

M19: Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Obst und Gemüse

Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Obst und Gemüse

Arbeitsauftrag:

- Schlage die Werte in der Nährwerttabelle nach und ergänze die Tabelle bei den einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen folgendermaßen:

Grün: höchster Wert
 Orange: mittlerer Wert
 Rot: kleinster Wert

	Kalium	Calcium	Vitamin C	Betacarotin
Ananas, roh				
Ananaskonserve				
Ananassaft				

	Kalium	Calcium	Vitamin C	Betacarotin
Erdbeeren, roh				
Erdbeerkonserve				
Erdbeeren, tiefgekühlt				

	Kalium	Calcium	Vitamin C	Betacarotin
Grüne Bohnen, roh				
Grüne Bohnen, gekocht				
Grüne Bohnenkonserve				

	Kalium	Calcium	Vitamin C	Betacarotin
Möhren, roh				
Möhren, gekocht				
Möhrenkonserve				

Was fällt dir beim Betrachten der einzelnen Werte auf?

- Rohes Obst und Gemüse enthalten die meisten Vitamine und Mineralstoffe.
- Durch Verarbeitung gehen Vitamine und Mineralstoffe verloren, z. B. bei der Herstellung von Säften, beim Kochen oder in Konservendosen.

Quelle: Hesecker, Helmut/ Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag. Neustadt an der Weinstraße 2010.