrüchte, sondern auch durch die kürzeren Kochzeiten, die Ihnen letztendlich geringere Gas- bzw. Stromrechnungen bescheren werden.

3. Schnellkochtöpfe kochen lecker

Da im Schnellkochtopf nur sehr wenig Dampf während des Kochvorgangs entweicht, wird das Maximum an Geschmack bewahrt. [Fleisch](#) aus dem Schnellkochtopf ist schön zart und getrocknete Bohnen sind geschmackvoller als Bohnen aus der Dose, die oft einen seltsamen Nachgeschmack haben.

4. Schnellkochtöpfe kochen gesund

Der Schnellkochtopf bewahrt aufgrund des geschlossenen Kochsystems und der kürzeren Kochzeiten mehr Nährstoffe als das beim normalen Zubereiten von Speisen der Fall ist. Da man ausserdem automatisch frische [vitalstoffreiche Lebensmittel](#) verarbeitet, wenn man einen Schnellkochtopf besitzt und keine stark verarbeiteten und womöglich noch konservierten Fertiggerichte mehr, kommt man auch auf diese Weise in den Genuss einer grösseren Vitalstoffmenge.

5. Schnellkochtöpfe explodieren nicht

Explosionen im Sinne von Schnellkochtöpfen, die Ihnen in Einzelteilen um die Ohren fliegen, sind nicht möglich. Möglich ist der sog. Siedeverzug, bei dem sich der Deckel vom Topf löst und sich das Essen raketentypisch von der Küchendecke davonmacht.

Allerdings löst sich ein Schnellkochtopfdeckel nur dann vom Schnellkochtopf, wenn er nicht richtig geschlossen wurde. Das Schliessen eines Schnellkochtopfes jedoch ist absolut kein Meisterwerk und erfordert weder übermässiges Geschick noch einen speziellen IQ. Jeder kann einen Schnellkochtopf so schliessen, dass der Deckel dort bleibt, wo er hin gehört.

Abgesehen davon sind Schnellkochtöpfe mit einem meist mehrstufigen Sicherheitssystem ausgestattet, so dass nicht einmal Leichtsinnsfehler passieren können - wenn man es nicht darauf

anlegt, doch dann sind es auch keine Leichtsinnsfehler mehr.

6. Schnellkochtöpfe im Urlaub

Ein Schnellkochtopf darf auch mit in den Urlaub fahren. Er eignet sich sogar als treuer Begleiter beim Campen oder in Notfällen, da er sogar über einer offenen Flamme verwendet werden kann. Da Schnellkochtöpfe sehr effizient haushalten, funktionieren sie auch, wenn nur wenig Feuerholz oder andere Energieträger in nur sparsamer Menge vorhanden sind.

7. Schnellkochtöpfe für Babynahrung

[Babynahrung](#) wird oft im Supermarkt gekauft: Gemüsegläschen, Gemüse-Fleisch-Gläschen, Obstgläschen, MüsliGläschen etc. Man glaubt, die Industrie würde Methoden einsetzen, um die Lebensmittel für Babynahrung besonders schonend zuzubereiten.

Selbst wenn dies der Fall sein sollte, können Sie mindestens dieselbe schonende Zubereitungsart mit Ihrem Schnellkochtopf praktizieren. Abgesehen davon stehen Babygläschen unter dem Einfluss von Licht oft wochenlang im Lager oder Regal des Supermarktes und verlieren dadurch kontinuierlich ihre Vitalstoffe. Mit dem Schnellkochtopf können Sie für ihr Baby jederzeit frische, vitalstoffreiche und leckere Gerichte zubereiten.

8. Schnellkochtöpfe für Hundefutter

Auch Ihr Hund kann vom Schnellkochtopf profitieren, denn er freut sich ebenso über [schonend zubereitete, aromatische und vitalstoffreiche Mahlzeiten](#) wie jedes andere Familienmitglied auch. Die Zeiten, zu denen Sie Ihrem Hund eintöniges Trockenfutter servierten oder ihn mit aromatisiertem Dosenfutter belästigten sind jetzt eindeutig vorbei.

Fazit:

Die Verwendung von Schnellkochtöpfen hat viele Vorteile. Um in vollem Umfang von einem Schnellkochtopf zu profitieren, lohnt es sich, gewissenhaft die Gebrauchsanweisung zu studieren. Wenn Sie sich zwischen zwei unterschiedlichen Topfgrößen entscheiden müssen, sollten Sie sich immer für den grösseren Topf entscheiden, da ein zu grosser Topf, der nicht vollständig gefüllt ist, keinerlei Probleme bereitet - anders, als ein zu kleiner Topf, der überfüllt ist.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker