

# Ratschläge zur Einschränkung der Vitamin C-Verluste beim Kochen

Autor(en): **E.St.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **19 (1948)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-809494>

## **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.

# Ratschläge zur Einschränkung der Vitamin C-Verluste beim Kochen

von E. St., Hygiene-Institut E. T. H., Zürich.

Was sind eigentlich Vitamine? Ganz einfach Substanzen die in verschwindend kleinen Mengen in unseren Lebensmitteln vorkommen. (Tausendstel- bis Millionstelgramm in 100 g der Nahrungsmittel.) Und doch sind die Vitamine äusserst wichtig für die Lebensvorgänge des Menschen; denn erst durch sie ist die richtige Verarbeitung der Nahrung im Organismus möglich. Das Fehlen der Vitamine hat Krankheiten im Gefolge; eine zu geringe Menge setzt zum Mindesten die Leistungsfähigkeit des Menschen herab. Es gibt nun verschiedene Vitamine, die der Einfachheit halber mit grossen Buchstaben bezeichnet werden, also beispielsweise Vitamin A, B, C, usw. Der Grund, warum man erst in den letzten Jahren Kunde von den Vitaminen bekam, liegt darin, dass, wie schon erwähnt, ihr mengenmässiger Anteil ein verschwindend kleiner ist. Erst die moderne Wissenschaft konnte daher die exakte Vitaminforschung erfolgreich aufnehmen. Immerhin wusste man schon seit langem, dass Früchte, Gemüse Milch und Milchprodukte für den Menschen äusserst wichtige, für die Gesundheit unbedingt notwendige Nahrungsmittel sind, was die Vitaminforschung glänzend bestätigte.

Das Vitamin C spielt unter den Vitaminen eine besondere Rolle. Sein Mangel führt zu mancherlei Gesundheitsstörungen, wie Anfälligkeit für verschiedene Infektionskrankheiten (Keuchhusten, Lungenentzündung, Tuberkulose, usw.) sowie für Blutungen, Verdauungsstörungen, Blutarmut, Erschlaffungs Zustände und die sogenannte «Frühlingsmüdigkeit». Ein grösserer Vitamin C-Bedarf wird am häufigsten im Frühjahr, in der Schwangerschaft, während und nach fieberhaften Erkrankungen und im Alter beobachtet besonders aber bei starker körperlicher Anstrengung (Sport, Beruf, Soldaten).

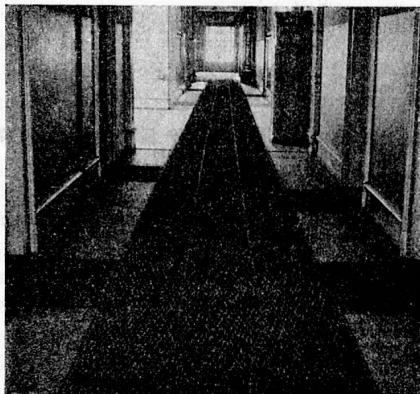
Glücklicherweise sind wir in der Lage, unserem Vitamin C-Bedarf vollkommen Genüge zu leisten, da es in allen frischen Pflanzen (Kohlarten, Salat, Tomaten, Kartoffeln) und in Früchten und Beeren (Hagebutten!!, Johannisbeeren — schwarze! — Erdbeeren, Orangen und Zitronen, Äpfeln und Birnen, Aprikosen usw.) enthalten ist. Wir sehen also dass es um unsere Vitamin C-Versorgung sehr gut bestellt ist, da es in Nahrungsmitteln vorkommt, an denen glücklicherweise kein Mangel herrscht. Wir müssen nur Sorge tragen, dass keine Vitaminverluste durch unsachgemässe Behandlung der Nahrungsmittel eintreten, da das Vitamin sehr empfindlich ist. Seine uns hauptsächlich interessierenden Eigenschaften sind: Wasserlöslichkeit, Empfindlichkeit gegenüber dem Luftsauerstoff und Hitzeempfindlichkeit. Auch wurde konstatiert, dass durch längeres Lagern von Gemüsen (Welken) und Früchten Verluste an Vitamin C auftreten.

Wie bereiten wir nun die Speisen zu und schonen dabei das Vitamin C am besten? Gemüse und Früchte sollen möglichst wenig zerkleinert werden, weil dabei durch Zutritt von Luftsauerstoff bei den Schnittflächen, sowie durch Zerreißen von Zellen ein beträchtlicher Teil des Vitamins C zerstört wird. Vollends unrichtig ist das Verwenden von eisernen Messern beim Zurüsten, da das Eisen ein grosser Vitamin C-Feind ist. Daher sind für diese Arbeiten rostfreie Messer zu benützen. Ein dem Zerkleinern folgendes, langandauerndes Wässern fördert durch Auslaugung den Zerstörungsprozess des Vitamins C ganz erheblich. Kartoffeln und Früchte sollen ungeschält gereinigt werden, weil die Schalen eine natürliche Schutzhülle bilden die Vitaminverluste verhüten. Beim Kochen der Kartoffeln mit der Schale hat man ausser der Vitaminerhaltung noch den Vorteil, über 10% an Nährstoffsubstanz durch geringere Schälverluste einzusparen. Dazu kommt, dass oft das Vitamin C in der Nähe der Schalen reichlicher vorhanden ist, als in mittleren und innersten Teil. Daher möglichst dünn schälen, die Früchte sehr gut reinigen, und wo es angeht, roh essen!

Auch beim Kochen wird durch einfache Mittel sehr viel Vitamin geschont. Da sich die Metalle gegenüber dem Vitamin C verschieden verhalten, ist es nicht gleichgültig, was für Kochtöpfe wir nehmen für die Zubereitung von Nahrungsmitteln, die Vitamin C-Träger sind. Im Kupfergeschirr wird Vitamin C vollständig zerstört. Allgemein kann gesagt werden, dass beim Kochen auf die Zerstörung des Vitamins C die Kochdauer von grösserem Einfluss ist, als die Temperatur. Je länger wir kochen, desto mehr Vitamin C wird zerstört.

Unser mengenmässig wichtigster Vitamin C Lieferant ist die Kartoffel. Daher muss hier nochmals betont werden, dass Kartoffeln wenn immer möglich ungeschält gekocht werden sollten. Noch besser ist die Zubereitung im Dampf über dem Kochwasser. Ungeschälte Kartoffeln eine 1/2 Std. gekocht, weisen einen 20%igen, geschälte Kartoffeln dagegen, 2 Stunden gekocht, einen 80%igen Vitamin C-Verlust auf. Auch Kartoffelstock lässt sich sehr gut aus in den Schalen gekochten Kartoffeln zubereiten, sodann sind es vor allem längeres Warmhalten oder gar Wiederaufwärmen der Speisen, die noch die letzten Reste des Vitamins C zerstören.

Speziell im Winter und im Frühling, Jahreszeiten, in denen erhöhter Bedarf an Vitamin C besteht, muss es sich die sorgsame Hausfrau angelegen sein lassen, nicht nur mengenmässig ausreichend zu kochen, sondern auch dem Vitamingehalt der Speisen besondere Aufmerksamkeit zu widmen. S.



## Pneu-Glieder-Matten

als Türvorlagen und Läufer

*Unverwüstlich, dauerhaft, nässeunempfindlich, gleitsicher, schalldämpfend, isolierend, prima Schuhreiniger für: Vorplätze, Eingänge, Treppenhäuser, Korridore etc.*

*Diese Matten werden hergestellt und geliefert von der*

**Anstalt Kühlewil Bern**

Telephon (031) 5 91 55



Pat. 164786