

Experimente für Clever Foodies

Bunt ist gesund

Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, warum es Obst und Gemüse in so vielen verschiedenen Farben gibt? Vor allem sind die Farbstoffe nützlich für die Pflanzen, in denen sie vorkommen. Rote und violette Farbstoffe schützen beispielsweise vor UV-Licht. Außerdem sind viele Farbstoffe auch für den Menschen sehr gesund. Dazu gehören der violette Farbstoff von Weintrauben, der rote der Tomaten und der grüne von Brokkoli.



Möchtest du für deine Familie oder Freunde eine Mahlzeit zusammenstellen, die besonders bunt und lecker ist? Wie viele verschiedene Farben kannst du kombinieren, wenn du rohe und gekochte Speisen anbietest? Bitte jemanden, der gerne kocht, dich zu unterstützen. Gemeinsam mit anderen macht das Kochen am meisten Spaß!

Du brauchst:

- 1 Kochbuch oder Unterstützung von Jemandem, der gerne kocht
- frisches Gemüse und Obst in möglichst vielen verschiedenen Farben
- Töpfe, Schüsseln, Messer und Co., dazu einen Herd und vielleicht auch einen Backofen
- Teller und Besteck zum Servieren
- Gäste, die mit dir dein buntes Gericht kosten

ACHTUNG: Lass dir beim Kochen und Backen mit Herd und Backofen von einem Erwachsenen helfen!

So geht's:

- 1 Plane eine Mahlzeit aus rohem und gekochtem Gemüse. Kombiniere das Gemüse auch mit Obst, wenn du möchtest.
- 2 Schreibe eine Einkaufsliste.
- 3 Gehe einkaufen.
- 4 Bereite die Speisen gemeinsam mit einem Erwachsenen zu.
- 5 Lass es dir mit deinen Gästen schmecken! Bitte sie, die Farben auf ihrem Teller zu zählen.

Wie viele verschiedene Farben sind es?

Viel Spaß beim Experimentieren!

Dies kannst du noch erforschen:

- Farbstoffe können in Obst oder Gemüse ganz unterschiedlich verteilt sein. Wenn du eine violette Weintraube betrachtest, enthält nur die Schale den dunklen Farbstoff. Findest du weitere Beispiele, bei denen zwei oder mehr Farben in einer Obst- oder Gemüsesorte vorkommen?
- Hast du beim Kochen Obst oder Gemüse entdeckt, das bei der Zubereitung seine Farbe verändert? Frage jemanden, der viel kocht, ob er Beispiele kennt und teste, ob du den Farbwechsel beobachten kannst. Was passiert beispielsweise mit Rotkohl, wenn du daraus einen Salat mit Essig und Öl machst?

Hast du's gewusst?

Der rote Farbstoff in Tomaten heißt Lycopin. Es ist übrigens der gleiche, der auch Hagebutten oder Wassermelonen rot färbt. Das Lycopin aus gekochten Tomaten kann der menschliche Körper besser verwerten als aus rohen. Denn beim Kochen wird der Farbstoff aus den Pflanzenzellen freigesetzt.



Experimente für schlaue Feinschmecker

Weitere Experimentiertipps für zu Hause findest du unter:
www.basf.de/kidslab-schlaue-feinschmecker

