

**HEYNE <**



*Fritz Saur*

# ***Kochen im Schnellkochtopf***

*Über 200 Rezepte -  
vitaminreich, schnell und gesund*

Originalausgabe

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC N001967

24. Auflage der komplett überarbeiteten Neuausgabe;  
bisher lieferbar unter der Nr. 07/4140  
Copyright © 1971  
by Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG, München  
Der Wilhelm Heyne Verlag, München,  
ist ein Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München  
Umschlagfoto: Fissler  
Satz: Schaber Datentechnik, Austria  
Druck und Bindung: DZS Grafik, d.o.o., Ljubljana  
Printed in Slovenia  
ISBN: 978-3-453-06990-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# INHALT

---

Vorwort . . . . .	7
<i>Schnellkochtöpfe aus Deutschland, Österreich</i>	
<i>und der Schweiz</i> . . . . .	9
<i>Garzeiten-Übersicht (Richtwerte)</i> . . . . .	10
Druckkochen – Dampfkochen – Schnellkochen? . . . . .	15
Schnellkochkost – vollwertig, wohlschmeckend, bekömmlich . . . . .	20
Menükochen oder nicht? . . . . .	23
Die Töpfe . . . . .	24
<i>Topfgrößen – Schnellbratpfannen</i> . . . . .	28
Der Kochvorgang . . . . .	30
<i>Eingehende Beschreibung der Kochperioden</i> . . . . .	33
<i>Schnellöffnungsmethoden</i> . . . . .	36
Kochbeispiele . . . . .	37
Brühen und Suppen . . . . .	46
<i>Klare Suppen</i> . . . . .	48
<i>Gebundene Suppen</i> . . . . .	51
Fleisch . . . . .	55
<i>Rind</i> . . . . .	58
<i>Kalb</i> . . . . .	63
<i>Schwein</i> . . . . .	69
<i>Hammel und Lamm</i> . . . . .	72
<i>Wild</i> . . . . .	75
<i>Geflügel</i> . . . . .	78
Fisch . . . . .	83
Gemüse . . . . .	87
Hülsenfrüchte . . . . .	122
Kartoffeln . . . . .	130

Reis und Teigwaren . . . . .	135
<i>Reis</i> . . . . .	135
<i>Teigwaren</i> . . . . .	141
Klöße und Knödel . . . . .	142
Eintöpfe . . . . .	146
Puddings und Süßspeisen . . . . .	163
Menükochen . . . . .	169
Diätkost . . . . .	174
<i>Kochsalzarme Kost</i> . . . . .	176
<i>Magen-Darm-Schonkost</i> . . . . .	181
<i>Diabetiker-Diät</i> . . . . .	188
Tiefkühlkost . . . . .	192
<i>Fleisch</i> . . . . .	193
<i>Geflügel</i> . . . . .	194
<i>Gemüse</i> . . . . .	195
<i>Tiefgekühlte, fertiggegarnte Lebensmittel</i> . . . . .	196
Obst, Kompotte, Marmeladen . . . . .	199
Saft aus Gemüse und Obst . . . . .	203
Gelees aus Obst und Gemüsen . . . . .	206
Einkochen/Eindünsten . . . . .	209
Sterilisieren von Säuglingsgeräten und Instrumenten . . . . .	211
Register, nach Kapiteln geordnet . . . . .	212
Register, alphabetisch . . . . .	217

---

---

# Vorwort

Automatisierung und Mechanisierung sind heute auch aus Haushalt und Küche nicht mehr wegzudenken. Bei der Aufzählung der mechanischen Küchenhilfen wird leider noch oft genug der Schnellkochtopf vergessen, obwohl er eine der wesentlichsten Küchenhilfen der modernen Frau ist. Heute besitzen zwei von drei deutschen Haushalten mindestens einen Schnellkochtopf, manche sogar mehrere in verschiedenen Größen (genauer gesagt, durchschnittlich 1,4 Geräte pro Haushalt). Trotz allem belastet ein Wust von Vorurteilen diese Methode noch immer.

Dieses Buch soll ganz allgemein eine Gebrauchsanweisung für den Schnellkochtopf sein, seine Vielseitigkeit aufzeigen und eine Ergänzung darstellen zu den oft ziemlich kurzen Anweisungen, die den Töpfen von den Herstellern mitgegeben werden. Bei der Vielzahl der Marken und den scheinbar großen äußerlichen Unterschieden könnte man zweifeln, daß es möglich ist, sie alle mit einem Rezeptbuch unter einen Hut zu bringen. Die Unterschiede sind aber nur äußerlich. Die wesentliche Funktion aller echten Schnellkochtöpfe beruht nämlich letzten Endes auf den gleichen Naturgesetzen.

Ich habe mich jahrelang mit dem Schnellkochtopf befaßt. In Töpfen mit Schaufenstern beobachtete ich das Kochgut und mit eingebauten elektronischen Fernthermometern die Wärmevorgänge in den Lebensmitteln. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse überzeugten mich, daß es wohl kaum ein Kochverfahren gibt, das in so kurzer Zeit, mit so einfachen Mitteln eine so hochwertige Nahrung liefert. Die Gutachten bekannter wissenschaftlicher Institute sind eindeutig. Wer einmal gelernt hat, mit einem guten Schnellkoch-

topf richtig zu kochen, kann ihn nicht mehr missen. Bester Beweis für die Einfachheit der Bedienung ist die Tatsache, daß blinde Frauen nach kurzer Schulung den Schnellkochtopf bevorzugen.

Ulm/Donau

*Dr. Fritz K. Saur*

### **Abkürzungen und Erklärungen:**

EL	= Eßlöffel	g	= Gramm
TL	= Teelöffel	l	= Liter
Msp	= Messerspitze	dl	= $\frac{1}{10}$ l

1 Tasse entspricht einer normalen Teetasse von  $\frac{1}{8}$  l Inhalt.

Alle Rezepte sind, soweit nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet.



## *Schnellkochtöpfe aus Deutschland, Österreich und der Schweiz*

BIO-SCHNELLKO	BEKA/Braun & Kemmler, 72072 Tübingen
DUROMATIC	Heinrich Kuhn, CH 8486 Rikon
Fissler magic	Fissler GmbH, 55743 Idar-Oberstein
KELOMAT	Gruber & Kaja, A-1071 Wien
SUPER + FUTURA	Ersatzteile und Service/BRD: Elite-Heinen, 81249 München
PRACTICA	baugleich mit KELOMAT SUPER, Quelle, 90752 Fürth
PRIMA & PICO	Kreck-Edelstahl GmbH, 35708 Haiger- Weidelbach
Schnelltopf WMF EXTRA	Württembergische Metallwarenfabrik AG 73312 Geislingen/Steige
SENSOR	Tefal Deutschland GmbH, 55262 Heidesheim
SICOMATIC	Silit-Werke GmbH, 88493 Riedlingen
TURBO	Export Metall Industrie GmbH, 59872 Meschede/EMI-Versand
vitavit	Fissler GmbH, 55743 Idar-Oberstein

Bei den Rezepten und dem folgenden Garzeitenverzeichnis wurde von einem Druck von 1 atü ausgegangen. Wird mit einer Schnellöffnungsmethode (siehe Seite 36) gearbeitet, ist 2–3 Minuten länger zu garen.

Die Garzeiten für Fleisch gelten für ganze Stücke von etwa 500 g. Bei kleineren Gewichten und sehr dünnen Stücken kann die Garzeit bis auf höchstens  $\frac{3}{5}$  verkürzt werden. Bei größeren Stücken muß je 500 g um  $\frac{1}{4}$  verlängert werden. Bei fest aufeinandergeschichtetem Kochgut ist bei größeren Mengen die Garzeit ebenfalls etwas zu verlängern.

## Garzeiten-Übersicht

Die meisten der modernen Schnellkochtöpfe haben eine Bio- oder Schongarstufe, auf der auch zartes Kochgut wie Gemüse oder Fisch nicht zerkocht. Hier die Garzeiten unbedingt mit denen der Hersteller vergleichen!

Ohnehin kann es sich bei Garzeiten nur um **Richtwerte** handeln, da — bedingt durch die Qualität der Nahrungsmittel und den Zerkleinerungsgrad und nicht zuletzt auch durch die verschiedenen Geschmäcker — doch erhebliche Unterschiede bestehen.

Brühen, Hülsenfrüchte, Innereien und andere stark quellende oder schäumende Speisen grundsätzlich **nicht schnell abdampfen**, sondern den Topf von der Herdplatte ziehen und abkühlen lassen.

Ø = nicht abdampfen!

### BRÜHEN UND SUPPEN Ø

	Minuten
Fleisch-, Kraftbrühe, Ochsenchwanzsuppe Ø . . . . .	25
Hühnerbrühe Ø . . . . .	20
Erbsen-, Linsensuppe Ø . . . . .	12—15
Gemüse-, Tomaten-, Gulaschsuppe, Minestra Ø . . . . .	10
Kartoffel-, Reissuppe Ø . . . . .	8
Zwiebelsuppe Ø . . . . .	5

### FLEISCH

#### *Rind*

Ochsenzunge . . . . .	35—50
Rindsbraten . . . . .	25—30
Siedfleisch Ø, Lenden-, Filet-, Lungenbraten . . . . .	25

	Minuten
Sauerbraten . . . . .	20
Rindsgulasch . . . . .	15—20
Rindsroulade (Rindfleischvögel) . . . . .	15—20
<i>Kalb</i>	
Kalbsnierenbraten . . . . .	20
Kalbsbrust gef. . . . .	18—22
Kalbsbraten, -herz gef., -kopf . . . . .	15
Kalbsragout . . . . .	12
Kalbshaxe . . . . .	12—15
Kalbsroulade, Kalbfleisch eingemacht . . . . .	10
<i>Schwein</i>	
Schweinsohren . . . . .	25
Schweinebraten, illustriert oder pikant . . . . .	15—20
Schweinegulasch, -rippchen . . . . .	10
<i>Hammel</i>	
Rücken mariniert . . . . .	25
Hammelbraten in Buttermilch . . . . .	20
Serbisches Reisfleisch . . . . .	10
<i>Wild</i>	
Hirschbraten . . . . .	25
Rehkeule . . . . .	20—23
Rehgulasch, Kaninchen . . . . .	10—15
<i>Geflügel</i>	
Suppenhuhn Ø . . . . .	25—30
Hühnerfrikassee . . . . .	10+5
Gänseklein . . . . .	12—15
Hähnchen gebraten . . . . .	10—15
<i>Fisch</i>	
im eigenen Saft, Schollen in Wein Ø . . . . .	5—7
Stockfisch Ø . . . . .	1—3

FRISCHGEMÜSE  
(Tiefgefrorene Gemüse  $\frac{1}{3}$  kürzer)

	Minuten
Artischocken . . . . .	5—10
Auberginen . . . . .	2—5
Bayrisch Kraut . . . . .	4—8
Blattspinat . . . . .	0—1
Blumenkohl . . . . .	1—8
Broccoli . . . . .	3—6
Fenchel . . . . .	4—8
Grüne Bohnen . . . . .	3—6
Grünkohl . . . . .	10—12
Karotten . . . . .	3
Kohlrabi . . . . .	3—4
Krautwickel . . . . .	2+8
Lauch . . . . .	2—4
Möhren . . . . .	4—8
Rosenkohl . . . . .	3—6
Rote Rübe, —Bete . . . . .	12—15
Rotkohl . . . . .	6—10
Rübstiel . . . . .	6
Sauerkraut . . . . .	6—10
Schwarzwurzeln . . . . .	6—8
Sellerie . . . . .	3—5
Spargel . . . . .	3—8
Steckrüben . . . . .	5—10
Tomaten . . . . .	1—4
Wirsing . . . . .	5—7
Zucchini . . . . .	2—4

## HÜLSENFRÜCHTE

	Minuten
Erbsen, halbe . . . . .	10
– grün, frisch . . . . .	3–6
Erbsen, ganze, eingeweicht . . . . .	35
– nicht eingeweicht . . . . .	45
Linsen . . . . .	10–15
Dicke Bohnen . . . . .	8
Weißer Bohnen . . . . .	15–18
Kichererbsen, eingeweicht . . . . .	10–15

## KARTOFFELN

Pellkartoffeln . . . . .	8–12
Salzkartoffeln . . . . .	5–8
Bouillonkartoffeln . . . . .	5–6
Lyoner Kartoffeln . . . . .	7
Himmel und Erde . . . . .	7

## REIS

Einfacher Reis . . . . .	6–8
Naturreis . . . . .	12–15
Risotto . . . . .	7–10
Risi-Pisi . . . . .	7–8
Tomatenreis . . . . .	8–10
Milchreis . . . . .	15–20

## MAIS

Kolben . . . . .	8–10
Brei (Polenta) . . . . .	5

## TEIGWAREN

1/3 der auf der Packung angegebenen Zeit

## KLÖSSE, KNÖDEL

	Minuten
Klöße, Knödel . . . . .	5—8

## PUDDINGS

Fleisch- und Gemüsepudding Ø . . . . .	15—20
Obstpudding Ø . . . . .	10

## ÜBRIGES

Kompotte . . . . .	0—8
Marmelade . . . . .	1—5
Dörrobst . . . . .	3—8
Entsaften . . . . .	5—20
Sterilisieren . . . . .	5

Eintöpfe, Menüs, Diätkost, Einkochen, Eindünsten siehe Rezepte

---

# Druckkochen – Dampfkochen – Schnellkochen?

Drei Bezeichnungen für den gleichen Begriff, wovon »Druckkochen« noch die eindeutigste wäre. Sie ist aber so gut wie unbekannt – und außerdem unbeliebt.

Die Bezeichnung »Dampfkochen« ist ungenau. So sind die vielen, früher oft in Kinos und Gaststätten verkauften Turmkochtöpfe zwar Dampfkochtöpfe, aber keine Druckkochtöpfe. Die ungünstigen Erfahrungen mit ihnen haben das Wort Dampfkochen weit hin belastet. Die Bezeichnung »Schnellkochen« ist zwar ausgesprochen vieldeutig, aber sie hat sich in den letzten Jahrzehnten am besten durchgesetzt, da sie das wiedergibt, was den meisten Frauen bei dieser Art des Kochens am wichtigsten ist: die große Zeitersparnis. Wenn also in diesem Buch von Schnellkochtöpfen oder gar allgemein nur von Töpfen die Rede ist, so verstehe ich stets **hermetisch verschlossene Töpfe darunter, in denen unter Druck gekocht wird.**

Wir erhitzen viele Nahrungsmittel vor dem Verzehr durch Kochen, Dämpfen, Dünsten, Braten, Schmoren, Grillen, Backen. Durch physikalische und chemische Vorgänge werden unverdauliche oder schwerverdauliche Bestandteile aufgeschlossen und umgewandelt. Durch die Wärme werden appetitanregende Aromastoffe stärker entwickelt. Die wichtigen ernährungsphysiologischen Bestandteile werden aus gegarter Kost vom Körper leicht verarbeitet.

Die Wissenschaft nimmt an, daß unsere Vorfahren vor rund 300 000 Jahren damit begonnen haben, Nahrung mit Wärme zu

behandeln. Sie fingen mit einer modernen Methode an: Sie grillten, denn sie brien ihre Jagdbeute über Holzfeuer, zuerst wohl an einem vom Blitz entzündeten Baum. Zum Kochen mit Flüssigkeit reichte es noch nicht. Dazu mußten erhitzbare Gefäße vorhanden sein. Die ältesten Funde, die auf Kochvorgänge schließen lassen, sind etwa 30 000 Jahre alt. Ganz langsam wandelten sich die offenen Feuerstellen in Herde, die tönernen Gefäße in Metalltöpfe. In vielen Teilen der Welt ist man noch nicht viel weiter gekommen. Aber auch unsere modernsten automatischen Herde und unsere schönsten Kochtöpfe dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, daß wir, rein physikalisch gesehen, noch immer mit der gleichen Methode kochen wie unsere Vorfahren vor 30 000 Jahren. Unglaublich, aber wahr!

Nehmen wir einmal die Vorgänge unter die Lupe. Was heißt überhaupt »Kochen«? Jede Flüssigkeit hat einen Siedepunkt, bei dem sie sich aus dem flüssigen in den gasförmigen Zustand verwandelt. Wenn wir Nahrung in kochender Flüssigkeit garen, so verwandeln sich fortlaufend mehr oder weniger große Mengen der Flüssigkeit in einen gasförmigen Zustand, der sich durch die sofort folgende Abkühlung an der Luft in Dampf verwandelt.

Der Siedepunkt ist nicht immer gleich, sondern abhängig von dem Luftdruck, der auf die Oberfläche der Flüssigkeit drückt.

In Meereshöhe ist die Luftschicht am höchsten, der Druck daher am größten. Wasser siedet bei 100 °C. Die geringere und leichtere Luftschicht über dem Montblanc läßt Wasser schon bei 83 °C sieden und auf den Höhen des Himalaja sogar schon bei 70 °C.

Nach diesen unabänderlichen Naturgesetzen – je geringer der Druck, desto geringer der Siedepunkt – kocht man nun seit rund 30 000 Jahren. Das bedeutet, daß man mit Temperaturen um oder meist unter 100 °C kocht. Damit hat man keine Möglichkeit, die Garzeit zu beschleunigen. Man muß geduldig warten, bis die Wärme von selbst in das Kochgut kriecht.

In einer Zeit, in der alle, aber auch alle Vorgänge des täglichen Lebens durch die Technik beschleunigt und vereinfacht werden,



ist es verwunderlich, daß der größte Teil der Menschheit noch immer geduldig wartend vor seinen Kochtöpfen steht. Dies um so mehr, als es längst möglich ist, das Naturgesetz über die Zusammenhänge zwischen Druck und Temperatur so anzuwenden, daß die Wärme das Kochgut erheblich schneller durchdringt.

Wenn nämlich Flüssigkeiten bei niederem Druck einen niederen Siedepunkt haben, so müssen sie natürlich bei hohem Druck einen hohen Siedepunkt haben. Dieses Naturgesetz nützte im Jahre 1675 Denis Papin, der Wegbereiter der Dampfmaschine, aus, als er den ersten Schnellkochtopf baute, damals »Verdauer von Lebensmitteln« genannt. Er erhitzte Wasser in einem hermetisch verschlossenen Topf. Da verdampftes Wasser sich ausdehnt und als Dampf einen rund 100fachen größeren Raum einnimmt, entstand in dem Gefäß ein durch ein Sicherheitsventil regulierter Druck. Der Dampf hatte entsprechend dem hohen Druck auch eine höhere Wärme, und die in diesem Topf gegarten Lebensmittel waren nicht nur in  $\frac{1}{3}$  bis  $\frac{1}{4}$  der üblichen Zeit gar, sie waren auch wohlschmeckender, bekömmlicher und in den Farben natürlicher. Da vor 300 Jahren noch keine Industrie solche Töpfe in größeren Mengen herstellen konnte, fielen sie bald wieder der Vergessenheit anheim, allerdings nicht in der Erinnerung der französischen Feinschmecker. Um 1800 beschrieb der französische Klassiker der Tafelfreuden Brillat-Savarin in seiner »Physiologie des Geschmacks« eine primitive Vorrichtung zur Garung von Fisch unter Dampfdruck und rühmte dabei nicht nur die wesentlich kürzere Garzeit, sondern auch den unübertrefflichen Geschmack.

Erst anfangs dieses Jahrhunderts erinnerte man sich wieder an den Schnellkochtopf. Wegbereitend in Europa war die Schweiz, da sie durch Brennstoffmangel in den Weltkriegern zu energiesparendem Kochen gezwungen war. Viele Erfahrungen stammen aus der Schweiz (die Erfinder Keller und Tanner waren Schweizer). Auch die ersten Vitaminuntersuchungen wurden in schweizerischen Instituten gemacht.

Teilweise versuchte man, mit höheren Drücken und höheren Sie-

depunkten die Garung zu beschleunigen. Damit kam man aber in Wärmebereiche, bei denen die Vitaminforschung eine Schädigung der wärmeempfindlichen Vitamine nachwies.

Der moderne, inzwischen in vielen Einzelheiten verbesserte und durch viele Sicherheitsvorrichtungen narrensicher gemachte Schnellkochtopf von heute arbeitet mit Drücken zwischen 0,3 und 1 atü und damit mit Siedepunkten von 107°C bis 120°C.

Atü ist das Maß für Überdruck. 1 atü ist der Druck von 1 kg auf 1 qcm. Nur zum Verständnis sei erwähnt, daß z. B. in Pkw-Reifen Drücke zwischen 1,5 und 1,8 atü, in Spraydosen sogar Drücke um 5 atü herrschen.

Ein Schnellkochtopf ist also während der Garzeit völlig gleichmäßig angefüllt mit heißem Dampf, dessen Druck einerseits auf die Topfwände und den Deckel, andererseits auf das Kochgut wirkt, Kochgut ist tierischen oder pflanzlichen Ursprungs. Fleisch im lebenden Tier steht unter dem Druck des Blutes und der Gewebsflüssigkeit. In Pflanzen bewirkt der Druck der von der Wurzel nach oben strebenden, mit Nährstoffen beladenen Säfte einen sehr hohen Druck. Daher ist die Struktur aller Nahrungsmittel kapillar-porös und damit besonders für Aufnahme und Weitergabe von Druck geeignet. Der im Schnellkochtopf befindliche Dampf ist nun mit 107°C bis 120°C sowieso erheblich heißer als die sonst üblichen Kochtemperaturen. Darüber hinaus preßt der Druck den heißen Dampf in das Kochgut hinein, wodurch eine um insgesamt etwa 75% kürzere Garzeit erreicht wird. Weil der Druck das Kochgut im Topf völlig umgibt, wird der heiße Dampf von allen Seiten her in Richtung Mitte gedrückt. Wenn auch in der Mitte das Kochguts die zum Garen nötige Hitze herrscht, ist das ganze Kochgut durch und durch gar.

Dünn geschnittenes Kochgut wird natürlich vom Druck schneller völlig durchdrungen als dickes. Wenn Sie also die Garzeit verkürzen wollen, müssen Sie das Kochgut kleiner schneiden. Ebenso selbstverständlich ist, daß der Druck schneller durch zartes, saftreiches Gewebe findet als durch zähe, saftarme Stoffe.

**Die Garzeit wird also einerseits durch die Dicke des Kochgutes, andererseits durch die Konsistenz oder Zähigkeit der Nahrungsmittel bestimmt.**

Vielleicht kommen Ihnen Bedenken, Kochgut zum Garen im Schnellkochtopf in dünnere Scheiben zu zerlegen, da Sie vom üblichen Kochen her wissen, daß dadurch viel Saft verlorenght. Diese Angst brauchen Sie beim Schnellkochen nicht zu haben, denn der Druck während des Garvorgangs preßt ja während des Ankochens und des Garens den Saft in das Kochgut hinein. Es bleibt besonders saftig. Erst beim Ablassen des Druckes vor dem Öffnen des Topfes wird etwas Saft ausgeschieden.

Wenn Sie sich über die bisher geschilderten physikalisch-technischen Vorgänge im Schnellkochtopf klar sind, so kann es Ihnen nicht schwerfallen, auch die praktischen und ernährungsphysiologischen Auswirkungen zu begreifen.

---

---

# Schnellkochkost

*vollwertig, wohlschmeckend, bekömmlich*

An unsere moderne Kost wird eine Reihe von Anforderungen gestellt. Sie soll in erster Linie hochwertig, wohlschmeckend und gut bekömmlich sein.

Unter Hochwertigkeit ist zu verstehen, daß die vielerlei lebenswichtigen Wirkstoffe unserer Speisen bestmöglich erhalten bleiben. Diese nur in minimalen Mengen in den Speisen enthaltenen Stoffe, die aber unentbehrlich sind und deren Fehlen alle möglichen Krankheiten verursachen kann, sind leider meist besonders empfindlich. In erster Linie handelt es sich dabei um Vitamine, Mineralsalze und Spurenelemente.

Als größter Feind der Vitamine wurde der Sauerstoff der Luft erkannt. Je länger er auf Speisen einwirken kann, desto mehr werden die Vitamine angegriffen. Noch größer werden die Verluste bei zusätzlicher Einwirkung von Licht und — auch milder — Wärme. Das langsame »Köcheln« ist reiner Vitaminmord. Dagegen wirkt die rasche Garung ohne Luft und Licht ausgesprochen vitaminschonend.

Sehr wichtig ist auch die Erhaltung der nahrungseigenen Mineralsalze, an denen vor allem die Gemüse sehr reich sind. Wenn von Salz geredet wird, denkt man meist an Kochsalz, das aber die ernährungsmäßig ungünstigste Salzform ist. Es hält im Körperkreislauf große Mengen Flüssigkeit fest, die den Kreislauf belasten. Bei der traditionellen Art des Kochens war jedoch der Zusatz von Kochsalz unentbehrlich, da die nahrungseigenen Salze beim langen Kochen in das Kochwasser übergingen und sich auch

mit dem Dampf verflüchtigen. Diese nahrungseigenen Salze sind jedoch nur in geringem Umfang Natriumsalze wie das Kochsalz, sondern vielmehr Kalium-, Kalzium- und Magnesiumsalze, die entwässernd wirken und damit den Kreislauf entlasten. Diese Salze werden beim Schnellkochen erhalten. Damit entsteht automatisch eine hochwertige Diätkost, die nicht fade schmeckt. Wenn etwas Kochsalz beigegeben werden soll, so darf es erst nach dem Garen vor dem Auftragen erfolgen, da das Kochsalz-Natrium die anderen Salze aus dem Kochgut verdrängt.

Vielfach wird Würzen und Salzen verwechselt. Im Gegensatz zu reichlichen Salzgaben ist die Anwendung auch scharfer Gewürze fast immer unschädlich, häufig sogar erwünscht, da sie anregend auf die Verdauungsorgane wirken.

Die Spurenelemente, deren Wichtigkeit derjenigen der Vitamine gleichgesetzt wird, bleiben im Schnellkochtopf aus den gleichen Gründen erhalten wie die Mineralsalze.

Aromastoffe wirken appetitanregend. Sie werden um so ausgeprägter entwickelt, je stärker die Nahrung erhitzt wird. Die rund 20 % heißere Schnellkochkost entwickelt also ein viel ausgeprägteres Aroma. Das macht sich besonders bei Gemüse bemerkbar.

Wie steht es aber mit der Aromavermischung, wenn im Schnellkochtopf Menü gekocht wird, also die verschiedensten Bestandteile einer Mahlzeit gleichzeitig in einem Topf gegart werden? Tatsächlich ist eine Aromamischung nur dort möglich, wo während des Garens Säfte verschiedener Speisen direkt zusammenfließen können. Warum im übrigen auch bei so extremen Zusammenstellungen wie gedämpftem Fisch und Zwiebackpudding keine Mischung erfolgt, ist wieder eine ganz einfach zu erklärende Auswirkung des Drucks in den Töpfen. Während des Ankochens und Garens verhindert der auf dem Kochgut lastende Druck nicht nur den Saft-, sondern auch den Aromaaustritt. Während der Topf durch Druckentlastung zum Öffnen vorbereitet wird, entweicht auch Druck aus dem Kochgut. Damit entweicht wohl auch Aroma, aber da jedes Kochgut Druck ausströmt, kann frem-

des Aroma nicht aufgenommen werden. Erst wenn man einen drucklosen Topf gefüllt stehenläßt, statt ihn zu entleeren, tritt allmählich eine Aromamischung ein.

Sehr wesentlich ist die bessere Bekömmlichkeit, vor allem von sonst schwerverdaulichen Speisen wie Kohl und Hülsenfrüchten. Untersuchungen eines Universitätsinstituts führen dies auf die vollständigere Durchgarung zurück. Die völlige Erschließung des Kochgutes hinterläßt keine unverdaulichen Reste, die vor allem Magen- und Galle-Leber-Kranken schwere Beschwerden machen können.

Die praktischen Vorteile des Schnellkochtopfes sind meist ausschlaggebend für seine Anschaffung. Dabei spielen eine besondere Rolle die enorme Zeitersparnis und die Vereinfachung des Kochens. Am meisten fällt dies natürlich bei länger zu garendem Kochgut auf. Es gibt aber eine Menge von Gründen, den Schnellkochtopf auch bei kürzer zu garendem Essen bevorzugt einzusetzen. Einerseits entwickeln sich viel weniger Küchendunst und -geruch, andererseits treten Aroma und die natürlichen Farben des Kochgutes besser hervor.

Die Energiekostensparnis kann je nach Haushaltgröße und Häufigkeit der Topfbenützung so groß sein, daß sich die Anschaffungskosten schon nach wenigen Monaten bezahlt machen.

Kocht man Menü, also mehrere Speisen gleichzeitig in einem Topf, so ist auch die Spülarbeit geringer.

Apropos Spülen: Alle Töpfe dürfen in die Spülmaschine, die Deckel bei den meisten Modellen nicht. Allerdings gibt es einen Hersteller, dessen Töpfe mitsamt dem Deckel in den Geschirrspüler wandern können.