

## Vitamine [Vi•ta•mi•ne]

Welche Obst- und Gemüse-Sorten haben am meisten Vitamin C?  
Sortiere in die Tabelle.

Spinat	rote Paprika	Äpfel	Guave	Hagebutte
Tomaten	Orangen	Brokkoli	Petersilie	Rosenkohl
	Kiwi	Sanddorn		

1. (am meisten)	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

## Lösung

1.	Hagebutte (1250 mg)
2.	Sanddorn (450 mg)
3.	Guave (270 mg)
4.	Petersilie (160 mg)
5.	rote Paprika (140 mg)
6.	Rosenkohl (110 mg)
7.	Brokkoli (95 mg)
8.	Kiwi (60 mg)
9.	Spinat (50 mg)
10.	Orangen (50 mg)
11.	Tomaten (25 mg)
12.	Äpfel (10 mg)

Angaben in den Klammern: Vitamin-C-Menge auf 100 g des Lebensmittels, beim Kochen geht ein Teil des Vitamin-C verloren

\*\* je nach Reifegrad und Sorte verschieden; Quelle:

[https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/So-viel-Vitamin-C-steckt-in-Obst-und-Gemuese\\_vitaminc104.html](https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/So-viel-Vitamin-C-steckt-in-Obst-und-Gemuese_vitaminc104.html); <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/die-groessten-vitamin-c-bomben-711345.html>