

findet sich auch in den vitamin-A-armen nichtgrünen Gemüsearten. Etwa die gleichen Verhältnisse gelten für Vitamin C. Dieses Vitamin ist in Spinat- und Kohlarten sehr reichlich vorhanden. Bezüglich der küchenmäßigen Zubereitung kann man annehmen, daß das Vitamin B in den in üblicher Weise zubereiteten Gemüsen und auch beim Einwecken nicht merklich zerstört wird. Geschädigt wird hingegen Vitamin C, aber auch hiervon bleibt bei der Zubereitung ein keineswegs unbeträchtlicher Teil zurück. Wir haben demnach in nicht zu lange gekochten Gemüsen Nahrungsmittel, die uns mit den drei Vitaminen versehen.

Wichtig ist die Frage des Vitamin Gehaltes des Brotes. Es handelt sich dabei nur um Vitamin B. Die weißen Auszugmehle sind sehr arm an Vitamin B und stellen ebenso wie die daraus hergestellten Gebäcke keine wesentliche Vitamin-B-Quelle für Menschen dar. Ebenso sind Gries, Graupen und alle aus weißen Mehlen hergestellten Produkte (Nudeln, Makkaroni) zu beurteilen, sofern nicht durch Milch- oder Eizusatz eine Verbesserung erzielt ist. Eine bessere Vitamin-B-Quelle sind die üblichen Grau- und Schwarzbrote.

Ein sehr wichtiges Volksnahrungsmittel ist die Kartoffel, die für die Deckung des Bedarfes an Vitamin B und besonders an Vitamin C von außerordentlich großer Bedeutung ist. Sowohl alte wie neue Kartoffeln sind reich an Vitamin C, und die übliche Zubereitung durch Kochen oder Dünsten mit oder ohne Schale vermindert den Gehalt etwa um die Hälfte so daß gekochte Kartoffeln immer noch eine reiche Vitamin-C-Quelle sind. Vitamin A enthält die Kartoffel nicht. Möhren, Rüben, Kohlrabi sind ebenfalls als Quellen von Vitamin B und C anzusehen; eine Ausnahme machen die Möhren, die auch Vitamin A enthalten. Tomaten enthalten alle drei Vitamine besonders reichlich.

Die Fleischarten sind keine wesentlichen Vitaminträger, nur Leber, Niere, Herz, Gehirn enthalten reichlich Vitamine. Das gleiche gilt vom Ei, dessen Dotter reich-

lich Vitamin A und B enthält. Von tierischen Produkten ist ferner die Milch zu nennen. Sie ist reich an Vitamin A, enthält Vitamin B und bei richtiger Fütterung der Kühe auch Vitamin C. Der Vitamin-C-Gehalt der Milch ist von Bedeutung für die Ernährung der Säuglinge und Kleinkinder. Das Vitamin A findet sich im Milchfett, also in der Butter.

Eine weitere wichtige Gruppe von Nahrungsmitteln sind die Obstarten. Sie sind wesentlich Träger von Vitamin A und C, während Vitamin B darin nur in geringen Mengen vorkommt. Vitamin A findet sich oft recht reichlich in Früchten mit ausgesprochener Färbung (z. B. Kirschen, Heidelbeeren), Vitamin C ist wechselnd vorhanden. Unsere gebräuchlichen Obstsorten (Äpfel und Birnen) sind keine besonders reichen Vitaminquellen. Andererseits ist wichtig, daß durch Bereitung von Kompotten der vorhandene Vitamin-C-Gehalt nicht sehr herabgesetzt wird.

So führt dieser kurze Überblick zu dem sehr wichtigen Schluß, daß bei einigermaßen verständiger Zusammensetzung der täglichen Kost ein Vitaminmangel nicht bestehen kann. Sehr wichtig ist danach der tägliche Genuß der Kartoffel, der uns schon weitgehend vor Mangel an Vitamin B und C schützt. Der Genuß eines guten Brotes von nicht zu heller Farbe wird zur Vitamin-B-Versorgung beitragen. Zur Deckung des Vitamin-A-Bedarfes ist der Genuß von Milch und Butter von Bedeutung; im übrigen werden die grünen Gemüse, Möhren und frische rohe Salate sehr gute Dienste leisten, zumal sie ja nicht nur Vitamin A, sondern auch die beiden anderen Vitamine reichlich liefern. Wer nur Margarine verwenden kann, wird auf die genannten Gemüse noch sorgfältiger achten müssen. Schließlich kommt das Obst als weiterer Vitaminspender hinzu. Fleisch, Mehl und Teigwaren haben für die Vitaminversorgung kaum Bedeutung, wenn sie auch nicht ganz bedeutungslos sind; ihr großer Wert liegt in anderer Richtung, sie sichern mit den Fetten den Eiweiß- und Brennmaterialgehalt der Kost. Beides ist ebenso lebenswichtig wie die Vitaminzufuhr.