



Bedienungsanleitung  
Food Processor  
**MIXPRESS** 1500/3000 plus  
mit Saftzentrifuge

# Hervorragenden Glückwunsch

Sie haben soeben einen sehr guten Kauf getätigt. Schon beim ersten Gebrauch werden Sie sehen, wie Sie schnell und einfach ausgezeichnete Gerichte auf den Tisch zaubern.

Die kinderleichte Handhabung sowie die leichte Reinigung der benutzten Teile des Food-Processors machen es Ihnen leicht, sich Ihre Speisen selbst zuzubereiten und damit gesunde, frische Kost zu speisen. Außerdem können Sie mit einem gezielten Speiseplan, z. B. für eine Woche, mit einem Einkauf die Besorgungen erledigen und dann Ihre Gerichte in einer etwas größeren Menge auf Vorrat zubereiten.

Frische, vitaminreiche Kost macht sich vor allem für Ihre Gesundheit bezahlt – mit Ihrem neuen Food-Processor ein wahres Kinderspiel.

**Besonderes Detail:** Der Niederhalter in der Achshülse der Doppelschlagmesser, verhindert das Hochbewegen der Doppelschlagmesser während des Schneidens.



## SYSTEMVERGLEICH

Der gravierende Unterschied der Motorbauweise Ihres Food-Processors gegenüber vergleichbaren Küchenmaschinen

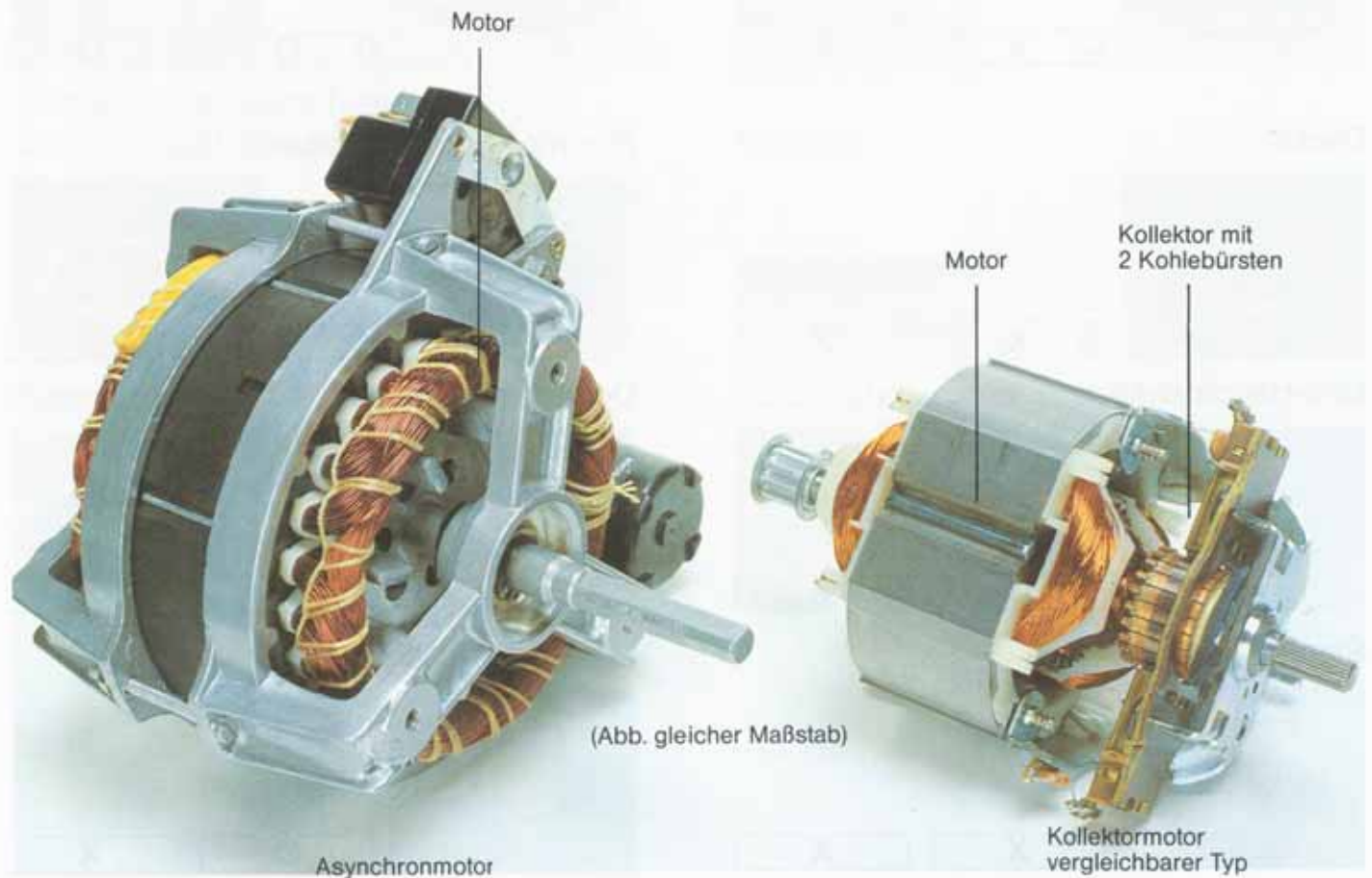
### ASYNCHRON-MOTOR IHRES FOOD-PROCESSORS

- + optimale Stromausbeute
- + wartungsfrei
- + drehzahlstabile Leistung
- + geräuscharm
- + Direktantrieb
- + hohe Lebensdauer
- + keine Verschleißteile
- + hohe Leistung
- + Drehzahlautomatik
- + übersichtliche Schaltseite
- + Thermoschutzschalter

### VERGLEICHBARER KOLLEKTOR-MOTOR

- geringere Stromausbeute
- Wartung erforderlich
- drehzahlunabhängige Leistung
- höhere Lärmentwicklung
- kein Direktantrieb
- geringere Lebensdauer
- Verschleißteile
- geringere Leistung

Daher darf sich nur Ihr Gerät **Food-Processor** nennen.



Grundausstattung  mögliches Sonderzubehör

Zubehör  
Typ  
MP 1500 plus MP 3000 plus

Zubehör  
Typ  
MP 1500 plus MP 3000 plus

Motorblock  
(Teigmesser)

Scheibenachse



Hauptbehälter

Reibscheibe 2/4/6 mm



Deckel

Pommes-Frites-Scheibe



Mini-Hauptbehälter

Doppelschlagmesser



Stopfer

Mini-Doppelschlagmesser





## Grundausrüstung

Zubehör

Typ

MP 1500 plus    MP 3000 plus

Kunststoffmesser





Eisneeschläger  
mit Führungsteil





Saftzentrifuge: Zentrifugenkorb  
Einfüllschacht, Stopfer





Schneidscheibe 1/2/4/6 mm





Zubehör

Typ

MP 1500 plus    MP 3000 plus

Schneid-/Reibscheibe 2mm  
beidseitig verwendbar





Zitruspresse





Schaber





Aufbewahrungsbox



## VORBEREITEN DES GERÄTES



Setzen Sie den **Hauptbehälter** so auf den Motorblock, daß sich der Griff am Hauptbehälter über dem Bedienfeld des Motorblocks befindet. Die Schließknöpfe am Behälter und die Schließknöpfe an der Motorblockachse müssen übereinander einrasten.



Nun drehen Sie den Hauptbehälter am Griff mit einer leichten Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn bis zum Anschlag.

**Wichtig:** Der Hauptbehälter muß bis zum Anschlag gedreht werden, da sich das Gerät sonst nicht in Betrieb nehmen läßt.



**Mini-Hauptbehälter:** Setzen Sie den Mini-Hauptbehälter auf die Motorachse!



**Deckel:** Setzen Sie den Deckel so auf den Hauptbehälter, daß der Einfüllstutzen zur Frontseite des Gerätes zeigt!



**Mini-Doppelschlagmesser:** Setzen Sie das Mini-Doppelschlagmesser auf die Motorachse, drehen Sie es etwas links und rechts, so daß es im Mini-Hauptbehälter sitzt.



Drehen Sie den Deckel entgegen dem Uhrzeigersinn bis zum Anschlag!

**Doppelschlag-/Kunststoffmesser:** Setzen Sie das gewünschte Messer auf die Motorachse auf, drehen Sie es etwas nach links und rechts, so daß es am Behälterboden sitzt.



**Scheiben:** Zuerst muß die Scheibenachse auf die Motorachse gesetzt werden. Die Scheibenachse rastet nicht ein.

**Vorsicht:** Die Scheiben haben scharfe Messer und Kanten!  
**Verletzungsgefahr!**



**Schneid-/Reibscheibe:**  
Wollen Sie schneiden, setzen Sie die Scheibe mit der Messerkante nach oben auf die Scheibenachse!  
Wollen Sie raspeln, setzen Sie die Scheibe mit der Messerkante nach unten auf die Scheibenachse!



## VORBEREITEN DES GERÄTES

**Pommes-Frites-Scheibe:** Diese Scheibe ist nur einseitig verwendbar und kann nur in einer Richtung auf die Scheibenachse aufgesetzt werden.



**Deckel:** Setzen Sie den Deckel so auf den Hauptbehälter, daß der Einfüllstutzen zur Frontseite des Gerätes zeigt!  
Anschließend drehen Sie ihn entgegen dem Uhrzeigersinn bis zum Anschlag!





## INBETRIEBNAHME/HINWEISE ZU IHRER SICHERHEIT

### Inbetriebnahme

- Bereiten Sie das Gerät wie beschrieben vor!
- Prüfen Sie, ob die auf dem Gerät angegebene Spannung mit Ihrer Netzspannung übereinstimmt!
- Stecken Sie den Gerätestecker in die Steckdose!
- Mit dem Schalter »1« nehmen Sie das Gerät in Dauerbetrieb.
- Mit dem Schalter »0« unterbrechen oder beenden Sie den Arbeitsvorgang.
- Mit dem Schalter »Puls« wählen Sie den Impulsbetrieb. Das Gerät läuft solange, wie der Schalter gedrückt wird.



### Hinweise zu Ihrer Sicherheit

- Ihr Food-Processor ist mit einem doppelten Sicherheitssystem ausgestattet. Nur, wenn Deckel und Hauptbehälter oder Hauptbehälter und Zitruspresse richtig sitzen, kann das Gerät in Betrieb genommen werden.
- Ihr Food-Processor ist mit einem thermischen Schutz ausgerüstet. Ist Ihr Gerät einmal überlastet, schaltet dieser den Motor ab. Schalten Sie das Gerät ab, warten Sie 15 bis 30 Minuten, danach ist es wieder einsatzbereit.
- Verriegeln Sie bitte den Deckel nicht, wenn das Gerät nicht in Betrieb ist!
- Benutzen Sie zum Nachschieben immer den Stopfer aus transparentem Kunststoff, nie die bloße Hand! (Abb. 1)
- Erhöhen Sie niemals die Füllgrenzen (max. 2/3 des Hauptbehälters), da dies zum Defekt des Motors führen kann!
- Stecken Sie niemals fremde Gegenstände in die Maschine (Abb.2)!
- Seien Sie vorsichtig im Umgang mit den sehr scharfen Messern und Scheiben!
- Bewahren Sie diese stets unerreikbaar für Kinder auf!
- Nehmen Sie den Deckel erst ab, wenn Sie den »0«-Schalter betätigt haben!
- Benutzen Sie die Zitruspresse nur im Impulsbetrieb Schalter »Puls«.
- Bevor Sie das Gerät reinigen, ist der Stecker aus der Steckdose zu ziehen!



### TECHNISCHE DATEN

Die technischen Daten Ihres Gerätes und die Prüfzeichen sind auf dem Typenschild und auf Seite 31 dieser Anleitung vermerkt.  
– max. Einschaltdauer 5 Minuten –



## REINIGUNG/HINWEISE BEI STÖRUNGEN/DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

### Reinigung

- Es ist zu beachten, daß die Kunststoffteile spülmaschinengeeignet sind.
- Bei Reinigung der Messer ist Ihnen das speziell dafür gestaltete Ende des Schabers eine große Hilfe. Vorsicht: Die Messer sind sehr scharf (Abb. 1)!



- Alle Metallteile sind nach dem Reinigen gut abzutrocknen.
- Zur Reinigung des Motorblocks genügt ein feuchtes Tuch.
- **Wichtig:** Der Motorblock darf niemals in Feuchtigkeit oder in Wasser gestellt werden (Abb. 2)!



### Hinweise bei Störungen

Wenn Ihr Food-Processor nicht funktioniert, liegt es oft nur an Kleinigkeiten, die Sie selber beheben können. Bevor Sie das Gerät zur Reparatur geben, überprüfen Sie bitte nachstehende Hinweise:

#### Was tun wenn....

##### ....Ihr Food-Processor nicht läuft?

- Prüfen Sie, ob das Gerät an's Netz angeschlossen ist!
- Prüfen Sie, ob der Hauptbehälter und/oder der Deckel richtig aufgesetzt sind!

##### ....Ihr Food-Processor vorzeitig abschaltet?

- Ihr Gerät wurde überlastet. Beachten Sie die Mengenangaben bei den Rezepten! Halten Sie die Reihenfolge, erst trockene Zutaten vermengen, dann langsam Flüssigkeit zugeben, ein!

### Das Wichtigste in Kürze

Bei der Herstellung eines Rezeptes sollten Sie, wenn dort hartes Gut mitverwendet wird, immer damit anfangen und erst nach und nach die weicheren Zutaten zugeben. Für hartes Gut wie Getreide, Reis oder z. B. auch Kaffeebohnen sollten Sie Ihr Gerät nicht verwenden.

Als Grundregel gilt auch hier, daß man nur hartes Gut verarbeitet, das sich auch mit einem Messer zerteilen läßt. Da Ihr Gerät mit einem Asynchron-Motor ausgestattet ist und extrem langsamer läuft als ein herkömmlicher Mixer, püriert ihr Gerät weiches Gut nicht zu

einem absoluten Brei. Mit Ihrem Gerät püriertes Gut hat immer noch einen gewissen Rest von Körnigkeit oder auch Biß, was vom kulinarischen Standpunkt aus erwünscht ist. Beim Pürieren ist zu beachten, daß Sie grundsätzlich Gut, das in einer Brühe gekocht wurde, aus der Brühe entnehmen, im Behälter pürieren und dann im pürierten Zustand wieder zur Brühe zurückgeben oder auch nach dem Pürieren die Brühe in den Behälter zurückgeben, noch einmal durchmischen und fertig servieren. Auch hier arbeitet Ihr Gerät entsprechend der Festigkeit des Gutes automatisch mit dem richtigen Kraftaufwand. Ohne Flüssigkeitszugaben werden verarbeitet: Butter (ggf. erwärmen), Quark und rohes Gemüse wie z. B. Obst, Äpfel, Beeren, Kartoffeln. Allerdings sollte man gekochte Kartoffeln mit dem Messereinsatz in Ihrem Gerät nicht verarbeiten. Es wird ein sehr klebriger Brei daraus.

### Richtwerte für einen Arbeitsgang:

● Schokolade	200 bis 300 g
● Nüsse	bis 500 g
● Zwiebeln	bis 600 g
● Meerrettich	bis 600 g
● Gemüse	500 bis 600 g
● Fleisch	bis 500 g
● Mehl	bis 500 g

Bei Verwendung von Flüssigkeiten soll der Hauptbehälter nie mehr als zu 1/3 gefüllt sein.

Wichtig ist beim Pürieren, daß Obst oder Gemüse, das geringe Mengen von Flüssigkeit enthält und saftarm ist, sich besser verarbeiten läßt wenn man etwas Flüssigkeit zugibt.

## HAUPTBEHÄLTER/DOPPELSCHLAGMESSER/KUNSTSTOFFMESSER

### Hauptbehälter

- Füllen Sie den Hauptbehälter höchstens bis zu 2/3 mit festem Schnittgut und bis zu 1/3 mit Flüssigkeit!
- Benutzen Sie zum Reinigen und Ausleeren den Schaber und keine scharfen Gegenstände!

### Doppelschlagmesser

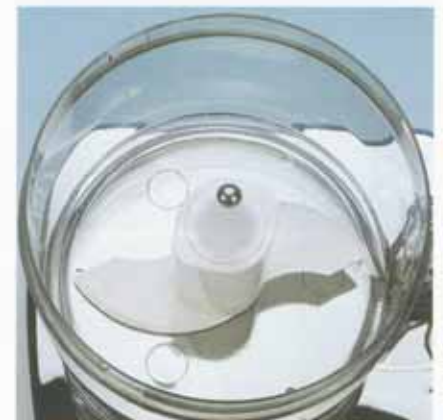
- zum Mixen: Getränke, Dips, Cocktails, Müsli....
- zum Pürieren: Brei, Gemüse, Pasteten, Fleisch....
- Zum Hacken: Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte....
- zum Kneten: Hefeteig, Pizzateig
- zum Rühren: Kuchenteig, Eis, Gemüse....

- Bei Zutaten mit hoher Festigkeit empfiehlt es sich, mit wenigen Kurzimpulsschaltungen das Gut vorzuzerkleinern und erst danach in Dauerbetrieb überzugehen.
- Beim groben Zerkleinern arbeiten Sie am besten mit dem Schalter »Puls«.
- Beim feinen Zerkleinern und beim Pürieren können Sie im Dauerbetrieb arbeiten.
- Leichtes Gut, z. B. Kräuter, gibt man am besten trocken in den Hauptbehälter.



### Kunststoffmesser (Teigmesser) zum Kneten aller Knetteige

Bei Zugabe von festen Zutaten (z. B. Rosinen, Nüsse usw.) werden diese vom Kunststoffmesser nur untergemischt und nicht zerkleinert.





## MINI-HAUPTBEHÄLTER/MINI-DOPPELSCHLAGMESSER/EISCHNEESCHLÄGER

### Mini-Hauptbehälter und Mini-Doppelschlagmesser

zum Mixen: Soßen, Dips, Mayonnaise...  
zum Hacken: Gemüse, Obst, Käse...  
zum Pürieren: Brei, Gemüse, Pasteten...

- Bestens geeignet für kleine Mengen, z. B. Knoblauch.
- Beim Zerkleinern von klebrigen Teilen, z. B. kandierten Früchten geben sie einen Teelöffel Mehl mit in den Behälter, um zu vermeiden, daß die Teilchen am Schüsselrand kleben bleiben.



### Eischneeschläger



Setzen Sie den kompletten Eischneeschläger auf die Motorachse, die nicht hörbar einrastet.



Nun setzen Sie den Deckel auf den Hauptbehälter.



Zum Reinigen können Sie den Eischneeschläger zerlegen und alles gründlich abspülen.



**Wichtig:** Der Stopfer darf nicht im Einfüllschacht sein, damit genügend Luft in den Hauptbehälter gelangen kann.



## SCHNEID-/REIBSCHEIBE

### Die Schneidfunktion



Stecken Sie die Scheibe auf die Scheibenachse auf und drehen Sie sie leicht nach links und rechts, bis sie an der Scheibenachse festsetzt.

Als kleinen Trick verraten wir Ihnen noch, wie unterschiedlich sich das Schneidgut beim Verarbeiten verhält:

Stellen Sie das Gut senkrecht in den Einfüllstutzen, erhalten Sie je nach Schneidgut Scheiben oder Ringe.

Legen Sie das zurechtgeschnittene Schneidgut quer hinein, erhalten Sie Streifen.

Füllen Sie in jedem Fall den Einfüllstutzen so, daß das Schneidgut nicht umfallen kann! Ihr Schneidergebnis würde sonst sehr ungleichmäßig ausfallen, d. h. Streifen, Scheiben und/oder Ringe wären kunterbunt durcheinander.

Füllen Sie das Gerät nur bei stehendem Motor auf!

### Nun der entscheidende Hinweis:

Die Schnittstärke Ihres Gutes können Sie durch Druck auf den Stopfer regulieren. Verwenden Sie zum Nachschieben des Gutes immer den Stopfer, nie die bloße Hand!

Großer Druck: dicke Scheiben  
Geringer Druck: dünne Scheiben



*Die Lage des Schneidgutes bestimmt die Form.*



*Das Schnittgut möglichst platzfüllend in den Einfüllstutzen schichten. Wenn Sie größere Mengen zubereiten wollen, achten Sie darauf, daß sich das Schnittgut im Hauptbehälter nicht staut! Arbeiten Sie in mehreren Schritten und entleeren Sie den Behälter rechtzeitig!*



*Selbst Tomaten werden in exakte dünne Scheiben geschnitten.*



*Der Druck auf das Schnittgut entscheidet über dessen Dicke.*



*Lange Stücke müssen nicht vorgeteilt werden.*



*Den Behälter mit Schnittgut rechtzeitig entleeren!*

## SCHNEID-/REIB-/POMMES-FRITES-SCHEIBE

### Die Reibefunktion



Stecken Sie das Arbeitsteil auf das Gerät und achten Sie immer darauf, daß die Scheibe fest sitzt.



*Harte, rohe Karotten im Handumdrehen...*

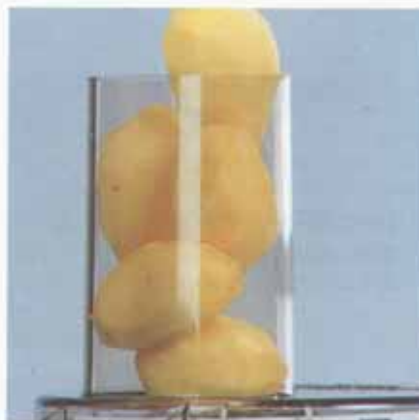


*.... fein geraspelt*

Bei dieser Scheibe können Sie während des Laufens der Maschine das Gut nachfüllen. Achten Sie darauf, daß Sie auch hier

immer den Stopfer benutzen, nie die bloße Hand!  
Durch starken Druck erhalten Sie grob geriebenes oder geraspeltetes Gut, durch wenig oder fast keinen Druck auf den Stopfer entsprechend feines Gut.

### Die Pommes-Frites-Scheibe



*Frische Kartoffeln für....*

Diese Scheibe können Sie nicht nur für Pommes-Frites verwenden, sondern auch zum Streifenschneiden von Obst für leckere Fruchtsalate (nicht zu weiches Obst; gut eignen sich Bananen, Äpfel, Birnen), Käse und Wurst für deftige Salate und Gemüse für Rohkost (z. B. Paprika). Achten Sie darauf, daß das Gemüse nicht zu hart ist! Gekochte Gemüse wie Sellerie, Rote Beete etc. können jederzeit bedenkenlos mit dieser Scheibe in

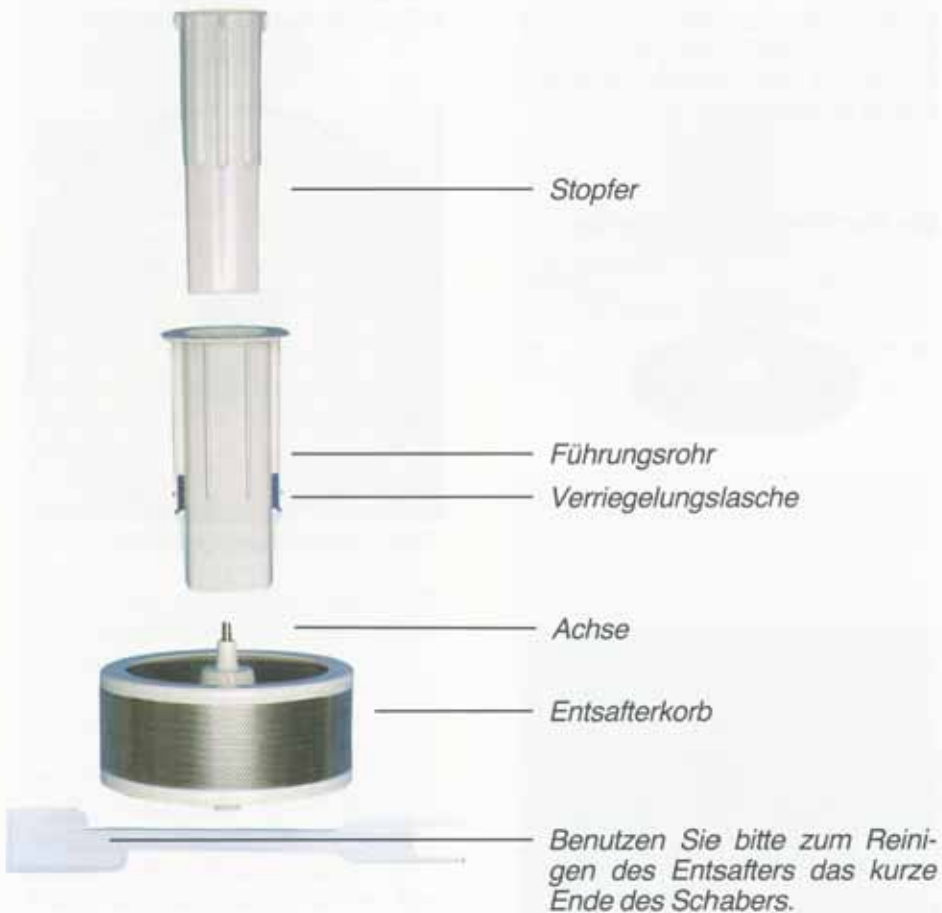
Streifen geschnitten werden und natürlich rohe Kartoffeln. Bei dieser Scheibe das Gerät nur bei stehendem Motor nachfüllen!



*.... Pommes-Frites selbst geschnitten*

## SAFTZENTRIFUGE

### Beschreibung der Einzelteile der Saftzentrifuge



Der Entsafter kann zum Entsaften aller Obst- und Gemüsesorten verwendet werden, außer für Zitrusfrüchte.



Setzen Sie den Hauptbehälter auf das Motorgehäuse auf!



Setzen Sie den Entsafterkorb auf die Motorachse!



Setzen Sie den Deckel auf und drehen Sie ihn, bis er einrastet!



Setzen Sie das Führungsrohr in den Einfüllschacht! Achten Sie darauf, daß es einrastet!



## SAFTZENTRIFUGE

### Arbeiten mit der Saftzentrifuge Ein paar Tips und Hinweise



Zum Entsaften halbieren oder vierteln Sie Steinobst, je nach Größe. Kernobst schneiden Sie am besten in Achtelteile, größeres Obst oder Gemüse in kleine Stücke.



Schalten Sie das Gerät ein und lassen Sie es während der Zugabe von Obst oder Gemüse in der Stellung »1«.



Führen Sie lange Gemüsestücke nacheinander durch das Führungsrohr ein. Geben Sie geschnittenes Gemüse in kleineren Mengen zu.



Das Gleiche gilt für Obst: lange Stücke nacheinander durch das Führungsrohr einführen, geschnittenes Obst in kleineren Mengen zugeben.



Schieben Sie die Gemüse- oder Obststücke unter leichtem Druck mit dem Stopfer nach!



Nehmen Sie zum Schluß den Deckel mit Stopfer und Führungsrohr ab, fassen den Entsaftereinsatz an der Achse und heben ihn heraus.



Zur Reinigung schaben Sie die Obst- oder Gemüsefasern mit dem kurzen Schaberende von den Seiten des Entsaftereinsatzes.



Nach Gebrauch Stopfer und Führungsrohr unbedingt vom Deckel abnehmen! Dazu Verriegelungsglasche zusammen- und nach oben drücken.



**Wichtiger Hinweis:** Sofort nach Gebrauch Zentrifuge zerlegen und alle Teile gründlich abspülen.

## SAFTZENTRIFUGE

### Allgemeine Hinweise

In Verbindung mit Ihrem Food Processor entsaftet Ihre Saftzentrifuge ungeschältes Obst und Gemüse. Sie sollten es zuvor jedoch waschen. Um alle möglicherweise anhaftenden chemischen Rückstände behandelter Schalen zu entfernen, empfehlen wir, das zu entsaftende Gut vorher zu schälen.

Alle Teile der Saftzentrifuge sind vor dem ersten Gebrauch zu spülen.

Um erstklassige Ergebnisse zu erhalten, empfehlen wir ..."

... das Gerät ununterbrochen laufen zu lassen, bis alles Obst oder Gemüse bearbeitet ist,

... keine großen Stücke in das Einfüllrohr zu geben. Schneiden Sie Obst und Gemüse in kleine Stücke! Sie werden dann gründlicher entsaftet.

Wenn der Entsafter während des Betriebes leicht zu vibrieren beginnt, schalten Sie ihn ab und entleeren den Entsaftereinsatz. Dann fahren Sie ganz normal fort.

Wenn das letzte Stück Obst oder Gemüse eingefüllt wurde, lassen Sie das Gerät noch ein paar Sekunden laufen, damit der Saft vollständig herausgepreßt wird. Dann schalten Sie das Gerät aus.

## ZITRUSPRESSE

### Beschreibung der Einzelteile der Zitruspresse



Die Zitruspresse kann zum Auspressen von Orangen, Zitronen und Grapefruit verwendet werden.

### Wichtiger Hinweis:

**Bei Montage der Zitruspresse muß der Schalter auf »0« stehen!**

**Arbeiten mit der Zitruspresse**  
Ein paar Tips und Hinweise



Setzen Sie den Hauptbehälter auf das Motorgehäuse auf!



Zum Auspressen halbieren Sie die Zitrusfrüchte.



Setzen Sie den Siebkorb mit der Verriegelungsnase zum Bedienfeld auf den Hauptbehälter!  
Drehen Sie den Siebkorb nun entgegen dem Uhrzeigersinn bis zum Anschlag!



Benutzen Sie beim Auspressen nur den Impulsbetrieb Schalter «Puls»!



Nach dem Auspressen drehen Sie den Siebkorb im Uhrzeigersinn und ziehen den Siebkorb mit Presskegel von der Motorachse ab. Nun können sie den Hauptbehälter mit dem Saft abnehmen.



Setzen Sie den Presskegel auf die Motorachse, drehen Sie etwas nach links und rechts und drücken Sie nach unten, bis er hörbar einrastet!



Halbierte Zitrusfrüchte vorsichtig mit einer Hand auf den laufenden Presskegel fixieren und nach unten drücken.



**Wichtiger Hinweis:** Sofort nach Gebrauch Zitruspresse (Siebkorb mit Presskegel, Hauptbehälter) zerlegen und alle Teile gründlich abspülen!



## KALORIEN-/VITAMIN-/SAFTTABELLE

Kalorientabelle	Obst/Gemüse
Kalorien je 30 Gramm	
Aprikosen	7 kcal
Ananas	13 kcal
Bananen	13 kcal
Schwarze Johannisbeeren	8 kcal
Kirschen	12 kcal
Zitronen	4 kcal
Erdbeeren	7 kcal
Stachelbeeren	10 kcal
Mandarinen	5 kcal
Melonen	4 kcal
Orangen	10 kcal
Pampelmusen	6 kcal
Pfirsiche	9 kcal
Birnen	8 kcal
Äpfel	10 kcal
Zwetschgen	10 kcal
Backpflaumen	46 kcal
Karotten	6 kcal
Staudensellerie	2 kcal
Sellerieknollen	4 kcal
Kohl	6 kcal
Gurken	3 kcal
Zucchini	4 kcal
Kresse	3 kcal
Endiviensalat	3 kcal
Spinat	9 kcal
Blattsalat	3 kcal
Rüben	6 kcal
Zwiebeln	7 kcal
Petersilie	6 kcal
Paprika	4 kcal
Retlich	4 kcal
Tomaten	4 kcal

Vitaminsubstanz	Obst/Gemüse
Vitamine	
B	1 C A D
Aprikosen	* * * *
Ananas	* * * *
Schwarze Johannisb.	* * * *
Kirschen	* * * *
Zitronen	* * * *
Erdbeeren	* * * *
Kiwi	* * * *
Melonen	* * * *
Orangen	* * * *
Pampelmusen	* * * *
Pfirsiche	* * * *
Birnen	* * * *
Äpfel	* * * *
Zwetschgen	* * * *
Rosinen	* * * *
Spargel	* * * *
Karotten	* * * *
Staudensellerie	* * * *
Sellerieknollen	* * * *
Kohl	* * * *
Gurken	* * * *
Zucchini	* * * *
Kresse	* * * *
Endiviensalat	* * * *
Spinat	* * * *
Fenchel	* * * *
Blattsalat	* * * *
Rüben	* * * *
Zwiebeln	* * * *
Petersilie	* * * *
Paprika	* * * *
Tomaten	* * * *

Safttabelle	Obst+Gemüse
Substanzen	
1 2 3 4	
○ ○ ● ●	Ananas Kalium
● ○ ● ○	Apfel Kalium
○ ●	Aprikose Vitamin A
● ○ ● ○	Birne Vitamin B*
○ ●	Erdbeere Vitamin C
○ ○ ○ ○	Grapefruit Vitamin C
●	Himbeere Kalium
●	Johannisb. Vitamin C
●	Kirschen Vitamin A
○ ○ ○ ○	Mango Vitamin A, C
○ ●	Mandarine Vitamin C
○ ○ ○	Maracuja Vitamin B*
●	Melone Vitamin A
● ○ ● ●	Orange Vitamin A, C
○ ○ ○	Papaja Vitamin A
○ ●	Pfirsich Vitamin A
○ ○ ● ○	Trauben Vitamin C, Kalium
● ○ ● ●	Zitrone Vitamin C
○ ● ○	Aubergine Kalium
●	Feldsalat Vitamin C
○ ● ● ●	Gurke Kalium
● ● ● ●	Karotten Vitamin A, Kalium
● ● ● ●	Kartoffel Mineralstoffe
● ● ● ●	Kresse Vitamin A, C
● ● ● ●	Kohl Vitamin A, B, K
●	Lattich Eisen, Vitamin A
● ○ ● ●	Porree Vitamin C
● ● ● ●	Retlich Kalium
● ● ● ●	Rote Beete Kalium, Natrium
● ● ● ●	Sellerie Vitamin C
○ ● ○	Spinat Eisen, Vitamin A, K
● ● ● ●	Tomate Vitamin A, C
● ● ● ●	Zwiebel Kalium

\* Vitamin B-Gruppe  
 ● reichlich im Angebot  
 ○ geringes Angebot

1 Frühling  
 2 Sommer  
 3 Herbst  
 4 Winter

### Mineralstoffe

Der Mineralstoffgehalt in Nahrungsmitteln ist unterschiedlich. Bestimmte Mineralien wie Kalium, Magnesium, Schwefel und Natriumchlorid (Kochsalz) sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten, so daß eine ausreichende Versorgung mit diesen Stoffen bei abwechslungsreicher Ernährung gewährleistet ist. In Bezug auf einige Mineralstoffe lohnt es sich jedoch, zu wissen, welche Nahrungsmittel reich an ihnen sind:

- Kalzium: grünes Gemüse + Obst
- Phosphor: Trockengemüse
- Kalium: Frischgemüse
- Eisen: Spinat, Petersilie
- Jod: in allen Gemüsen