

Name:

Klasse:

Datum:

Verkostung und Vitamin-C-Test

Ergänzung zum Video

„Die regional-saisonale Bio-Abokiste: Arten- & Sortenvielfalt“

Nachdem du dir das Erklärvideo „Arten- & Sortenvielfalt“ angeschaut hast, weißt du schon jede Menge zum Thema. Jetzt kannst du selber aktiv werden.

- **Informiere** dich über Vitamin C.
Lies den Info-Text und die Tabelle.
- **Teste** deinen Geschmack.
- **Teste** den Vitamin-C-Gehalt verschiedener Lebensmittel und Sorten.



Hier findest du das Video:

<https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/erklaervideos>

Vitamin C auf hoher See – Mangelerscheinungen der Seefahrer

Weltweit bekannt wurde Vitamin C durch die Vitamin-Mangelkrankheit **Skorbut**. Seefahrer litten früher häufig auf langen Reisen unter Zahnfleischfäule, Gelenkentzündungen, Muskelschwund und Bindegewebeschwäche. Viele starben durch Herzmuskelschwäche.

Dass dies alles auf Vitamin C-Mangel zurückzuführen war, auf die schlechte Ernährung an Bord, wo es lange nur trockenen Zwieback und Dörrfleisch gab, wusste damals noch niemand – auch nicht der englische **Schiffsarzt James Lind**. Lind fand 1752 aber eine Behandlungsmethode gegen den gefürchteten Skorbut – **frisches Obst**. Orangen und Zitronen hatten nämlich zwei Erkrankten geholfen. Von den Erkenntnissen profitierte wenig später der Weltumsegler **James Cook**. Er nahm Zitronen und **Sauerkraut** mit an Bord und verlor bei seinen langen Seefahrten fortan keine Männer mehr durch Skorbut (ZIELKE 2017).

empfohlene tägliche Vitamin C-Zufuhr

Alter	Empfehlung Vitamin C in mg/Tag	
	männlich	weiblich
Kinder und Jugendliche		
10 bis unter 13 Jahre	65 mg /Tag	
13 bis unter 15 Jahre	85 mg /Tag	
15 bis unter 19 Jahre	105 mg /Tag	90 mg /Tag
Erwachsene		
19 bis 65 Jahre und älter	110 mg /Tag	95 mg /Tag
Schwangere (ab 4. Monat)	105 mg /Tag	

Quelle: DGE 2015

Suche das Vitamin C Superfood – Geschmacksprobe und Vitamin C-Test

- **Esse** ein Stück des Lebensmittels und **schreibe** deine Geschmacksbeurteilung auf.
- **Schätze** bevor du testest, ob das Lebensmittel einen hohen oder niedrigen Vitamin C-Gehalt hat.
- **Teste** mit den Indikatorstäbchen den jeweiligen Gehalt an Vitamin C.
- **Notiere** die Werte in der Tabelle.

Obst/Gemüse	Zustand	Geschmack (süß, sauer, bitter, etc.)	Vitamin C in mg je 100 g
Apfel Braeburn	roh		
Apfel Gloster	roh		
Apfel Boskoop	roh		
Avocado	roh		13 mg
Orange	roh		45 mg
Limette	roh		45 mg
rote Paprika	roh		
Petersilie	roh		160 mg
Zitrone	roh		
Schwarze Johannisbeere	roh		175 mg
Kiwi	roh		
Goji-Beere	getrocknet		
Acerola-Kirsche	roh		1.700 mg
Sanddorn	Saft		

Quelle: HESEKER 2014

- **Notiere** was beim Betrachten der Ergebnisse auffällt und **schreibe auf**, was dich überrascht hat.

Literatur

- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) (2015): Referenzwerte Vitamin C. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/> [24.04.2024]
- HESEKER, P., & HESEKER, D. (2014): *Die Nährwerttabelle. 3. Ausgabe.* Neustadt an der Weinstraße: Neuer Umschau Buchverlag.
- ZIELKE, J. (2024): Planet Wissen. Vitamin C – Das „Ur-Vitamin“. <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/vitamine/pwievitamincdasurvitamin100.html> [24.04.2024]

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages