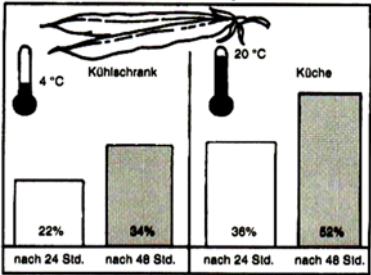
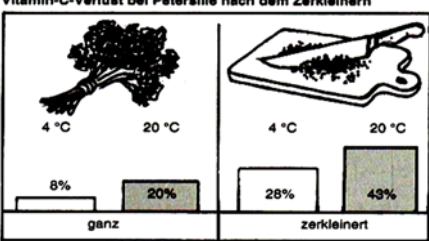
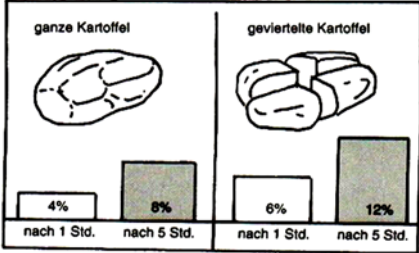
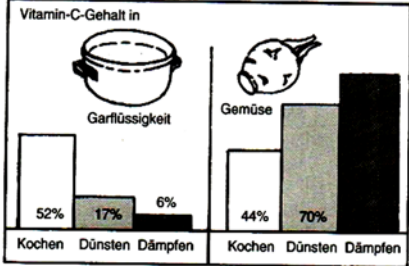


M20: Vitamin-C-Verlust von Obst und Gemüse

Arbeitsblatt: Vitamin-C-Verlust von Obst und Gemüse

Vitaminverlust	Regeln für Vitaminerhaltung
<p>Vitamin-C-Verlust bei Bohnen beim Lagern</p>  <p>Vitamin-C-Verlust bei Petersilie nach dem Zerkleinern</p>  <p>Vitamine werden durch <u>Wärme, Licht und Luftsauerstoff</u> teilweise zerstört.</p>	<p>Obst und Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none"> ... kühl lagern ... dunkel lagern ... kurz lagern ... frisch kaufen <ul style="list-style-type: none"> ... möglichst unzerkleinert verarbeiten und lagern ... unmittelbar vor dem Essen zerkleinern
<p>Vitamin-C-Verlust bei geschälten Kartoffeln beim Wässern</p>  <p>Durch <u>Wasser</u> werden Vitamine teilweise herausgelöst.</p>	<p>Obst und Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none"> ... nicht oder nur kurz wässern ... unzerkleinert waschen ... mit wenig Wasser garen
<p>Vitamin-C-Verlust beim Garen von Kohlrabi</p>  <p>Durch <u>Hitze</u> werden Vitamine teilweise zerstört.</p>	<p>Obst und Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none"> ... am besten roh verzehren ... Obst und Gemüse kurz und schonend garen, am besten dämpfen <p>Garflüssigkeit mit verwenden</p>