

Nr. 8, August 2012

Nährstoffveränderungen bei der Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln

Teil 2 – Zubereitungsverluste

Claudia Weiß, Karlsruhe

Literatur

1. aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hg). Nährstoffveränderung bei der Lebensmittelzubereitung im Haushalt. 4. Aufl., Bonn (2008)
2. Bognár A (1985) Vitaminveränderung bei der kuchenmäßigen Zubereitung von Gemüse. *Ernährungs Umschau* 32: 177–181
3. Heseke B, Heseke H. Nährstoffe in Lebensmitteln. Die große Energie- und Nährwerttabelle. 3. Aufl., Umschau Zeitschriftenverlag, Neustadt a. d. Weinstraße (2007)
4. Rickman JC, Barrett DM, Bruhn CM (2007) Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables II. Vitamin A and carotenoids, vitamin E, minerals and fiber. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 87: 1185–1196
5. Bognár A (1995) Vitaminverluste bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln. Teil 2. *Ernährung* 19: 478–483
6. Oltersdorf U, Preuß T. Haushalte an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend: Aspekte haushaltswissenschaftlicher Forschung – gestern, morgen. Campus Verlag, Frankfurt (1996)
7. Bognár A (2003) Vitaminveränderungen bei der Lebensmittelverarbeitung im Haushalt. *Ernährung im Fokus* 11: 330–335
8. Winter C et al. (1994) Gesamtascorbinsäureverluste bei unterschiedlicher Zubereitung von Kohlrabi. *Ernährungs Umschau* 41: 20–22
9. Miglio C et al. (2008) Effects of Different Cooking Methods on Nutritional and Physicochemical Characteristics of Selected Vegetables. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 56: 139–147
10. Meier-Ploeger A et al. (1981) Einfluß verschiedener Garverfahren auf den Ascorbinsäureverlust von Kartoffeln und Kohlrabi. *Ernährungs Umschau* 28: 389–392
11. Loh S. Bewertung des Einflusses verschiedener Garverfahren auf die sensorische und ernährungsphysiologische Qualität von frischen und TK-Gemüsen anhand ausgewählter Parameter. Dissertation. Cuvillier Verlag, Göttingen (2004)
12. Dehne L, Bögl W (1985) Über die Ascorbinsäurerhaltung (Vitamin C) beim Garen von Gemüse im Mikrowellengerät. *Ernährungs Umschau* 32: 366–371
13. Bognár A (1998) Comparative study of frying to other cooking techniques influence on the nutritive value. *Grasas y Aceites* 49: 250–260
14. Somogyi JC, Kopp PM (1978) Einfluss der Zubereitungsweise auf den Thiamin-Gehalt von Kartoffeln und Gemüse. *Ernährungs Umschau* 25: 175–178
15. Bernhardt S, Schlich E (2006) Impact of different cooking methods on food quality: Retention of lipophilic vitamins in fresh and frozen vegetables. *Journal of Food Engineering* 77: 327–333
16. Loh S, Podestat H, Reiß K et al. (2004) Der Einfluss von Garverfahren auf die Lebensmittelqualität: Veränderungen von lipophilen Vitaminen beim Garen von frischen und tiefgekühlten Gemüse. *Hauswirtschaft und Wissenschaft* 3:128–132
17. Leinert J et al. (1981) Einfluß der Garweise auf Mineralstoffverluste. *Ernährungs Umschau* 28: 12–14