

6

5

4

3

2

1

Tiefkühlgemüse ist super gesund.

5 Punkte

Oft hat Tiefkühlgemüse sogar einen höheren Vitamingehalt als frisches Gemüse.

4 Punkte

Tiefgefrorenes Gemüse wie Bohnen, Spinat und Brokkoli werden sofort nach der Ernte schockgefrostet. Das passiert so schnell, dass wertvolle Vitamine nicht verloren gehen können und tiefgefroren gespeichert werden.

3 Punkte

Der Beitrag wurde am 20. November 2017 auf mdr.de veröffentlicht.

2 Punkte

Quelle: mdr.de. Hauptsache Gesund: Tiefkühlkost gesund oder ungesund?

1 Punkt

**FAKT:** Tiefkühlgemüse wird frisch eingefroren. Dadurch bleiben alle wertvollen Vitamine erhalten. Bei frischem Gemüse wird vor allem das Vitamin C schnell abgebaut. Daher hat Tiefkühlgemüse oft mehr Vitamine als frisches Gemüse, das zu lange in der Küche steht.

Im Beilagenheft auf Seite 11 findest du die Quellen, Lizenzen und weitere Informationen.