

Experimente für Clever Foodies

Gesunde Kartoffel

Isst du gerne Kartoffeln? Dann weißt du vielleicht, dass es viele verschiedene Kartoffelsorten gibt, die ganz unterschiedlich aussehen und auch unterschiedlich schmecken können. Kaum bekannt ist, dass manche Kartoffelsorten ziemlich viel Vitamin C enthalten. Probiere es aus!



Du brauchst:

- 1 kleine Kartoffel
- 1 kleinen Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Küchenmesser
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenreibe
- 4 kleine Glasschalen
- 1 Löffel

So geht's:

- 1 Schneide die Kartoffel in sehr kleine Stückchen. Gib diese in eine Glasschale. Gieße so viel Wasser darüber, sodass die Kartoffelstückchen knapp mit Wasser bedeckt sind. Lass das Ganze etwa 10 Minuten stehen, rühre dabei ab und zu um.
- 2 Schneide die Zitrone in zwei Hälften.

- 3 Reibe den Apfel und verteile den geriebenen Apfel auf drei Glasschalen. Ab jetzt solltest du zügig weiterarbeiten!
- 4 Presse Zitronensaft über den geriebenen Apfel in einer Schale.
- 5 Gib etwa die gleiche Menge „Kartoffelwasser“ über den geriebenen Apfel in der zweiten Schale.
- 6 Lass den geriebenen Apfel in der dritten Schale einfach stehen.

Was beobachtest du nach etwa 5 Minuten?

Viel Spaß beim Experimentieren!

Dies kannst du noch erforschen:

- Wenn du mit dem Experiment oben Vitamin-C-haltige Kartoffeln gefunden hast, teste, ob das Vitamin beim Kochen der Kartoffel erhalten bleibt. Lass dir beim Kochen auf dem Herd von einem Erwachsenen helfen.
- Oder verändere bei dem Versuch oben die Menge des Wassers, das du zu der geschnittenen Kartoffel gibst.
- Frage jemanden, der gerne kocht, welche Obst- und Gemüsesorten noch an der Luft braun werden. Teste, ob du dies mit Zitronensaft verhindern kannst.

Hast du's gewusst?

Vitamin C in Zitronensaft verhindert, dass geschnittene oder geriebene Äpfel braun werden. Wenn deine Kartoffel auch Vitamin C enthalten hat, hatte das „Kartoffelwasser“ die gleiche Wirkung. Wie viel Vitamin C Kartoffeln enthalten, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel auch, wie lange sie gelagert wurden, bevor sie auf unseren Tellern landen: Direkt nach der Ernte enthaltene Kartoffeln etwa vier Mal so viel Vitamin C wie solche, die über den Winter gelagert wurden.



Experimente für schlaue Feinschmecker

Weitere Experimentiertipps

für zu Hause findest du unter:

www.basf.de/kidslab-schlaue-feinschmecker

