

La vitamine C dans des fruits et légumes

Autor(en): **Scheurer**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers**

Band (Jahr): **14 (1943)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-806289>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ben Vorteil, daß es das C-Vitamin weniger leicht verliert als die Frischkartoffel, deren C-Gehalt während der Ueberwinterung von 20 mgr% auf 7 mgr% sinkt. Das Kartoffelmehl, mit dem wir vor einem Jahr unsere Versuche durchführten, stammte aus Holland und ist nicht mehr erhältlich. Es ist sehr zu begrüßen, daß die Behörden daran denken, Kartoffelmehl, sei es auch nur aus Abfällen von Trockenkartoffeln, trotz der hohen Produktionskosten, in größeren Mengen herzustellen. Zurzeit wird in Payerne eine leistungsfähige Anlage zur Herstellung von Kartoffelmehl eingerichtet.

Könnten nicht die Kastanien, welche in den Tessinerwäldern faulen, für die Herstellung von Kastanienmehl ausgewertet werden? Dieses Mehl kann Mondamin ersetzen.

Daß das Kohlehydrat des Obstes, besonders der Banane und der Aepfel, die Zerealien in der Kleinkinderernährung ersetzen kann, wis-

sen wir schon lange aus den Erfahrungen bei der Zöliakie. Sowohl bei diesen dünndarmsuffizienten Kindern als auch beim Diabetes mellitus erwiesen sich die Kohlehydrate der Hackfrüchte und besonders des Obstes sogar als viel bekömmlicher als diejenigen der Zerealien. Dies gilt auch für manche Säuglinge, die immer wieder auf Mehlnusatz dyspeptisch werden. Aus gelegentlichen Mißerfolgen mit Mehl und Grieß kam Bernheim-Karrer dazu, eine Diät bestehend aus Mariottvollmilch mit 10% Nutromalt, Fruchtsäften, Obst und Gemüse und Kartoffeln für Ekzematiker und ernährungsgestörte Kleinkinder zu empfehlen. In vielen Fällen hat auch uns diese Diät gute Dienste geleistet.

Wir kommen zum Schluß, daß man im Notfalle die Zerealien in der Kinderernährung stark reduzieren kann, vorausgesetzt, daß eine genügende Kartoffelmenge gesichert ist.

(Fortsetzung folgt.)

La vitamine C dans des fruits et légumes

par Dr Scheurer, chim.

„Chez la **pomme** la vitamine C se rencontre dans les couches périphériques du fruit. Il y a d'autant plus d'acide ascorbique (=Vit. C) que l'indolation aura été plus forte durant la maturité de la pomme“, écrit Dr **Th. v. Fellenberg** dans les „Travaux de Chimie alimentaire et d'Hygiène“ fasc. 3/4, 1942. En faisant mûrir à douce température des **tomates** encore vertes, même dans l'obscurité, il se produit une quantité notable d'acide ascorbique. Les conditions de production ne semblent toutefois pas être les mêmes que celles de la pomme.

Durant la fermentation de la **choucroute** la teneur en acide ascorbique reste tout d'abord constante. Par le prélèvement du produit et le remplacement du jus par de l'eau de fontaine l'acide ascorbique peut disparaître complètement avec le temps. Chez l'épinard et la salade hivernant en plein air, l'acide ascorbique augmente d'octobre à mars. Chez les **choux** la teneur en vitamine C de ces légumes hivernant en plein air reste constante. Elle diminue en cave. En faisant bouillir des choux dans des eaux ayant des degrés de dureté différents, et plus ou moins riches en oxygène, les différences de teneur en vitamine C sont à peine perceptibles.

La teneur en vitamine C de 30 échantillons de **pommes de terre** provenant de différentes du pays et comprenant 20 espèces différentes, a été déterminée 7 fois au cours de 9 mois, par le Dr Th. Fellenberg, Berne; ce qui a permis de faire les constatations suivantes, que nous ex-

trayons aux Travaux de Chimie Alimentaire et d'Hygiène“, Nr. 3/4, 1942:

10. La diminution de la teneur en vitamine C est plus forte au début du magasinage. Au milieu de janvier la teneur atteignait encore le 54% de celle du début. A partir de ce moment-là il ne se produit plus qu'une faible diminution. Dans le courant du mois de juillet la teneur était encore de 10 mg%, soit le 42% de la teneur initiale.

20. Il semble que la teneur en vitamine C varie avec l'espèce; ces variations sont toutefois effacées partiellement par celles de la teneur d'une pomme de terre à l'autre.

30. On ne peut établir une influence du sol sur la teneur en vitamine C. Par ailleurs, les dimensions des tubercules ne semblent pas avoir d'influence non plus.

40. La formation de zones plus foncées, qui se produit parfois au cours de l'été à l'intérieur des certaines pommes de terre, n'entraîne aucune diminution de la teneur en vitamine C. Des pommes de terre ratatinées et spongieuses sont plus riches en vitamine C que celles de la même saison restées fermes.

50. Comme les pommes de terre récoltées en automne ont encore, au printemps et en été suivant, la teneur appréciable de 10 mg% en moyenne, on peut les considérer comme une précieuse source de vitamine C, en particulier lorsqu'à la fin de l'hiver et au début du printemps notre alimentation est relativement pauvre en vitamines.”

Unsere Gewürzkräuter im Anstaltsgarten

In unsern Küchen benötigen wir fast täglich Gewürze. Heute erhalten wir viele nicht mehr und sollten daher im eigenen Garten ein Gewürzbeet unterhalten. Die Gewürze machen unsere Speisen nahrhaft, zudem enthalten die meisten heilwirkende Stoffe. Ihre beste Wirkung

haben sie im frischen Zustand. Was nicht sofort benötigt wird, kann getrocknet, zerrieben oder gemahlen und aufgehoben werden. Wir empfehlen hier nun eine Anzahl solcher Kräuter, welche im kommenden Frühjahr gepflanzt werden sollten.