

Vitamine – echte Sensibelchen!

Vitaminverluste kannst du verhindern, indem du die Lebensmittel schonend lagerst und verarbeitest.

Aufgabe 1

Halte fest, welche Faktoren Vitamine zerstören bzw. den Vitamingehalt eines Nahrungsmittels herabsetzen können.



lange Lagerung



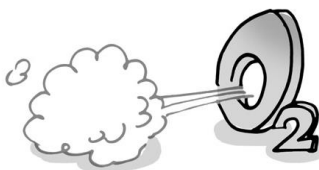
zu intensives Waschen / in Wasser legen



Zerkochen



Sonne und Lichteinwirkung



Sauerstoff/Luft

Illustrationen: © Alexander Weiler

Sensible Vitamine

Aufgabe 2

Formuliere Regeln, um den Vitamingehalt von Nahrungsmitteln bei der Lagerung, Verarbeitung und beim Garen in möglichst hohem Umfang zu erhalten.

Lagern/Aufbewahren

Lebensmittel möglichst dunkel aufbewahren (z. B. im Keller oder Kühlschrank), um die Vitamine vor Licht zu schützen. Lebensmittel trocken lagern, um sie vor Feuchtigkeit zu schützen. Wasserlösliche Vitamine gehen sonst verloren. Bei der Lagerung luftdichte Behälter verwenden (z. B. Frischhalteboxen aus Plastik oder Plastiktüten), um Vitamine vor dem Einfluss von Luft (Sauerstoff) zu schützen. Geeignete Lebensmittel kühl lagern, evtl. sogar einfrieren, um die Vitamine vor Wärme zu schützen. Beim Verpacken von Lebensmitteln zum Tiefkühlen, diese vakuumieren, um Vitamine vor Luft zu schützen.

Zubereiten/Verarbeiten

Lebensmittel (Gemüse, Obst) zügig und unzerkleinert unter fließendem, kaltem Wasser waschen, um wasserlösliche Vitamine zu bewahren. Salat in stehendem Wasser waschen und anschließend mit Salatschleuder trocknen, um wasserlösliche Vitamine zu bewahren. Vorbereitete Lebensmittel abdecken und ggf. kaltstellen, um Vitamine vor Licht und Luft zu schützen. Salatsaucen erst kurz vor dem Verzehr über den Salat geben, um die im Salat enthaltenen Vitamine zu schützen.



Garen

Möglichst kurze Garzeiten beachten, um Vitamine vor zu langer

Hitzeeinwirkung zu schützen. Wenn möglich, Lebensmittel dampfgaren, damit Vitamine und Mineralstoffe nicht herausgekocht werden.

Warmhaltezeiten vermeiden, um Vitamine vor zu langer Hitze- und

Wärmeeinwirkung zu schützen. Lebensmittel, die fettlösliche Vitamine

enthalten, mit etwas Fett zubereiten. Ausgeschwemmte Vitamine können erhalten werden, wenn man die Garflüssigkeit bei der Weiterverarbeitung nutzt.