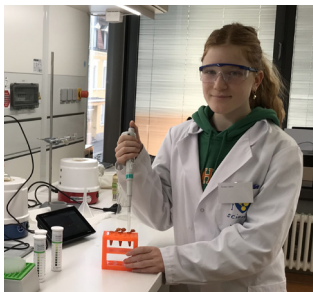




## Sauerkraut – DER Vitamin-C-Lieferant?!



### **Emma Rötteler (14)**

79540 Lörrach, Hans-Thoma-Gymnasium, Lörrach

In der Literatur gibt es verschiedene Angaben bezüglich der Zu- oder Abnahme des Vitamin-C-Gehaltes im Sauerkraut während des Kochens. Um diese Frage konkret beantworten zu können, habe ich Sauerkraut/ Sauerkrautsaft gekocht und den Vitamin-C-Gehalt im Zeitverlauf analysiert. Ich habe unterschiedliche Vorgehensweisen getestet, um die Veränderung des Vitamin-C-Gehaltes bestmöglich zu bestimmen. Mit allen Methoden konnte ich zeigen, dass der Vitamin-C-Gehalt beim Kochen anstieg und bis zu einer Kochzeit von 130 Minuten nicht wieder abnahm.

SPARTE:

**Jugend forscht junior**

ERARBEITUNGSORT:

**phaenovum**

**Schülerforschungszentrum  
Lörrach-Dreiländereck**

BETREUUNG:

**Dr. Ulla Plappert-Helbig  
Paula Fischer**