

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Vitaminverlust

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Vitaminerhaltung

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Lisa schneidet zuerst die  
Erdbeeren und wäscht  
sie dann.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Marcel hat Salat in  
seinem eigenen Garten  
angepflanzt. Weil dieser  
voller Erde ist, wäscht er  
ihn mehrmals unter  
fließendem Wasser.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Carolyn hat eine  
Vorratskammer, in der sie  
frisches Obst und  
Gemüse lagert.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Jan besitzt einen großen  
Kühlschrank mit einem  
extra Gemüsefach.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Anna dämpft die  
Kartoffeln und den  
Brokkoli in ihrem  
Dampfdrucktopf.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Simon kocht oft für seine  
Familie und hält das  
Essen warm, so dass  
jeder eine warme  
Mahlzeit hat.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Zoe wäscht die  
Radieschen immer in  
einer Wasserschüssel.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Christian friert frisches  
Gemüse vom Markt ein,  
wenn er es nicht sofort  
verwendet.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Sandra isst die Kartoffel  
am liebsten, wenn sie in  
Salzwasser gekocht  
wurden.

Vitaminerhaltung am Beispiel von  
Vitamin C



Elias kauft oft in seiner  
Mittagspause auf dem  
Wochenmarkt ein. Am  
Abend räumt er die  
Einkäufe Zuhause ein.