

Vitamin Verluste bei der Zubereitung im Haushalt

Zusammenfassung der neusten Erkenntnisse aus Fachpublikationen (Fokus November 03)

Was hat einen Einfluss auf den Verlust:

Lagern, Waschen, Zerkleinern, Wässern, Kochen, Dämpfen, Dünsten, Backen, Braten, Frittieren, wieder aufwärmen, Warmhalten,

Kurzes Waschen verursacht keine nennenswerten Verluste
Längeres waschen und besonders wässern verursacht Verluste.
Ascorbinsäure wird dabei bei 15 Minuten zu 2-30 % verringert
Bei 60 Minuten wässern verdoppelt sich der Verlust!

Vitamin B1 ging durch 60 Minuten wässern zu 20% verloren.

Beim Zerkleinern wird ebenfalls Vitamin C zerstört.
Der Verlust liegt dabei zwischen 2 -10% (direkt nach dem Zerkleinern und nach 3 Stunden bei 20° Grad 4 - 34%).
Bei anderen Gemüse und Früchten betrug der Verlust 26-62%.
(Sortenabhängig)

Wichtig: Das Zufügen von Essig oder Zitronensaft verhindert den Abbau von Ascorbinsäure deutlich. Auch das Aufbewahren im Kühlschrank in verschliessbaren Dosen verhindert einen Verlust.

Zubereitungsverluste beim Kochen/ Dünsten und Dämpfen

Im Durchschnitt bei Vitamin C 35%, beim Dämpfen 25% und beim Dünsten 20%. Beim Kochen handelt es sich dabei um Auslaageverluste durch Wasser.
Bei Vitamin B 1 war der Verlust beim Kochen ebenfalls 35%, beim Dämpfen 20 und beim Dünsten mit 10% am geringsten.
Je länger die Kochzeit desto mehr Vitamin C und B 1 geht verloren. Auch bei B 2 gab es bis zu 35% Auslaageverluste bei der Zubereitung. Aber es gab auch Gemüse da stieg der Vitamin B 2 Gehalt um bis 350% an, da wohl gebundenes B2 durch die Erhitzung freigesetzt wird!
Auch bei B 6, Pyridoxin betragen die Verluste beim Garen 3 - 30%.

Beim Garen im Dampfdrucktopf oder in der Mikrowelle ergaben sich keine besseren Werte, also gleich hoher Verlust an Vitamin C wie bei konventionellen Verfahren.

Folsäure- die Diva unter den Vitaminen

Es gibt noch wenige gesicherte Daten, der Verlust beim Kochen lag zwischen 25 - 50% (Auslaageverluste)

Biotin erwies sich als relativ stabil gegen Erhitzung. Auch nach längerem Garen betragen die Verluste max. 30%.

Pantothensäureverluste lagen durch Auslagen bedingt bei 9 - 56 %.

Niacinverluste liegen bei ca. 10 - 35%. Hauptsächlich Auslaageverluste)

Vitamin B12 ging zwischen 10 - 40% verloren.

Bei Beta Carotin gab es Verluste und auch Zunahmen, wegen der besseren Bioverfügbarkeit aus gedämpftem Gemüse.

Vitamin E ging erst nach langem Frittieren verloren, es ist relativ hitzestabil. (Nach 10 Stunden Frittieren lag der Verlust bei 50 - 75%)

Tipps zum vitaminschonenden Zubereiten

- Gemüse nicht wässern und erst nach dem Waschen zerkleinern, sofern möglich
- Zerkleinertes Gemüse mit Essig und Zitronensaft beträufeln
- Gemüse am besten dünsten oder dämpfen
- Kochwasser wenn immer möglich zur Zubereitung einer Suppe verwenden
- Zu Beginn hohe Temperatur wählen zum Kochen, dann geht weniger verloren
- Garen im Dampfdrucktopf oder Mikrowelle ist nicht vitaminschonender als herkömmliches Garen
- Beim Frittieren von Kartoffeln oder Gemüse bleiben Vitamine besser erhalten als beim Kochen oder Dämpfen