

# BEWAHRT DAS BESTE DER ZUTATEN, SPART ZEIT UND ENERGIE .

Vergleichsstudien zur Überlegenheit von Kochen mit  
Fisslers Vitavit® Premium Schnellkochtopf gegenüber  
herkömmlichen Kochens.



# Vorwort

Schnellkochen, also Kochen mit dem Schnellkochtopf, ist dafür bekannt, dass es Zeit und Energie spart und Inhaltsstoffe schont. Als einer der führenden Hersteller von Schnellkochtöpfen „Made in Germany“ ist es selbstverständlich, dass wir bei Fissler uns für die Wissenschaft hinter unseren Produkten begeistern. Weil wir von den Vorteilen unseres Vitavit® Premium überzeugt sind, haben wir zwei unabhängige Studien in Auftrag gegeben, um die Überlegenheit unseres Produkts gegenüber herkömmlichen Kochmethoden überprüfen zu lassen.

Wissenschaftler:innen, Professor:innen und Fachpersonal der Justus-Liebig-Universität Gießen, der Universität Koblenz sowie des ipi Instituts für Produkt-Markt-Forschung verglichen den Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler mit einem herkömmlichen Kochtopf. Für einige Tests wurde zudem eine dritte Methode – Kochen mit einem elektrischen Schnellkochtopf – untersucht.

## Studien:

### 1) Schnellkochtopf-Dossier 2012

Dr. Michaela Schlich & Prof. Elmar Schlich

Hierfür wurden Karotten, Brokkoli und Kartoffeln in einem Schnellkochtopf und in einem konventionellen Kochtopf gegart. Die Wissenschaftler:innen untersuchten die Ergebnisse in Bezug auf Vitamin- und Nährstoffgehalt, Geschmack und Zeitaufwand.

### 2) Vorteile des Schnellkochens 2022

ipi Institut für Produkt-Markt-Forschung

Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerfleisch, Kabeljau, Reis, Sojabohnen, schwarze Bohnen und Blumenkohl wurden in einem Schnellkochtopf, in einem herkömmlichen Kochtopf und stichprobenartig in einem elektronischen Schnellkochtopf gegart. Die Wissenschaftler:innen bewerteten Zeitaufwand, Energieverbrauch, Vitamin- und Nährstoffgehalt. Die Analyse der Inhaltsstoffe der gegarten gegenüber den rohen Zutaten führte die Core Facility der Universität Hohenheim durch.

## Die wichtigsten Erkenntnisse:

- **Im Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler bleiben mehr Vitamine und Mineralstoffe erhalten als beim Kochen mit herkömmlichen Töpfen.**
- **Lebensmittel sehen appetitlicher aus und sind schmackhafter, wenn sie im Vitavit® Premium von Fissler gegart wurden.**
- **Der Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler verringert die Garzeit signifikant.**
- **Der Energieverbrauch ist mit dem Vitavit® Premium von Fissler geringer.**



# Inhaltsübersicht:

## Teil 1: Hintergrund

- Definition Schnellkochen
- Der Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler
- Testverfahren

## Teil 2: Testergebnisse

- Nährstoffe
  - Schnellkochtopf-Dossier 2012
  - Vorteile des Schnellkochens 2022
- Geschmack
  - Schnellkochtopf-Dossier 2012
- Zeit
  - Schnellkochtopf-Dossier 2012
  - Vorteile des Schnellkochens 2022
- Energie
  - Schnellkochtopf-Dossier 2012
  - Vorteile des Schnellkochens 2022

## Teil 3: Fazit

- Ergebnisübersicht
- Kombinierte Ergebnisse zur Zeitersparnis
- Kombinierte Ergebnisse zur Energieersparnis
- Die wichtigsten statistischen Erkenntnisse



# TEIL I: HINTERGRUND

## Definiton Schnellkochen:

Schnellkochen funktioniert nach einem einfachen Prinzip: In einem Topf, meist aus Stahl oder Aluminium, werden Lebensmittel unter hohem Druck gegart. Ein Schnellkochtopf ist ein hermetisch verschlossener Topf mit einem Ventil, über das der Dampfdruck im Inneren kontrolliert wird. Beim Ankochen verdampft die Flüssigkeit im Topfinneren und erhöht den Druck im Topf, der wiederum den Siedepunkt der Flüssigkeit auf 116 °C heraufsetzt. Durch die höhere Temperatur verkürzt sich generell die Garzeit und die Aromen der Zutaten werden aufgrund der fehlenden Verdunstung effizienter extrahiert.

Das Kochen unter Druck und mit lediglich einer Mindestmenge Flüssigkeit unterscheidet Schnellkochen von herkömmlichen Garmethoden.

Vergleich: In einem konventionellen Kochtopf steigt die Temperatur, bis das Wasser kocht. Die gesamte Energie fließt in das Aufkochen des Wassers, die Temperatur steigt nicht weiter. In einem konventionellen Kochtopf kann daher die Temperatur den Siedepunkt (100 °C) nie übersteigen. Viele Vitamine und Nährstoffe sind wasserlöslich und werden den Zutaten entzogen, wenn sie wasserbedeckt gekocht werden.

Beim Schnellkochen führt der hohe Siedepunkt dazu, dass Dampf den Sauerstoff im Topf verdrängt, der bei herkömmlichen Kochmethoden ebenfalls für die Zersetzung von Vitaminen und Nährstoffen in den Lebensmitteln verantwortlich ist. In einem Schnellkochtopf gegarte Gerichte enthalten deshalb mehr Vitamine und Mineralstoffe, behalten mehr von ihrer natürlichen Farbe und haben eine bessere Konsistenz. Ermöglicht wird dies durch das Garen mit wenig Wasser und nahezu ohne Sauerstoff.

Zudem werden die Zutaten durch den hohen Druck schneller gar. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie.

Die übergreifende Erkenntnis: Schnellkochen schont Vitamine und Mineralstoffe, verkürzt die Garzeit und spart Energie und Kosten.



# TEIL I: HINTERGRUND

## Der Fissler **Vitavit® Premium**

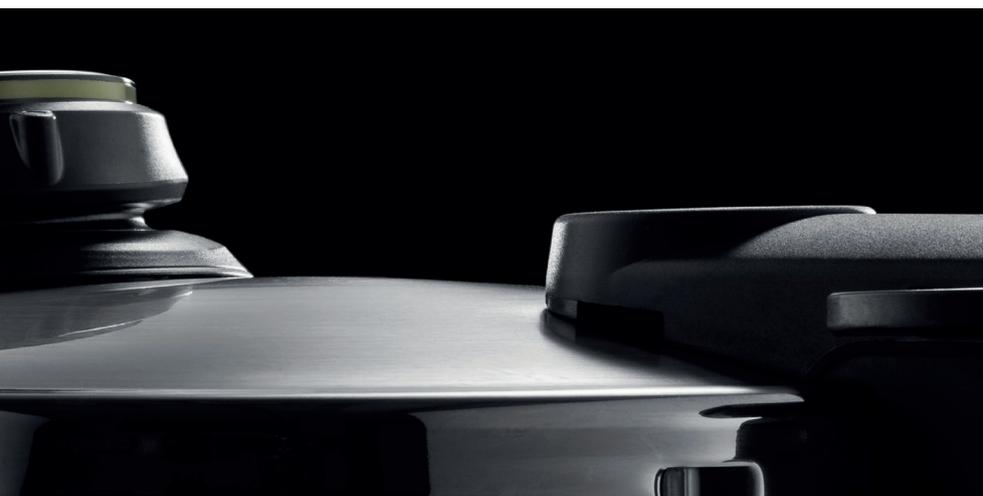
1953 führt Fissler den allerersten Schnellkochtopf mit mehrstufigem Sicherheitsventil ein und macht das Schnellkochen für den Privathaushalt sicher. Die Tradition herausragender Qualität setzt sich bis heute mit zahlreichen Patenten und Auszeichnungen fort und ebnet den Weg für unseren ikonischen Vitavit® Schnellkochtopf – in Deutschland designed, entwickelt und nachhaltig gefertigt.

Die Siedetemperatur von Flüssigkeiten wird im Vitavit® Premium Schnellkochtopf von 100 °C auf 116 °C heraufgesetzt. Der Topf wird dank des Dichtungsringes im Deckel hermetisch verschlossen. Beim Ankochen verdrängt Dampf den Sauerstoff, der für die Zersetzung wertvoller Vitamine und Mineralstoffe verantwortlich ist. Das mehrstufige Kochventil zeigt an, wie hoch der Druck im Topfinneren ist. Nach dem Kochen lässt sich der Vitavit® Premium einfach über die Kochkrone oder den Griff abdampfen, sodass im Topf kein Druck mehr besteht. Alle Schnellkochtöpfe von Fissler verfügen über Sicherheitssysteme die höchsten Ansprüchen genügen. Mit patentierter Technologie, die selbst höchste Qualitätsnormen erfüllen. Entsteht zu viel Druck, regulieren sie sich automatisch. Der Deckel kann nur geöffnet werden, wenn kein Druck mehr im Topf besteht. Clevere Funktionen, Innovation, einzigartiges Design und hochwertige Verarbeitung zeichnen die Schnellkochtöpfe von Fissler aus.

Alle Schnellkochtöpfe von Fissler werden in unserem Werk in Rheinland-Pfalz nachhaltig aus bis zu 90 Prozent recyceltem Edelstahl gefertigt. Sie verkörpern Wertschätzung wie kein anderes Produkt – Wertschätzung für den Koch, die Zutaten und die Menschen, die wir lieben.



- **1953: Fissler führt den ersten Schnellkochtopf mit mehrstufigem Sicherheitsventil ein.**
- **Schnellkochtöpfe von Fissler werden aus bis zu 90 Prozent recyceltem Edelstahl gefertigt.**
- **Vitavit® Premium – seit 1953 in Deutschland hergestellt.**
- **Druckgaren ist schnell, weil der Druck im Topf höher ist als außerhalb – ähnlich wie bei einem Tauchgang in zehn Meter Tiefe. Das ist möglich, weil der Schnellkochtopf luftdicht und hermetisch verschlossen ist.**



# TEIL I: TESTVERFAHREN

Beide Studien (2012 & 2022) untersuchten unabhängig voneinander, wie sich bestimmte Kochmethoden auf die Zutaten auswirken. Für die Studien wurden ein Vitavit® Premium von Fissler, ein herkömmlicher Kochtopf und in einigen Fällen ein elektrischer Schnellkochtopf (2022) verglichen.

Beim Kochen wurden Zeit- und Energieaufwand der jeweiligen Garmethode je Topf gemessen. Nach dem Kochen wurden die Inhaltsstoffe analysiert und der Vitamin- und Nährstoffgehalt in den gekochten Zutaten dem der rohen Zutaten gegenübergestellt.

In der Studie von 2012 wurden außerdem Farbe, Form, Geschmack und Konsistenz der Zutaten bewertet.

Die sorgfältige Durchführung nach strengen Maßstäben gewährleistet die Gleichwertigkeit der Tests für alle Kochmethoden.

- **Gemessen: Nährstoffgehalt, Zeit- und Energieersparnis.**
- **Bewertet: Farbe, Form, Geschmack, Konsistenz.**



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Nährstoffe

### TESTERGEBNISSE / Nährstoffe: Schnellkochtopf-Dossier 2012

#### Vitamin C

Vitamin C ist ein Antioxidant, das die Körperzellen vor den Auswirkungen freier Radikale schützt.

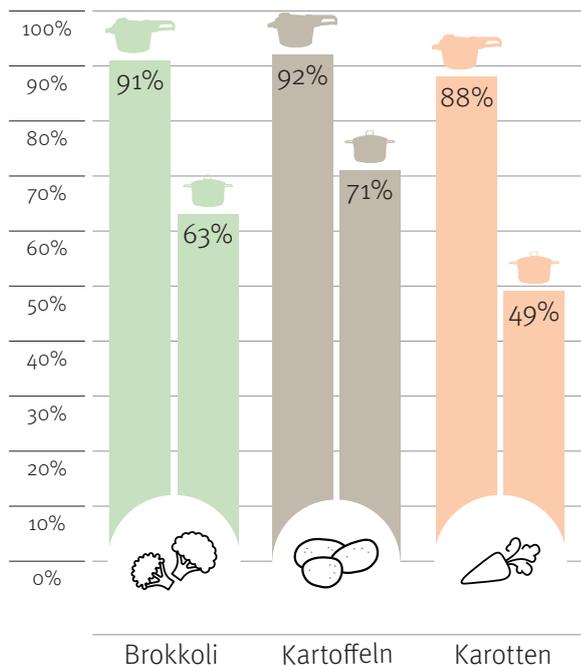
*Gemüse im Test: Brokkoli, Kartoffeln, Karotten*

- Im Schnellkochtopf gegartes Gemüse wies zwischen 21 und 39 Prozent mehr Vitamin C auf als herkömmlich gekochtes Gemüse.
- Während beim Schnellkochen circa 90 Prozent des wertvollen Vitamin C im untersuchten Gemüse erhalten blieben, enthielt das herkömmlich in Wasser gekochte Gemüse nur 49 Prozent.

Die Qualität der Zutaten wirkt sich zweifellos auf den Nährstoffgehalt der zubereiteten Mahlzeit aus.

Wir wollten jedoch herausfinden, ob Schnellkochen diesen weiter steigern kann. Kurz gesagt: Ja. Die Nährstoffe bleiben durch Druckgaren optimal erhalten.

Vitamin-C-Gehalt im Vergleich zu rohen Zutaten



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Nährstoffe

### TESTERGEBNISSE / Nährstoffe: Schnellkochtopf-Dossier 2012

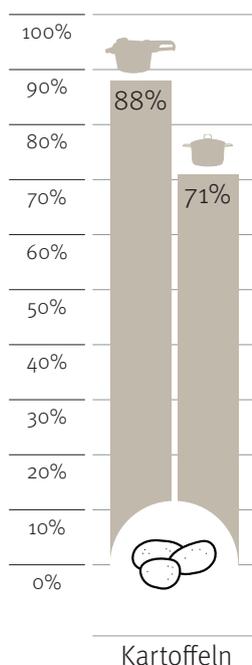
#### Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>)

Thiamin hilft dem Körper dabei, Energie aus Nährstoffen zu ziehen und ist für Wachstum, Entwicklung und die Funktion der Zellen notwendig.

*Gemüse im Test: Kartoffeln*

- Im Schnellkochtopf gegartes Gemüse wies 17 Prozent mehr Thiamin auf als herkömmlich gekochtes Gemüse.
- Beim Druckgaren blieb bis zu 88 Prozent Thiamin erhalten, während herkömmlich in Wasser gekochtes Gemüse nur noch 71 Prozent enthielt.

Thiamingehalt im Vergleich zu rohen Zutaten



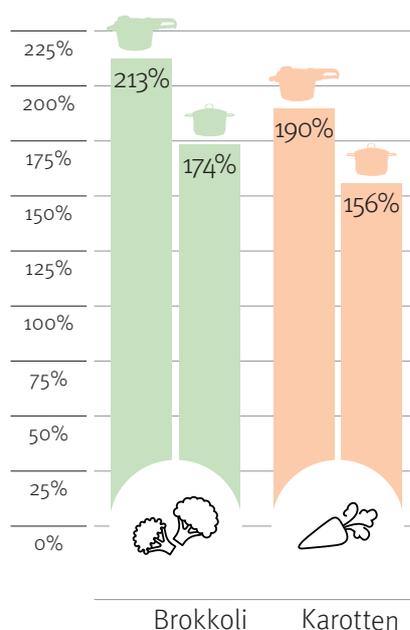
#### Provitamin A

Provitamin A ist wichtig für das Sehvermögen, das Wachstum und ein funktionierendes Immunsystem.

*Gemüse im Test: Brokkoli, Karotten*

- Im Schnellkochtopf gegartes Gemüse wies zwischen 34 und 39 Prozent mehr Provitamin A auf als herkömmlich gekochtes Gemüse.\*

Provitamin-A-Gehalt im Vergleich zu rohen Zutaten



\* Durch Kochen wird das in den pflanzlichen Zellen enthaltene Provitamin A freigesetzt, wodurch sich die aufgenommene Vitaminmenge verdoppelt. Das bedeutet, dass Karotten und Brokkoli nach dem Kochen noch gesünder sind als zuvor. *Schnellkochtopf-Dossier 2012*

# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Nährstoffe

### TESTERGEBNISSE / Nährstoffe: Schnellkochtopf-Dossier 2012

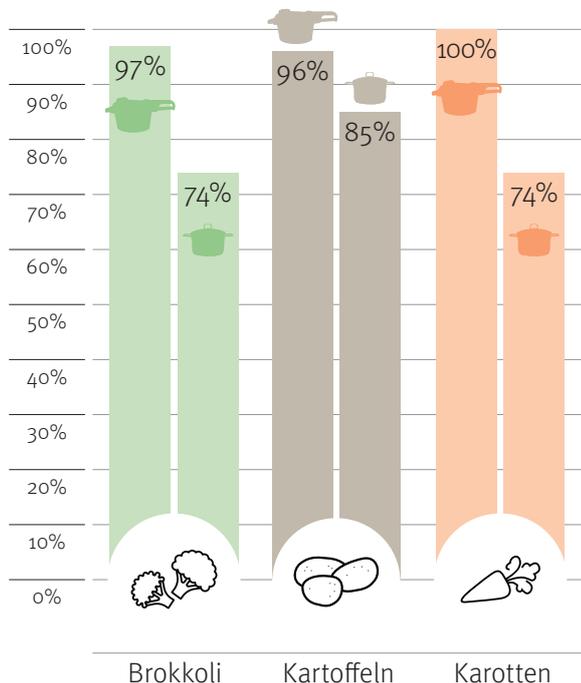
#### Mineralstoffe

Die im untersuchten Gemüse enthaltenen Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Phosphor, Kalium, Zink und viele mehr spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit unseres Körpers. Sie halten Blutgefäße, Muskeln und Nerven gesund und unterstützen die Hormonfunktionen. Einige helfen bei der Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff. Andere fördern den Aufbau gesunder Knochen, liefern Energie und produzieren neue Zellen. Wiederum andere tragen dazu bei, den normalen Flüssigkeitsspiegel in den Zellen aufrechtzuerhalten. Oder sie verstoffwechseln Nährstoffe, stärken das Immunsystem und regenerieren Körpergewebe.

*Gemüse im Test: Brokkoli, Kartoffeln, Karotten*

- Im Schnellkochtopf gegartes Gemüse wies zwischen 11 und 26 Prozent mehr Mineralstoffe auf als herkömmlich gekochtes Gemüse.
- Beim Druckgaren blieben bis zu 100 Prozent der Mineralstoffe erhalten. Das herkömmlich gekochte Gemüse enthielt nur 74 Prozent.

Mineralstoffgehalt im Vergleich zu rohen Zutaten



- Die im Schnellkochtopf gegarten Zutaten im Test enthielten bis zu:
  - 90 % Vitamin C
  - 88 % Thiamin
  - 213 % Provitamin A
  - 100 % Mineralstoffe



Anmerkung: 2012 wurde beim Schnellkochen ein Einsatz verwendet, um ein Maximum an Vitaminen und Nährstoffen zu bewahren. Das Gemüse lag erhöht im Topf und wurde durch Druckdampf gegart. Es kam mit dem Wasser im Boden des Topfs nicht in Berührung. *Schnellkochtopf-Dossier 2012*

# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Nährstoffe

### TESTERGEBNISSE / Nährstoffe: Vorteile des Schnellkochens 2022

#### Thiamin (Vitamin B1)

Thiamin hilft dem Körper dabei, Energie aus Nährstoffen zu ziehen und ist für Wachstum, Entwicklung und die Funktion der Zellen notwendig.

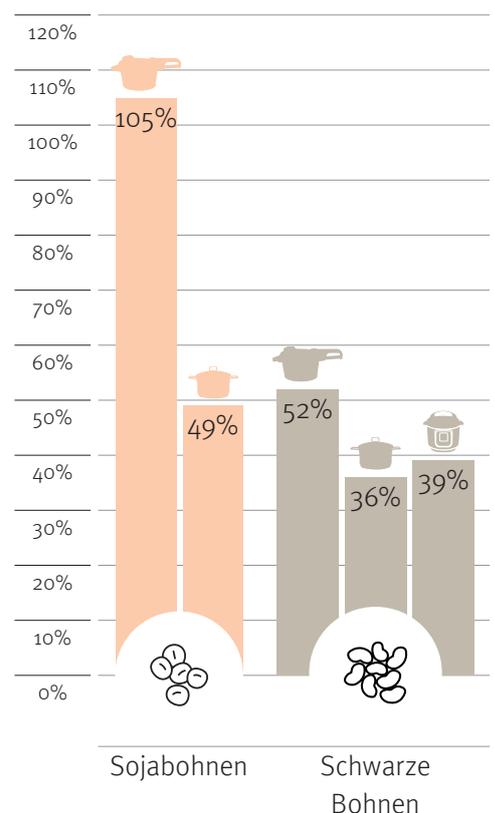
*Hülsenfrüchte im Test: Sojabohnen, schwarze Bohnen*

- Im Schnellkochtopf gegarte Hülsenfrüchte wiesen zwischen 16 und 56 Prozent mehr Thiamin auf als herkömmlich gekochte Hülsenfrüchte.
- Beim Druckgaren erhöhte sich der Thiamingehalt sogar auf bis zu 105 Prozent, während die herkömmlich in Wasser gekochten Hülsenfrüchte nur 36 Prozent enthielten.
- BONUS: Im Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler gegarte Hülsenfrüchte enthielten sogar 30 Prozent mehr Thiamin als Hülsenfrüchte, die in einem elektronischen Schnellkochtopf gegart wurden.

- In der Studie 2012 wurden die Zutaten für den maximalen Erhalt von Inhaltsstoffen im Einsatz unter Druck gegart.

**Die Studie 2022 zeigt: Selbst wenn die Zutaten im Schnellkochtopf direkt in Flüssigkeit gegart werden, so wie es z.B. auch bei der Zubereitung von Eintöpfen der Fall ist, sind die Vorteile des Schnellkochens gegenüber herkömmlichen Kochens signifikant.**

Thiamingehalt im Vergleich zu rohen Zutaten



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Nährstoffe

### TESTERGEBNISSE / Nährstoffe: Vorteile des Schnellkochens 2022

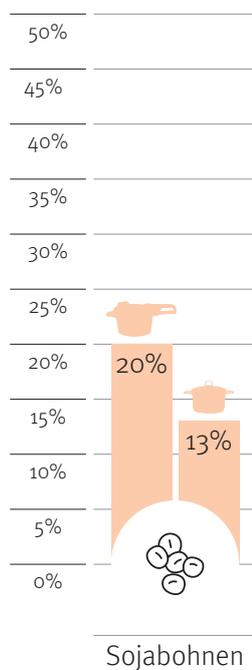
#### Niacin (Vitamin B<sub>3</sub>)

Vitamin B<sub>3</sub> schützt die Gesundheit des Nervensystems, der Verdauungsorgane und der Haut.

*Hülsenfrüchte im Test: Sojabohnen*

- Im Schnellkochtopf gegarte Hülsenfrüchte wiesen 7 Prozent mehr Vitamin B<sub>3</sub> auf als herkömmlich gekochte Hülsenfrüchte.
- Beim Druckgaren blieb bis zu 20 Prozent Vitamin B<sub>3</sub> erhalten, während herkömmlich in Wasser gekochte Hülsenfrüchte lediglich 13 Prozent enthielten.

Niacingehalt im Vergleich zu rohen Zutaten



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Nährstoffe

### TESTERGEBNISSE / Nährstoffe: Vorteile des Schnellkochens 2022

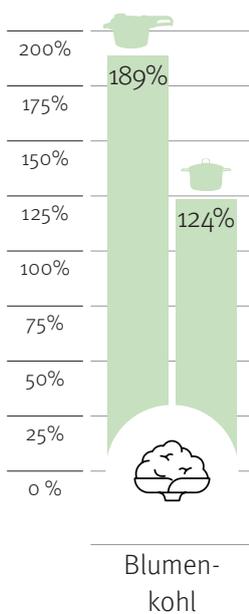
#### Vitamin C

Vitamin C ist ein Antioxidant, das Körperzellen vor den Auswirkungen freier Radikale schützt.

*Gemüse im Test: Blumenkohl*

- Im Schnellkochtopf gegartes Gemüse wies bis zu 65 Prozent mehr Vitamin C auf als herkömmlich gekochtes Gemüse.
- Während beim Schnellkochen circa 189 Prozent des wertvollen Vitamin C erhalten blieben, enthielt das herkömmlich in Wasser gekochte Gemüse nur 124 Prozent.

Vitamin-C-Gehalt im Vergleich zu rohen Zutaten



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Nährstoffe

### TESTERGEBNISSE / Nährstoffe: Vorteile des Schnellkochens 2022

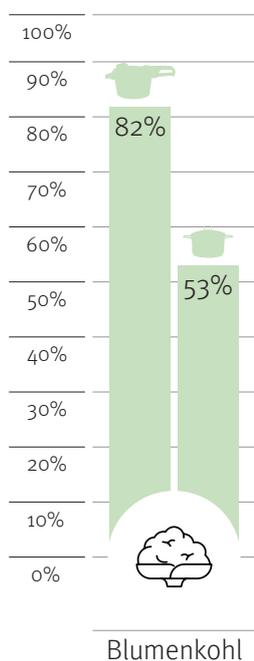
#### Mineralstoffe

Die im untersuchten Gemüse enthaltenen Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Phosphor, Kalium, Zink und viele mehr spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit unseres Körpers. Sie halten Blutgefäße, Muskeln und Nerven gesund und unterstützen die Hormonfunktionen. Einige helfen bei der Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff. Andere fördern den Aufbau gesunder Knochen, liefern Energie und produzieren neue Zellen. Wiederum andere tragen dazu bei, den normalen Flüssigkeitsspiegel in den Zellen aufrechtzuerhalten. Oder sie verstoffwechseln Nährstoffe, stärken das Immunsystem und regenerieren Körpergewebe.

*Gemüse im Test: Blumenkohl*

- Im Schnellkochtopf gegartes Gemüse wies 29 Prozent mehr Mineralstoffe auf als herkömmlich gekochtes Gemüse.
- Beim Druckgaren blieben bis zu 82 Prozent der Mineralstoffe erhalten, während herkömmlich in Wasser gekochtes Gemüse nur 53 Prozent enthielt.

Mineralstoffgehalt im Vergleich zu rohen Zutaten



- Die im Schnellkochtopf gegarten Zutaten im Test enthielten bis zu:
  - 105 % Thiamin
  - 189 % Vitamin C
  - 82 % Mineralstoffe

#### WEITERE ERKENNTNISSE:

**Die Resultate bezüglich des Vitamin- und Mineralstoffgehalts für Gemüse und Hülsenfrüchte fallen durchweg positiv aus.**

**Diese signifikanten Vorteile konnten in der Studie nicht für tierische Zutaten wie Fisch oder Fleisch belegt werden. Bei tierischen Zutaten profitiert man in erster Linie von der Zeit- und Energieersparnis beim Schnellkochen gegenüber herkömmlichen Kochens.**



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Geschmack

- 23 von 24 möglichen Punkten für Farbe, Form, Geschmack und Konsistenz

### TESTERGEBNISSE / Geschmack: Schnellkochtopf-Dossier 2012

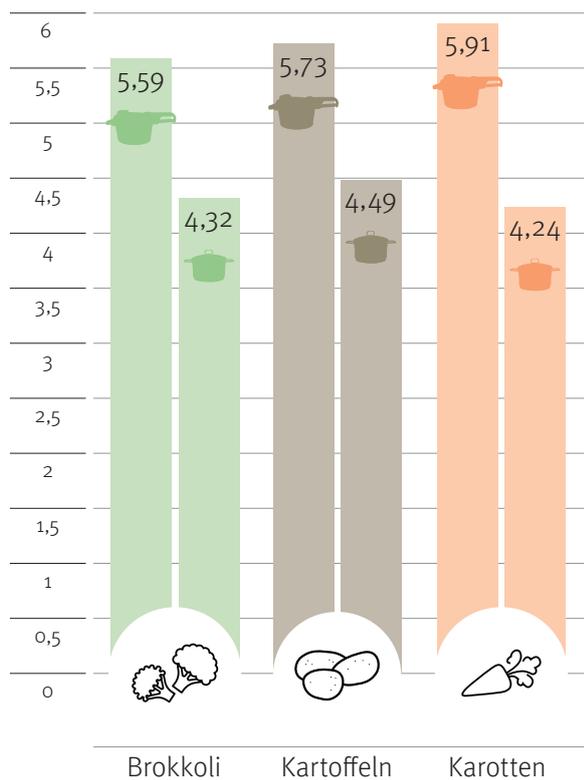
Das Mehr an Vitaminen und Mineralstoffen von im Schnellkochtopf Gegartem ist ein eindeutiger Vorteil. Beim Kochen spielt aber selbstverständlich auch der Geschmack eine wichtige Rolle. Die Studie 2012 konnte bestätigen, dass unter Druck gegarte Speisen auch optisch und geschmacklich im Vorteil sind. Die gegarten Lebensmittel wurden in vier Kategorien bewertet: Farbe, Form, Geschmack und Konsistenz. Insgesamt konnten 24 Punkte erreicht werden. Im Schnellkochtopf gegarte Zutaten wurden auch hier den herkömmlich in Wasser gegarten Zutaten gegenübergestellt.

*Gemüse im Test: Brokkoli, Karotten, Kartoffeln*

- Im Schnellkochtopf gegarter Brokkoli erzielte 23,04 von 24 möglichen Punkten gegenüber 16,12 im herkömmlichen Kochtopf.
- Im Schnellkochtopf gegarte Karotten erzielten 23,72 von 24 möglichen Punkten gegenüber 16,78 im herkömmlichen Kochtopf.
- Im Schnellkochtopf gegarte Kartoffeln erzielten 22,37 von 24 möglichen Punkten gegenüber 16,44 im herkömmlichen Kochtopf.

**Das Resultat:** Schnellkochen schlug herkömmliches, wasserbedecktes Kochen in jeder Kategorie – und erzielte dabei meist die höchstmögliche Punktzahl. Die Zutaten sind schmackhafter; ihre Aromen kommen voll zur Geltung. Karotten schmecken nussig-buttrig-süß und leuchten orange. Brokkoli behält seine appetitliche grüne Farbe.

Vergleich der Sensorik / Farbe



Vergleich der Sensorik / Form



Vergleich der Sensorik / Geschmack



Vergleich der Sensorik / Textur



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Zeit

### TESTERGEBNISSE / Zeit: Schnellkochtopf-Dossier 2012

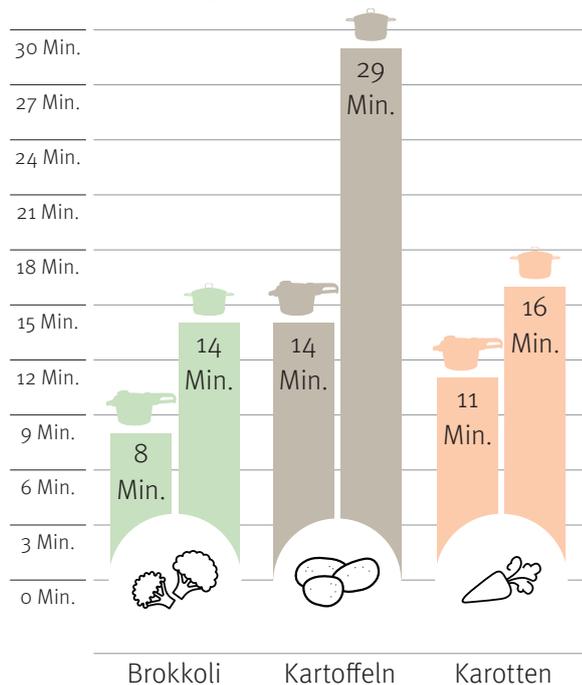
Der Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler wird seinem Ruf in puncto Zeitersparnis gerecht. Im Vergleich zu einem herkömmlichen Kochtopf waren alle Zutaten im Test schneller gar.

*Gemüse im Test: Brokkoli, Karotten, Kartoffeln*

- Im Schnellkochtopf zubereiteter Brokkoli war 6 Minuten schneller gar als herkömmlich gekochter Brokkoli.
- Im Schnellkochtopf zubereitete Kartoffeln waren 15 Minuten schneller gar als herkömmlich gekochte Kartoffeln.
- Im Schnellkochtopf zubereitete Karotten waren 5 Minuten schneller gar als herkömmlich gekochte Karotten.

- Bis zu 70 Prozent Zeitersparnis im Vergleich zu herkömmlichen Garmethoden

Vergleich der Gesamtgarzeiten



Anmerkung: Garzeit bedeutet in diesem Fall die Zeit vom Einschalten des Herds bis zum Ende des Garvorgangs. Schnellkochtopf-Dossier 2012

# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Zeit

- 24 Minuten schneller als herkömmliches Kochen

### TESTERGEBNISSE / Zeit: Vorteile des Schnellkochens 2022

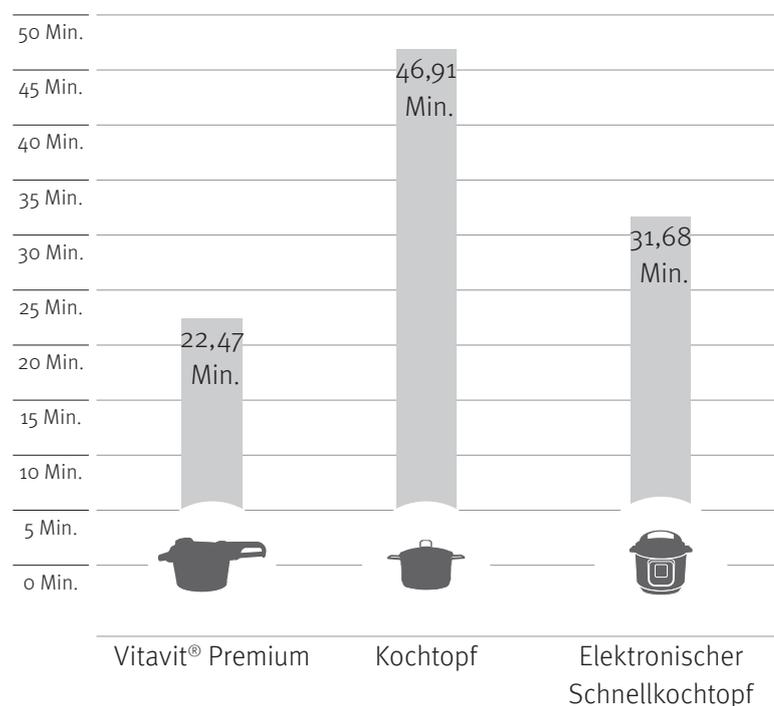
Der Vitavit® Premium Schnellkochtopf konnte die hervorragenden Ergebnisse in puncto Zeitersparnis aus 2012 auch 2022 bestätigen. Die Studie ergab, dass alle Testzutaten im Vitavit® Premium schneller gegart wurden als bei anderen Garmethoden.

Zutaten im Test: Schweinefleisch, Reis, Hühnerfleisch, Rindfleisch, schwarze Bohnen, Kabeljau, Sojabohnen

- Im Schnellkochtopf zubereitete Zutaten waren durchschnittlich insgesamt 24 Minuten schneller gar als herkömmlich gekochte Zutaten (53 Prozent).
- Im Schnellkochtopf zubereitete Zutaten waren durchschnittlich insgesamt sogar 9 Minuten schneller gar als im elektrischen Schnellkochtopf gegarte Zutaten (31 Prozent).



Durchschnittliche Zubereitungszeit



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Energie

- Bis zu 50 Prozent Energieersparnis

### TESTERGEBNISSE Zeit & Energie: Schnellkochtopf-Dossier 2012

Die Untersuchung bestätigte ebenfalls, dass mit dem Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler weniger Energie verbraucht wird als mit einem herkömmlichen Kochtopf.

- Schnellkochen verbrauchte zwischen 20 und 50 Prozent weniger Energie.



# TEIL II: TESTERGEBNISSE

## Energie

### TESTERGEBNISSE / Energie: Vorteile des Schnellkochens 2022

Die Teststudie von 2022 ergab, dass die Energieersparnis mit dem Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler gegenüber einem herkömmlichen Kochtopf deutlich höher ist.

- Das Druckgaren sparte insgesamt 95 Wattstunden (Wh) im Vergleich zur herkömmlichen Garmethode ein (29 Prozent).

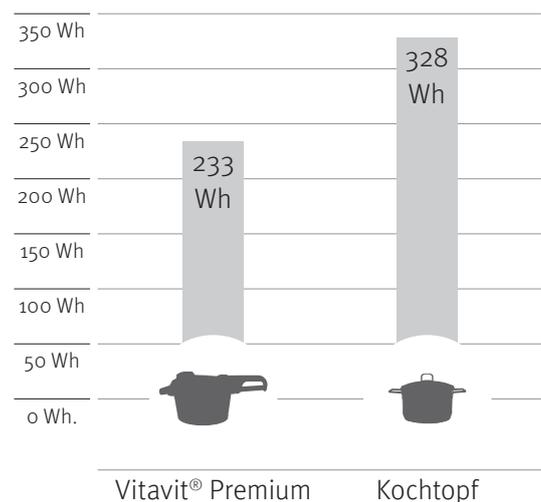
### Zusätzliche energiesparende Eigenschaften von Fissler

- Die Energieersparnis beim Druckgaren lässt sich durch Etagenkochen noch steigern. Dabei werden verschiedene Komponenten einer Mahlzeit gleichzeitig in einem Topf zubereitet. Zum Beispiel kann ein Stück Fleisch in der Brühe schmoren, während Gemüse und Kartoffeln im Einsatz eine Ebene höher sanft garen. Auf diese Weise kann eine komplette Mahlzeit bei Nutzung einer einzigen Herdplatte zubereitet werden.
- Sobald der Druck aufgebaut ist, entfalten Fissler Schnellkochtöpfe bei mittlerer Herdleistung ihre maximale Leistung.
- Die Schnellkochtöpfe von Fissler haben einen exklusiven, energieeffizienten Boden, der die Wärme optimal verteilt.

- 95 eingesparte Wattstunden
- **Maximale Energieersparnis durch:**
  - **kürzere Garzeit = weniger Energieverbrauch**
  - **Etagenkochen = zwei Gerichte auf einer Herdplatte**
  - **maximale Leistung bei mittlerer Hitze = mit weniger Energie effizienter kochen**
  - **energieeffizienter Topfboden für ideale Wärmeverteilung = minimale Garzeit**



Durchschnittlicher Energieverbrauch



# TEIL III: FAZIT

## Ergebnisübersicht

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Schnellkochen mit dem Vitavit® Premium von Fissler bewahrt das Beste der Zutaten, schenkt Ihnen Zeit und spart wertvolle Energie und somit auch Kosten. Er ist nicht nur deutlich schneller als ein herkömmlicher Topf, sondern auch als ein elektronischer Schnellkochtopf.

Alle getesteten Gemüse und Hülsenfrüchte behielten beim Schnellkochen deutlich mehr Vitamine und Nährstoffe als bei der herkömmlichen Garmethode. Ein Unterschied, der sich auch positiv auf Geschmack, Konsistenz und Optik auswirkt.

## Die wichtigsten statistischen Erkenntnisse

### Erhaltene Nährstoffe

Die im Schnellkochtopf gegarten Zutaten enthielten bis zu:

- 90 % Vitamin C
- 88 % Thiamin
- 213 % Provitamin A
- 100 % Mineralstoffe

### Besserer Geschmack

- 23 von 24 möglichen Punkten für Farbe, Form, Geschmack und Konsistenz für unter Druck gegarte Zutaten.

### Zeit- & Energieersparnis

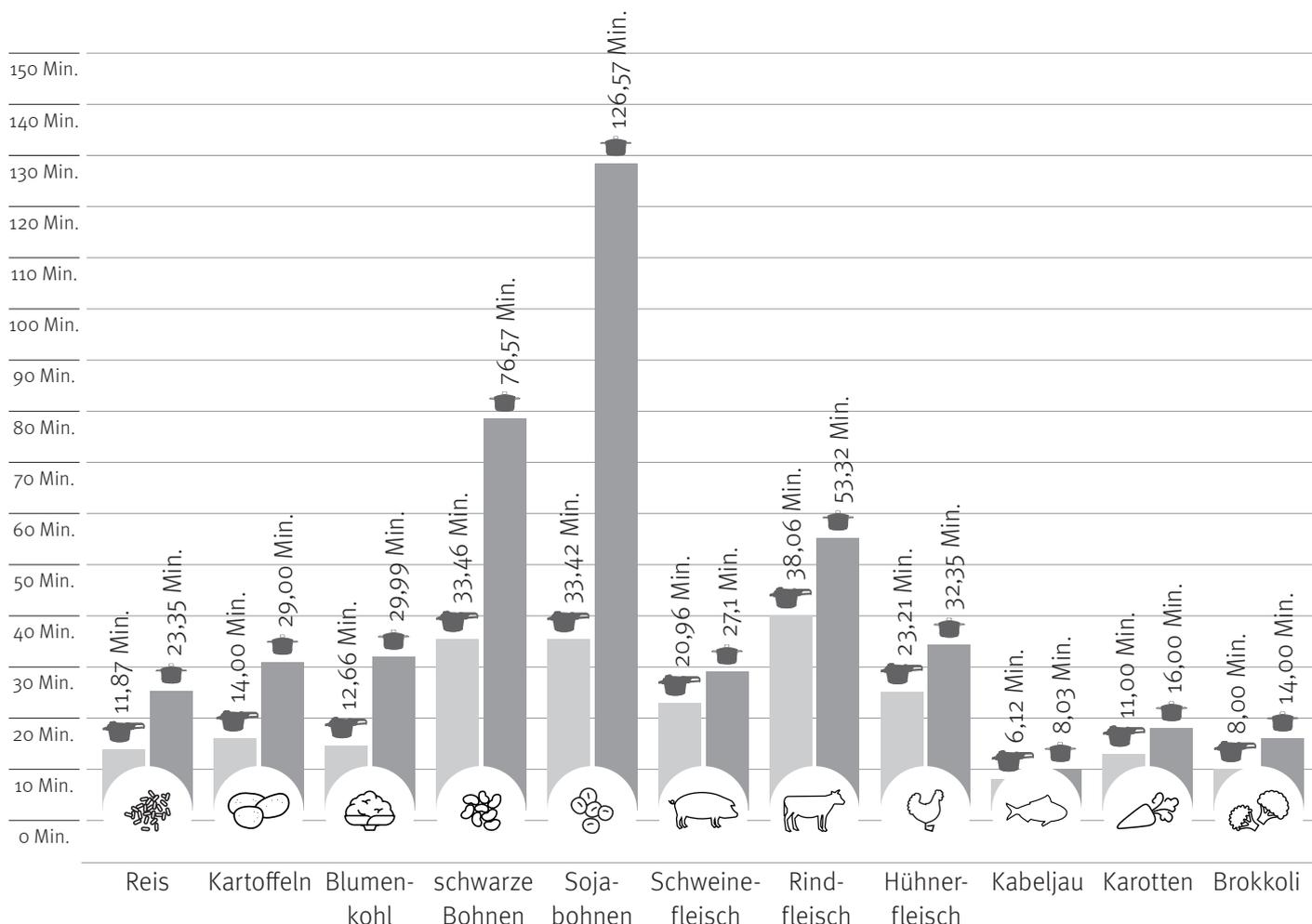
- über alle Zutaten hinweg durchschnittlich 24 Min Zeitersparnis und im Schnitt 95 eingesparte Wattstunden

# Kombinierte Ergebnisse zur Zeitersparnis

Zwar konnte nicht für jede Zutat im Test ein höherer Vitamin- und Mineralstoffgehalt festgestellt werden (z.B. tierische Zutaten), dennoch ergab jeder Test mit dem Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler eine bemerkenswerte Zeitersparnis verglichen mit herkömmlichen Kochen.

- Mit dem Fissler Vitavit® Premium Schnellkochtopf wurden zwischen 2 Minuten (beim Garen von Fisch) und 93 Minuten (beim Garen von Sojabohnen) eingespart.
- Im Durchschnitt wurden 24 Minuten Garzeit eingespart.

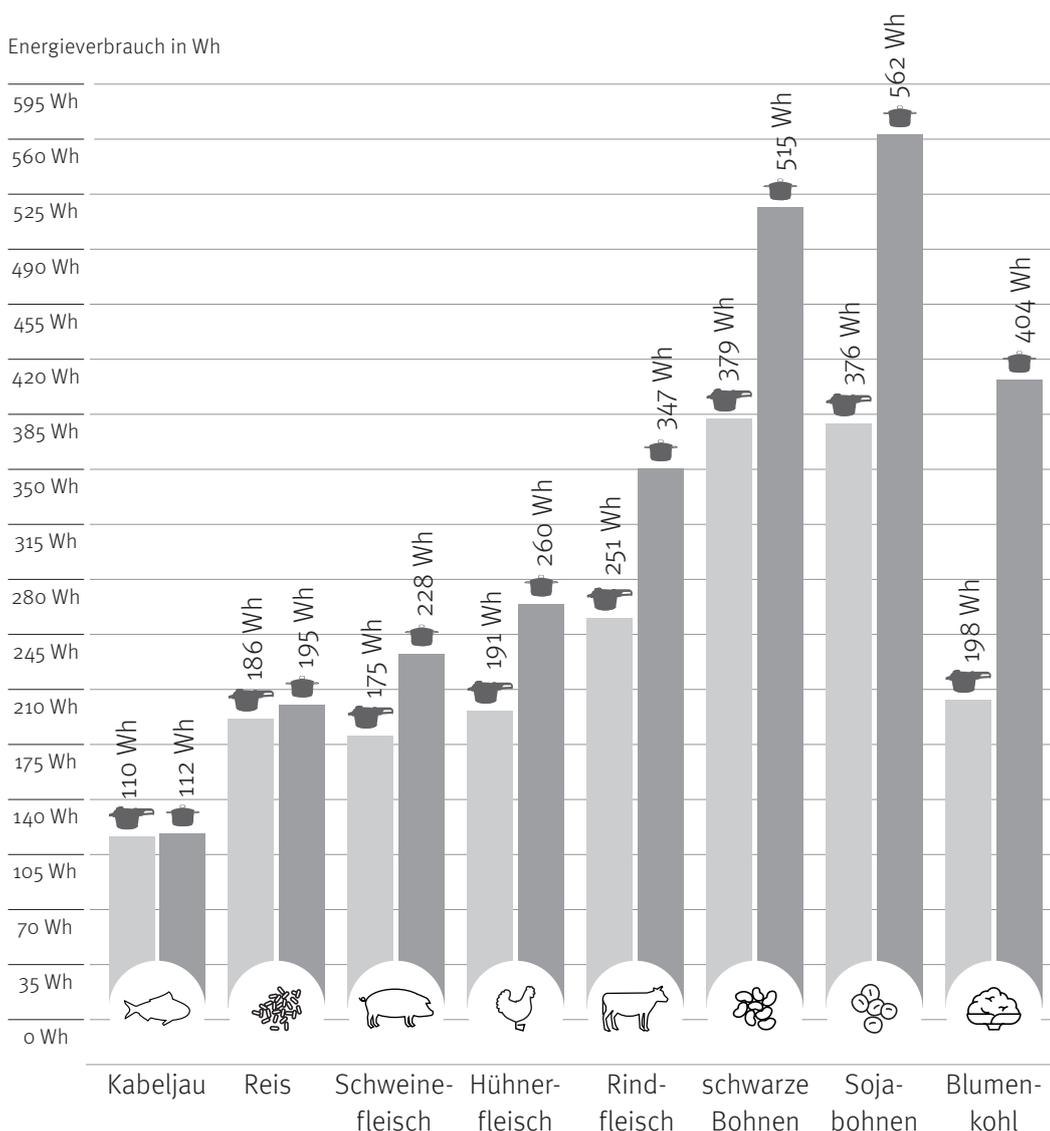
Vergleich der Gesamtgarzeiten



Vergleich der Garzeiten bei der Zubereitung aller in beiden Studien untersuchten Zutaten mit dem Vitavit® Premium Schnellkochtopf von Fissler und einem herkömmlichen Kochtopf. Schnellkochtopf-Dossier 2012 + Vorteile des Schnellkochens 2022

# Kombinierte Ergebnisse zur Energieersparnis

- Mit dem Fissler Vitavit® Premium Schnellkochtopf – von Fissler wurden zwischen 2 Wattstunden (für Fisch) und 186 Wattstunden (für Sojabohnen) eingespart. Im Durchschnitt wurden 95 Wattstunden eingespart.
- Im Jahr ergibt sich eine durchschnittliche Energieersparnis von 34.675 Wh



**#fürdaswaszählt**

**Besuchen Sie [fissler.com](https://www.fissler.com)  
für weiterführende Informationen  
rund um das Thema Schnellkochen**

**fissler**