



Name: .....

Vitamine

Versuch mit Vitaminen



**Material**

- ½ Rüebli, geraffelt
- ½ Rüebli, in Stücke geschnitten
- ½ Rüebli, ganz
- 3 Gläser
- Rüstmesser

**Versuchsanleitung**

- 1 Gib das geraffelte, das in Stücke geschnittene und das ganze Rüebli in je ein separates Glas.
- 2 Fülle die drei Gläser mit Wasser und lasse sie 30 Minuten stehen.

**Aufgabe 1**

Skizziere die Situation.



**Aufgabe 2**

Was beobachtest du? Notiere deine Feststellung.

---

---

---

---

---

---

---

---



Name: .....

Vitamine

**Aufgabe 3**

Wie kannst du möglichst schonend mit den Vitaminen umgehen?  
Kreuze an.



**Richtig Falsch**

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kleingeschnittenes Gemüse in viel Wasser kochen.                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Grobgeschnittenes Gemüse im eigenen Saft dämpfen.                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ganze Salatblätter waschen.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Geschnittenen Salat in Wasser einlegen.                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Resten zugedeckt und gekühlt aufbewahren.                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Past- und UHT-Milch nur kurz erwärmen, nicht kochen.                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wenn möglich, Garflüssigkeit auch essen (z.B. Gemüsesuppe).             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Gekochte Speisen lange warm halten und aufwärmen schadet nicht.         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Obst und Gemüse sparsam und nur wenn nötig schälen.                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Resten bei Zimmertemperatur aufbewahren.                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Obstsalat hat am nächsten Tag noch gleich viele Vitamine wie am Vortag. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zuerst die Rüeblen raffeln und dann die Sauce zubereiten.               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Milchprodukte können auch ohne Kühlung aufbewahrt werden.               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Milch kühl, verschlossen und vor Licht geschützt aufbewahren.           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Obst und Gemüse kurz vor dem Essen zerkleinern.                         |



Hauswirtschaft/Oberstufe

Name: .....

## Vitamine

---

### Empfehlung im Umgang mit Vitaminen:

- Vitamine sind hitze-, licht- und sauerstoffempfindlich und können durch Wasser aus den Lebensmitteln ausgeschwemmt werden.
- Obst und Gemüse schnell und unzerkleinert waschen, nicht im Wasser liegen lassen und erst kurz vor dem Essen oder Zubereiten schneiden.
- Vollwertprodukte bevorzugen.
- Schonende Zubereitungsarten wählen.
- Obst und Gemüse nur knapp gar kochen.
- Gerichte nur kurz warm halten.
- Lebensmittelreste im Dunkeln, luftdicht und gekühlt aufbewahren.
- Milch und Milchprodukte immer kühl, verschlossen und vor Licht geschützt aufbewahren.
- Past- und UHT-Milch zum Trinken nur kurz erwärmen und nicht kochen.





# Lösung

swissmilk

## Vitamine

### Aufgabe 3

#### Richtig Falsch

- |                                     |                                     |   |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | Kleingeschnittenes Gemüse in viel Wasser kochen.                        |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | Grobgeschnittenes Gemüse im eigenen Saft dämpfen.                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | Ganze Salatblätter waschen.   |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | Geschnittenen Salat in Wasser einlegen.                                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | Resten zugedeckt und gekühlt aufbewahren.                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | Past- und UHT-Milch nur kurz erwärmen, nicht kochen.                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | Wenn möglich, Garflüssigkeit auch essen (z.B. Gemüsesuppe).             |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | Gekochte Speisen lange warm halten und aufwärmen schadet nicht.         |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | Obst und Gemüse sparsam und nur wenn nötig schälen.                     |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | Resten bei Zimmertemperatur aufbewahren.                                |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | Obstsalat hat am nächsten Tag noch gleich viele Vitamine wie am Vortag. |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | Zuerst die Rüeblen raffeln und dann die Sauce zubereiten.               |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | Milchprodukte können auch ohne Kühlung aufbewahrt werden.               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | Milch kühl, verschlossen und vor Licht geschützt aufbewahren.           |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | Obst und Gemüse kurz vor dem Essen zerkleinern.                         |