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

Herausgeber: Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Band: 19 (1948)

Heft: 3

Artikel: Ratschläge zur Einschränkung der Vitamin C-Verluste beim Kochen

Autor: E.St.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-809494

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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, usf. 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, Erschlaffungszustände 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).

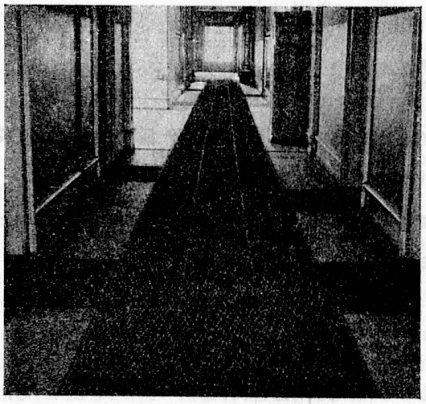
Glücklicherweise sind wir in der Lage, unserem Vitamin C-Bedarf vollkommen Genüge zu leisten, da es in allen frischen Pflanzen (Kohlarten, Salat, Tomaten, Kartoffeln) und in Früchten und Beeren (Hagebutten!!, Johannisbeeren — schwarze! — Erdbeeren, Orangen und Zitronen, Aepfeln und Birnen, Aprikosen usf.) 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 einfachste 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