

AES (Lösungen zum 7. Aufgabenpaket) 8aR 18.05. Jäk

Thema: Vitamine

Handelsklassen von Obst und Gemüse

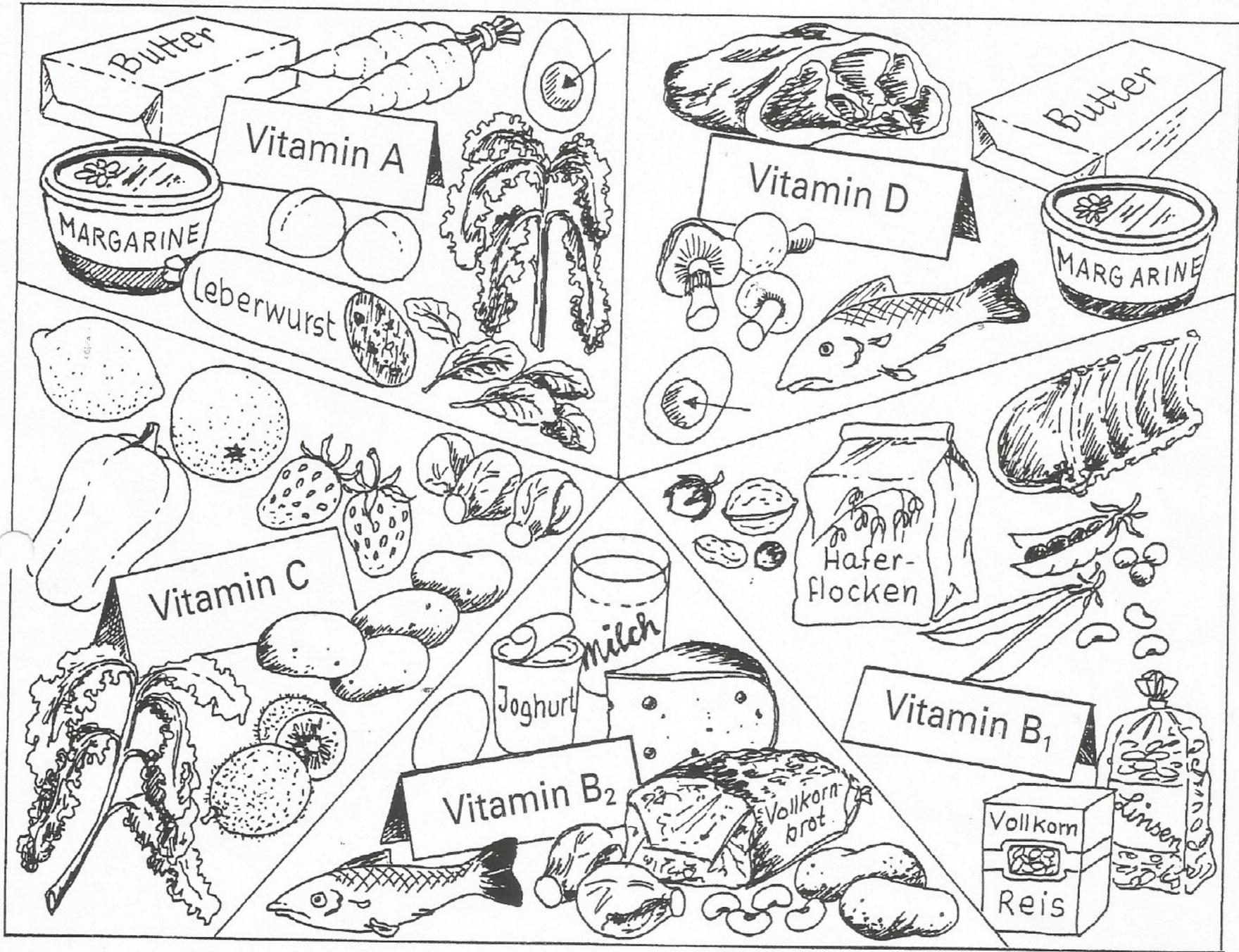
- Handelsklasse Extra:
höchste Qualität; frei von jeglichen Fehlern (ganz, glatt, fest, prall), gut geformt, einheitliche Farbbeschaffenheit, gleiche Größe
- Handelsklasse I
gute Qualität; leichte Form- und Entwicklungsfehler, leichte Farbfehler, sehr leichte Quetschungen, ausreichende Festigkeit
- Handelsklasse II
Mittlere Qualität; gröbere Fehler, gröbere Farbabweichungen sind zulässig. In jedem Fall sind die Mindesteigenschaften einzuhalten. (Fast alle Bioprodukte fallen in diese Klasse)

Regeln zum Einkauf, zur Lagerung und Zubereitung von Obst für einen Obstsalat

- Reifes Obst einkaufen, da es mehr Aroma hat.
- Obst nach der Saison und aus der Region einkaufen, da es nicht unreif geerntet wurde und keine langen Transportwege hinter sich hat.
- Wasche Obst vor dem Zerkleinern, denn durch das Aufschneiden werden die Zellstrukturen zerstört und Vitamine und Mineralstoffe dann ausgewaschen.
- Obst nur kurz und dunkel lagern.

Täglich Vitamine

Wir ermitteln vitaminreiche Lebensmittel.



1. Ermittle mithilfe der Abbildung, welche Vitamine in den folgenden Lebensmitteln enthalten sind:

Getreide und -produkte	<u>B₁ B₂</u>	Kartoffeln	<u>B₂ C</u>
Gemüse	<u>A D (B₁) B₂ C</u> <i>Kubergemüse</i>	Hülsenfrüchte	<u>B₁ B₂</u>
Obst	<u>A (B₁) C</u> <i>Milch</i>	Milch	<u>B₂</u>
Eier	<u>A D B₂</u>	Fleisch	<u>D B₁</u>
Fisch	<u>D B₂</u>	Fette und Öle	<u>A D</u>

2. Welche Aufgaben haben die verschiedenen Vitamine?
Ergänze den folgenden Text. Setze folgende Wörtern sinnvoll ein:

Abwehrkraft Knochen Nerven Sehkraft Stoffwechsel Wachstum

Vitamin A fördert die Sehkraft der Augen und das Wachstum.

Vitamin D ist notwendig für den Aufbau der Knochen und Zähne.

B-Vitamine sind wichtig für Nerven und den Stoffwechsel der Zellen.

Vitamin C stärkt die Abwehr bei Erkältung und Krebs.

Vitamine

Vitamine sind Schutz- und Reglerstoffe. Sie sind für den Ablauf aller Lebensvorgänge von großer Bedeutung. Unser Körper kann Vitamine nicht selbst aufbauen, sie müssen daher durch die *Nahrung* zugeführt werden.

Man unterscheidet zwischen

fettlöslichen Vitaminen *A, D, E, K* und
wasserlöslichen Vitaminen *C, B-Komplex*

Tägliche Vitaminzufuhr ist nötig. Beachte daher:

1. SPEISEZETTEL RICHTIG ZUSAMMEN STELLEN

- täglich *frisches Obst u. Gemüse*
- täglich *Milch- und Milchprodukte*
- bevorzuge *Vollkornprodukte u. pflanzl. Fette*
- öfter *Seefisch und Seefischprodukte*
- Nahrung möglichst *abwechslungsreich* und *vielseitig*
zusammen stellen.

2. NAHRUNG SCHONEND ZUBEREITEN

Vitamine sind:



a) **wasserlöslich**, deshalb:

Obst und Gemüse *unterkühlt* waschen, nicht wässern, *dämpfen*
und *dünsten* dem Kochen in viel Wasser vorziehen (Kochwasser verwenden)

b) **hitzeempfindlich**, deshalb:

Zu lange Kochen und *Warmhalten* vermeiden. Kochkost durch Zugabe
von *frischen Kräutern* aufwerten.
Obst und Gemüse möglichst oft *roh* verwenden.

c) **luft- und lichtempfindlich**, deshalb:

Obst und Gemüse möglichst kurz, *dunkel* und *abgedeckt*
lagern. Erst kurz vor der Verwendung *kleinstschneiden* (besonders
Küchenkräuter).

3. ZEITEN ERHÖHTEN BEDARFS BEACHTEN

Wachstum, Krankheit, Genesung, Schwangerschaft und Stillzeit, starke
Arbeitsbeanspruchung, Winterzeit

Auch ein Zuviel an Vitaminen kann Krankheiten hervorrufen. Deshalb Vitaminpräparate
(mit Ausnahme von Vitamin C) nur auf ärztliche Anordnung einnehmen.