Das Vitamin C lebt gefährlich

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **57 (1984)**

Heft 12

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-519044

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das Vitamin C lebt gefährlich

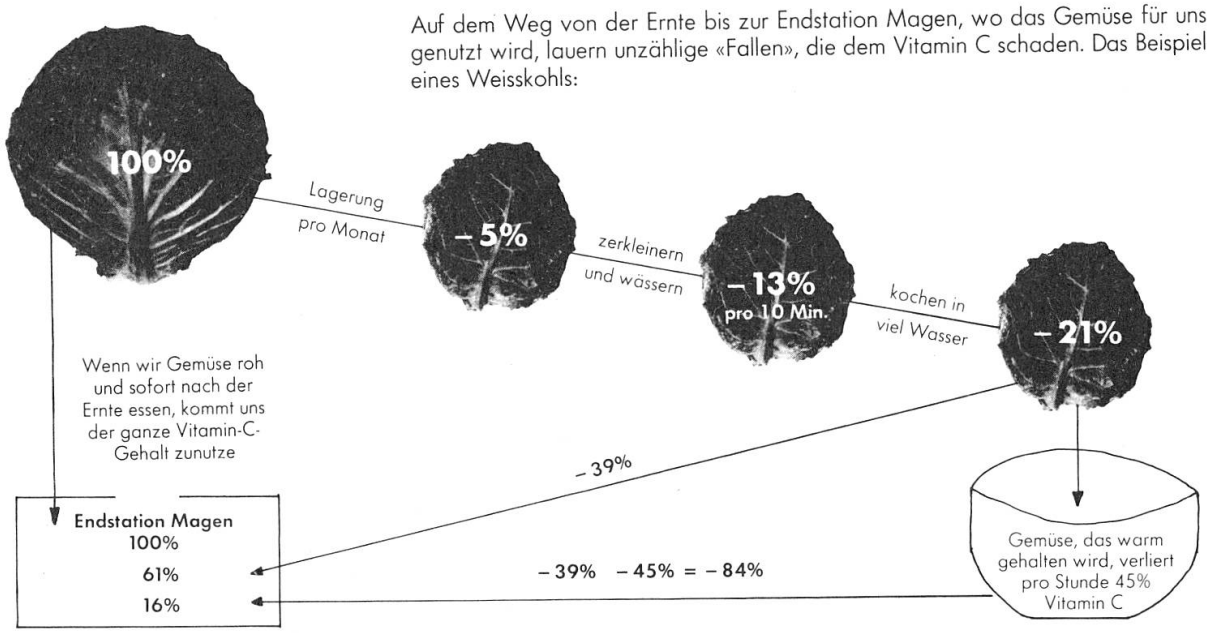
Frisches Obst und Gemüse. Das erste Frühlingserwachen findet in einzelnen Geschäften bereits im Januar statt. Spätestens im März schliessen sich die anderen Unternehmer an und locken mit zarten Kräutlein Kunden in den Laden.
«Primeurs» – Erstlinge – nennt man jeweilen die ersten Früchte und Gemüse einer Saison. Bloss: Kann man sie heute noch als «Primeurs» bezeichnen, jene schwachen Glashauspflanzen, die

- beim ersten Frühlingshauch im Freien bereits jämmerlich erfrieren würden;
- bei der ersten Begegnung mit der Salatsauce schlapp machen und in sich zusammenfallen;
- so heikel sind, dass sie kaum einen Tag gelagert werden können?

Unsere «Primeurs» sind Produkte eines vorverlegten Frühlings, der im Glashaus stattfindet. Auf solche Produkte sollte man verzichten. Denn noch ist es Zeit für das Wintergemüse, das keine chemische und physikalische Unterstützung nötig hat, das kräftig und widerstandsfähig genug ist, um sich selbst zu schützen. Besonders der Weisskohl verdient es, dass man sich jetzt um ihn kümmert.
Er enthält über sechs verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, aber pro 100 g nur 25 Kalorien. Besonders das Vitamin C ist im Weisskohl noch in reichem Masse anzutreffen.
Das Vitamin C lebt gefährlich. Es scheut Luft, Licht, Hitze, das fliessende Wasser. Ein Kohlkopf, der frisch geerntet wird, enthält noch 100% Vitamin C. Bei der Lagerung verliert er pro Monat höchstens 5 Prozent, das heisst, er hat im März noch einen Anteil von 70%. Damit ist er dem frischesten Salatkopf aus dem Glashaus weit überlegen.
Es liegt jedoch auch am Koch, das Gemüse möglichst schonend zu behandeln. Einige der gefährlichsten Fallen, die dem Vitamin C in der Küche gestellt werden, sind der untenstehenden Darstellung zu entnehmen.

Dem Vitamin C-Verlust (besonders aktuell im Winter) wird in der Grossküche (zivil und/oder militärisch) zu wenig Beachtung geschenkt.

Auf dem Weg von der Ernte bis zur Endstation Magen, wo das Gemüse für uns genutzt wird, lauern unzählige «Fallen», die dem Vitamin C schaden. Das Beispiel eines Weisskohls:



aus ‹auf Nummer sicher› 1983 des SIH (Schweiz. Institut Hauswirtschaft, Zürich)