

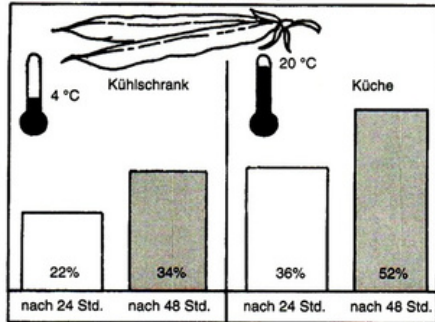


Vitaminerhaltung am Beispiel von Vitamin C

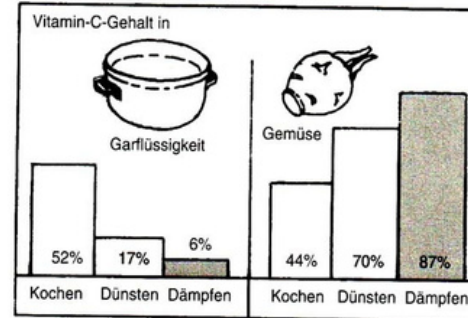
Aufgabe 1:

Betrachtet die Grafiken.

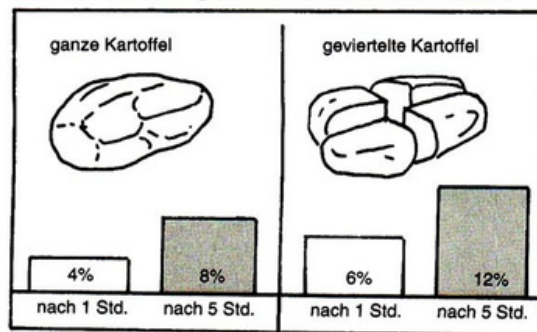
Vitamin-C-Verlust bei Bohnen beim Lagern



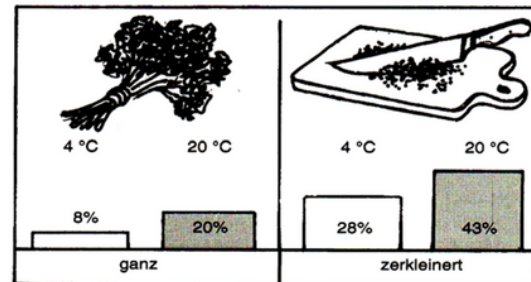
Vitamin-C-Verlust beim Garen von Kohlrabi



Vitamin-C-Verlust bei geschälten Kartoffeln beim Wässern



Vitamin-C-Verlust bei Petersilie nach dem Zerkleinern



Quelle: Schlieper, Cornelia A.; Ernährungslehre Arbeitsblätter, Verlag Handwerk und Technik, Hamburg 2007.

Aufgabe 2:

Begründe, ...

1) ... welche Lagermethode am schonensten für Vitamin C ist.

2) ... welches Garverfahren am schonensten für Vitamin C ist.

3) ... welche Methode zum Waschen am schonensten für Vitamin C ist.

4) ... welche Methode des Zerkleinerns am schonensten für Vitamin C ist.
