

A MAGYAR KIRÁLYI FÖLDMÍVELÉSÜGYI MINISZTERIUM KIADÁSA

RÁDIÓS GAZDASÁGI ELŐADÁSOK

SZERKESZTŐBIZOTTSÁG:

ELNÖK: MAYER KÁROLY DR.
HELYETTES ELNÖK: BUDAY BARNÁ

TAGOK:

MARSCHALL FERENC DR. SZTANKOVICS JÁNOS
NÉMETH JENŐ WELLMANN OSZKÁR DR.

FELELŐS SZERKESZTŐ:

CZVETKOVITS FERENC DR.

SEGÉDSZERKESZTŐ:

SUHAYDA TIBOR

SZERKESZTŐSÉG:

BUDAPEST, V., KOSSUTH LAJOS-TÉR 11. SZ., II. 201.

V. ÉVF.

A. SOROZAT
18. SZÁM

1932.

OLVASD EL, ŐRIZD MEG ÉS GYŰJTSD KÖNYVTÁRBA!

A MODERN GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGELTEVÉS ALAPELVEI

ÍRTA:

BENCZÉNÉ LÁNG IRÉN

A PUTNOKI M. KIR. GAZDASÁGI FELSŐ LEÁNYNEVELŐ INTÉZET
TANÁRA

Az 1931. év összegyűjtött
példányához egész vászonkötésű

BEKÖTÉSI TÁBLÁK

kaphatók 80 fillérért; postán,
kereszkötéssel 1 pengőért
a "Pátria" Irodalmi Választ
és Nyomdai Részvénytárs.-nál
Budapest, IX., Öllői-út 25. sz.

A modern gyümölcs- és zöldségeltevés alapelvei.

Írta: **Benczéné Láng Irén** a putnoki m. kir. gazdasági felső leánynevelő intézet tanára.

Szinte hihetetlen, hogy a gyümölcsöt néhány évtizeddel ezelőtt fényűzési cikként kezelték. Mint élvezeti szert csupán jómódúak fogyasztották, vagy pedig diszes lakomáikon asztalaikat ékesítették vele.

A zöldfőzelékeknek túlnyomó része, néhány kivételével, a gyümölcs-höz hasonlóan, mostoha elbánásban részesült, amíg nélkülözhetetlen tápláló és egészségtani értékükről a modern táplálkozás-kutatók fel nem világosították a nagyközönséget. „Együnk sok gyümölcsöt és főzeléket s akkor egészségesek maradunk!” hangzik a jelszó minden oldalról. S nem marad hatás nélkül. Az érdeklődés feleszámra emelkedett a szemekben s az ajkakra elhangzik a kérdés: Miért maradunk egészségesek, ha sok gyümölcsöt és főzeléket eszünk? Azért, mert az élelmiszerek közül a tej és a vér kivételével, kizáróan a gyümölcs és a főzelék *lúgos hatású*, a többiek, mint a hús, a tojás, a zsír, a gabonamagvakból készült liszt, a dara, a kása savas hatásúak. Már pedig *tartós egészséget csak lúgos, ásványi sókban bővelkedő táplálkozás által biztosíthatunk.*

A gyümölcs és a zöldfőzelék az ásványi sókon kívül gazdag vitaminokban, cukorban. A frissítő gyümölcs savakban, illat- és zamatanyagokban és növényi rostokban. Ezek az anyagok az egészséges táplálkozáshoz feltétlenül szükségesek. Fokozzák az étvágyat, szabályozzák az emésztést és az anyagcserét. Serkentik a mirigyek tevékenységét és gyorsítják a bélműködést. A gyümölcs a betegek étrendjében is nagy szerepet játszik. Gyomor-, bél-, máj-, epehólyag-, érlemeszesedés, szív-, vese-, köszvény-, elhízás, cukorbetegségnél értékes tápszer.

„Együnk több gyümölcsöt, főzeléket és egészségesek maradunk!” Terjesszük ezt a jelszót. Hatoljunk be vele a legelhagyottabb emberlakta helyre. Ne fáradjunk bele annak az ismétlésébe, hogy az a táplálkozás egészséges, amely gyümölcsben és főzelékben gazdag.

Míg a déli és a forró égővi országokban a gyümölcs és a főzelék állandóan rendelkezésére áll az embereknek, minálunk a szüretelésük csak néhány hónapra szorítkozik. Ezért, hogy a termés szünetelése alatt is bőven fedezhessük szükségletünket és külföldi árúra ne szoruljunk, arra kell törekednünk, hogy különböző eljárásokkal részben nyersen, részben mint konzerveket megőrizzük.

Hazai gyümölcs- és főzelékterméseinkből szükségletünket azonban nem tudjuk kielégíteni. Azokból évenként általunk nem is sejtett mennyiség megy veszendőbe a helytelen raktározás, alkohollá való feldolgozás, takarmányozás, növényi betegségek és állati kártevők által. Nagy tömegű az a gyümölcs is, ami az emberek közönye, ismeret-, munkaerő- és üzemtökehiánya miatt leszedetlenül marad, vagy mint hullott gyümölcs kallódik el. Hatalmas értékű összeg síklik ki ilyen módon kezeink közül. Mindezt könnyű szerrel megmenthetnénk, ha a gazda olyan elsőrendű jövedelmi forrásnak tekintené a gyümölcsöt, mint egyéb gazdasági termékeit, gabonáját, szőlőjét. Evégből részesítsük gyümölcsösünket épp olyan körültekintő ápolásban, mint szőlőnket s az eredmény minden kétséget kizáróan könnyen értékesíthető, elsőrendű gyümölcs lesz. A meglevő értéket megtartani, a pusztulástól megóvni, a lehető legjobban értékesíteni ugyancsak a mi feladatunk. Célunk elérésére sajátítsuk el azokat az eljárásokat, amelyeknek alkalmazásával gyümölcskészletünket tartóssá tehetjük. Miért ne tudna a magyar gazda is olyan kifogástalan minőségű almát szállítani tavasszal is a magyar piacra, mint amilyen a Kaliforniából, tengerentúlról szállított alma, amellyel az idegenek a mi termékeink helyét foglalják el, busás hasznot húzva belőle.

Térjünk át most már a *konzerválásra*. Konzerveknek nevezzük azokat az élelmiszereket, amelyeket bizonyos eljárásokkal tartóssá tettek. Mindnyájunk előtt ismert tény, hogy a legtöbb élelmiszer a rovarok, a gombák, a baktériumok vagy a levegő, a napfény, a meleg hatására, hosszabb vagy rövidebb idő elteltével megromlik és emberi táplálékra alkalmatlanná válik. A rovarok petéjüket rakják az élelmiszere, amiből pondró fejlődik, a baktériumok életműködésük által felbontják a tápanyagokat és sokszor mérget termelnek egyrészt közvetlenül maguk, vagy pedig a fehérjetartalmú tápanyagok felbontása által. Végül a sejtek lassú elhalása, vegyi felbomlást idéz elő, amely alatt gyakran mérges termékek keletkeznek (pl. rothadási anyag).

Az élelmiszerek romlását előidéző okokat eredetük szerint két csoportra osztjuk. Megkülönböztetünk külső tényezőktől eredő fizikai okokat (ilyen pl. a levegő, a napfény) és élőszervezetektől (pl. állattól, növénytől) származó biológiai okokat.

A fizikai okok ellen azok kizárásával védekezünk. És pedig légmentes elzárás, fényt át nem eresztő csomagolás, elsötétítés, hideg helyen való raktározás által. A biológiai védekezés történhetik fizikai módon: hűtéssel, melegítéssel. Kémiai alapon: sózás, cukrozás, savanyítás, alkohol, zsír vagy kémiai vegyszerek hozzáadása és végül fizikakémiai légszárítás által. Ezeknek az eljárásoknak az igénybevételével az erjedést, bomlást okozó apró lényeket megöljük és újaknak az élelmiszerehez való hozzájutását megakadályozzuk.

De bármilyen módon történjék a konzerválás, azt úgy kell keresztülvinni, hogy a növényekben levő vitaminok és táplálósók megmaradjanak, mert ezek nélkül a gyümölcs és a főzelék egészségügyi szempontból elveszti jelentőségét.

Az élelmiszerek romlásának a megakadályozása bizonyos vegyszerek hozzáadásával már ősrégi törekvése az embernek. A sóval való konzerválást már az egyiptomiak ismerték. A són kívül régóta alkalmazott konzerválószer a salétrom, a cukor, az ecet és az alkohol. Ezeknek az anyagoknak a használata még abból az időből származik, midőn az élelmiszerek szétbomlásának okát teljességgel nem tudták. Azokat a parányi élőlényeket, amelyek az élelmiszerek rothadását és erjedését idézik elő: a baktériumokat, a gombákat még alig ismerték. De nemcsak a tápszerek romlásának az okát, hanem a fentnevezett kémiai anyagoknak konzerváló hatását sem tudták kimutatni s felhasználásukban csak a tapasztalat vezette az embereket.

Az élelmiszereknek az előbb említett anyagokkal való tartóssá tételét azonban semmiképen sem mondhatjuk kifogástalannak, mert jelentékenyen csökkentik azoknak eredeti ízét és tápértékét. Így pl. a só a főzelékek tápértékét leszállítja, mert behatol a sejtek belsejébe, kiszorítja azok nedvét s nem marad vissza más, mint a rágós, nehezen emészthető rostanyag.

Erős cukoroldat megakadályozza az erjedést okozó gombák fejlődését, de elnyomja a friss gyümölcs pompás ízét, illatát, zamatát és erősen ingerli a nyálkahártyát.

A gyümölcskonzerveket nemcsak az egészséges és felnőtt, hanem a fejlődésben levő, féltő gonddal ápolt apró kis emberek és beteg családtagjaink számára is készítjük. Ne tegyünk ezért beléjük alkoholt, melynek káros hatását nem hangoztathatjuk eléggé.

A használatban levő kémiai vegyszerek baktériumölő hatásukon kívül, az egészségre is többé-kevésbé károsak. A szalicil iránt a gyenge-, a gyermekszervezet, a szív- és a vesebajosok rendkívül érzékenyek. A szalicil-, a bense- és a bórsav a testben változatlanul haladnak keresztül, de kiválasztásukhoz bizonyos mennyiségű szerves lúgot használnak fel. Tehát amennyit az utóbbi fontos anyagból a gyümölcs és főzelék útján a szervezetbe juttatunk, ugyanannyit el is rabolnak tőle s ezáltal savassá tesszük azt. Reumatikus bántalomban szenvedőknél a szervezet telítve van savakkal s a háziasszony szalicilos főzelék és gyümölcs nyújtásával még nagyobbítja azt s súlyosbítja a beteg helyzetét. Ezért Dr. Vogel szerint a reumatikusok őrizkedjenek a szalicil-savas készítményektől, pl. az aszpirintől.

Nálunk a kémiai konzerválószernek a használata tilos és csak egyes élelmiszereknél, de itt is csak kivételes esetekben megengedett.

Az aszalványokat hazánkban a lakosság nagy része nem kedveli, sőt ellenszenvvel viseltetik irántuk. Ennek magyarázata az, hogy hozzá nem értő emberek, akiknek sejtelmük sincsen a helyes aszalásról, igen sok száraz, szalmára emlékeztető, nehezen emészthető, barna, nem tetszetős külsejű aszalványt készítenek.

Ezzel ellentétben a szakértelemmel előállított aszalvány tápértékéből keveset veszít. Íze a frisstől alig különbözik, könnyen emészthető

és jól értékesíthető. Aszalványok készítésével a főzelék- és a gyümölcs-termelést előmozdítjuk, a piaci árakat szabályozzuk, mert túlkinálat idején aszalással a többletet gyorsan feldolgozhatjuk.

Amerika elsőrendű aszalványaival világpiacot teremtett magának. Nekünk legalább arra kellene törekedni, hogy általa a piacot és a termelést szabályozzuk.

A baktériumok elleni küzdelemben a használatban levő konzerválási módok közül legtökéletesebb a főzés. Ezzel az eljárással Gay Lussac és Appert készített először konzerveket. Ugyanebben az időben történt, hogy I. Napoleon nagy pályadíjat ígért annak, aki seregének az élelmezését tartóssá tett élelmiszerekkel biztosítja. A pályadíjat, hővel és levegő kizárásával készített konzerveivel, Appert nyerte meg. Appert volt tehát az, aki a mai virágzó konzerviparnak alapját megvetette. E felfedezés után a háztartásokban is megkezdődött a gyümölcsnek hővel való konzerválása. A főzelékeknek befőzése azonban nem sikerült. Tartóssá tételük továbbra is sózással, savanyítással és aszalással történt. Az első lépést a kérdés megoldásához dr. Rempel tette meg, akinek a találmányát a Weck és Társa cég tökéletesítette 1901-ben. Azóta a főzelékeknek és más könnyen romló élelmiszereknek hővel való konzerválása kicsiny háztartásokban is lehetővé vált. Ezzel a konzerválási módszerrel, amely a hőnek és a levegő kizárásának egyidőben való alkalmazása, az élelmiszereket nemcsak tartóssá tesszük, hanem eredeti friss ízüket is megtartjuk. Nem marad azonban változatlanul az élelmiszerek tápértéke, amely a hő behatására kisebb-nagyobb mértékben csökken. A hő káros befolyásának ellensúlyozásául a főzési idő megrövidítését tűzték ki célul. Megindultak a kísérletek. Ezek eredménye elektromossággal fűthető kis készülék lett, mellyel a konzerves üvegben az élelmiszer feletti szabad teret oly gyorsan és oly magas fokra hevít-hetjük fel, hogy annak a fedele azonnal lezáródik. A készülék még nem végez kifogástalan munkát s mindaddig, míg nem tökéletesítik, általános használati eszközzé nem válhatik.

Szép külsejű, zamatos, izes befőttet könnyebb készíteni, mint ugyanolyan minőségű lekvárt vagy gyümölcskocsonyát. Eredményt ez esetben is a főzési idő megrövidítésével érünk el. Ebben segítségére van a házi-asszonynak a *gyümölcspektin*. Ez nyálkás, enyvszerű, a sejteket összeragasztó s nagyobb mennyiségben az éretlen gyümölcsben található anyag. Hosszabb főzés után a sejtszövetekben feloldódik s a cukorral és a gyümölessavval együtt a lekvár- és a gyümöcslének megkocsonyásítását idézi elő. Gyümölcsfajaink közül pektinben gazdag az alma, a birs-alma és a ribizli. Az érett gyümölcsben a pektin átalakul s ezért a belőle készült lekvár nem vagy pedig csak nehezen kocsonyásodik meg. Ez indítja a háziasszonyt arra, hogy lekvár készítéséhez ne teljesen érett gyümölcsöt használjon, még ha a belőle készült konzerv nem is olyan illatos, zamatos, mintha érettből állítaná elő. A lekvár megkocsonyásításához meghatározott mennyiségű pektin szükséges. Ezért addig kell főzni azt, míg a benne levő pektin annak megkocsonyásításához elég nem lesz.

Főzzünk pl. 2 kg. eperből lekvárt. Adjunk hozzá 1 kg. 60 dg. cukrot. A nyert keverék súlya 3 kg. 60 dg. A pektin azonban csak 2 kg. megkocsonyásításához elégséges, tehát a felesleges 1.60 kg.-ot forralás által kell eltávolítanunk. A súlycsökkentést azonban kizáróan az eper levének befőzése által érhetjük el, mert a cukrot elpárologtatni nem lehet. A főzési veszteség 1.6 kg. eperlé. Az eredmény 2 kg. kész lekvár, amely áll 0.4 kg. eperből és 1.6 kg. cukorból (ebből semmi sem főtt el). A 2.0 kg. lekvárból tehát 20% gyümölcsre, 80% cukorra esik.

Úgy vélem, hogy e nagy szám hihetetlennek tűnik fel Tisztelt Hallgatóim előtt. Pedig ebben a számításban semmi túlzás nincs. Állításom valóságát bizonyítja az a sok kicukrosodott lekvár, amelyre nem sok keresés után igen sok háztartás kamarájában ráakadunk. Ennek a fogyasztása a kikristályosodott cukordarabkák miatt semmi élvezettel sem jár. A hosszas főzésnél a gyümölcs legértékesebb alkatrészeinek túlnyomó része: a sejtek nedve, az illat- és zamatanyagok és a vitaminok a levegőbe szállnak, tehát veszendőbe mennek. Mi marad részünkre vissza? A felhasznált cukormennyiségen kívül egy kis zamat, vitamin, gyümölcssav és tápsó, de a tápérték szempontjából nézve, igen sok hasznavehetetlen, megemészthetetlen növényi rost: cellulose. A főzésnél $\frac{1}{3}$ vagy még ennél is nagyobb a súlyvesztés. De a sokáig tartó forralás miatt károsodás éri a háziasszonyt, a tüzelőanyag és a saját idejének, munkájának elpazarlása miatt is.

Miképen juthatunk tehát kevés veszteséggel zamatos lekvárhoz? Egyszerűen úgy, hogy a lekvár megkocsonyosodását előidéző pektinhez hozzáadunk még bizonyos mennyiségű pektint. Ezzel annak kocsonyosodását előmozdítjuk s a főzés idejét lényegesen megrövidítjük, amennyiben 10 perc alatt táplálóanyagban, zamatban bővelkedő kész lekvárt kapunk. A gyümölcspektint pektinben gazdag gyümölcsökből, Amerikában narancsból, citromból, Németországban almából állítják elő és „Opekta“ néven hozzák forgalomba. Az *Opekta*, mint látjuk, nem mestereséges készítmény, hanem a növényekből kivont természetes pektin. A putnoki m. kir. gazdasági felső leánynevelőintézet háztartása az *Opektát* évek óta használja és segítségével elsőrendű lekvárokat és gyümölcskocsonyákat készít.

A természetes táplálkozás és az antialkoholizmus térhódítása következtében a gyümölcskonzervgyártás egyik ága: az édes, alkoholmentes mustnak a készítése, külföldön, különösen a németeknél, rohamos fejlődésnek indult. Az édes must a reform-vendéglőkben, a sportpályákon keresett ital. Nagybani gyártását egészségi okokon kívül, mezőgazdasági érdekből is teszik, mert ezáltal azokat a gazdasági gyümölcsöket, amelyeket igen alacsony árak miatt kénytelenek lennének állatok takarmányozására felhasználni, egészséges, üdítő itallá változtatják át.

Évenként nálunk is rengeteg gazdasági és hullott gyümölcs megy veszendőbe, rothad el a fák alatt, mert csekély értéke miatt piacra vinni nem lehet. De ha mustot készítené a gazda belőle, akkor jelentékeny jövedelemhez juthatna. Nem vagyunk-e önmagunknak az ellenségei akkor, amikor sajátunkat veszendőbe menni hagyjuk, a külföldi almákra

pedig százezreket, esetleg milliókat költünk? Miért nem készítünk mi is az összegyűjtött értéktelen gyümölcsből értékes, kristálytisza, frissítő italt?

A *gyümölcsmust konzerválása* többféle módon történhetik. Így pl. pasztörözés útján. Így azonban az édes mustnak főtt íze van és a benne levő vitaminok egy része elpusztul. Szokás a mustot savak hozzáadásával (benzoe-, borkősav) állandósítani, ezeket azonban a már tárgyalt káros hatásuk miatt mellőznünk kell. A felsorolt okok miatt újabb, jobb eljárások után kutattak tehát. A modern technika segítségével felfedezték a legtökéletesebb módot, a hideg úton, vagyis szűréssel, filtrálással való konzerválást. A hideg úton konzervált gyümölcsnedv a celluloze kivételével a nyers gyümölcs összes értékes alkotórészeit magában foglalja s ezért *folyékony gyümölcsnek* nevezték el.

Igen sokan, különösen gyenge gyomrú emberek nem képesek annyi gyümölcsöt elfogyasztani, amivel az jótékony vagy gyógyító hatását kifejthetné. Rendelkezésükre áll tehát a friss gyümölcsöt pótló, de az emészthetetlen rostoktól mentes, kristálytisza, zamatos ízű, folyékony gyümölcs. Fontos szerepet tölt be a gyümöcslé télen, amikor vitaminszegény táplálékunkat egészítjük ki vele. Segítségével lázas betegeinknek gyötrő szomjúságát ártalmatlan itallal enyhíthetjük, gyermekeinknek alkoholmentes italt nyújthatunk. A gyümölcslevet fogyaszthatjuk egymagában, tejjel, vízzel vagy szódavízzel. Frisgyümölcsnek — pl. néhány szem eper vagy őszibaracknak — hozzáadásával, kellemes ízű bowlet készíthetünk belőle. A gyümölcs-bowle leírását az érdeklődőkkel szívesen közöljük.

A gyümöcslé baktériummentessé tétele: a csirátalanítása hideg úton a Seitz-cég által készített csirátalanító szűrővel történik. A szűrő olyan kicserélhető és finom nyílású szűrőrétegből áll, mely a nagyítóval látható legkisebb baktériumot és gombát is visszatartja. A szűrőből a folyadékot, hogy a levegőből baktériumokkal ne fertőzhessék, közvetlenül a már előzően fertőtlenített hordókba vagy üvegekbe szűrik. Természetes, hogy a kipréselt gyümölcslevet, mielőtt a csirátalanító szűrőbe kerülne, előszűréssel, derítéssel alaposan megtisztítják.

A gyümöcslének Seitz-szűrővel nagyban való konzerválása Németországban igen elterjedt és mindenki által ismert eljárás. Hazai gyümölcs-termésünk értékesítése és az egészséges tömegtáplálkozás érdekében karoljuk fel mi is a gyümölcs levének a konzerválását. Több község egymással szövetkezve, a gépet közös költségen beszerezhetné és a gyümölcsöt arra kiképzett mester vezetése alatt édes musttá dolgozhatná fel.

Reméljük, hogy a gyümölcs és zöldség fogyasztása a közeljövőben általánossá válik és ezzel a zöldség- és gyümölcstermelés a mezőgazdaság egyik virágzó ágává válik. Tapasztalni fogjuk, hogy amilyen mértékben terjed a zöldség és a gyümölcs élvezete, olyan mértékben javul majd népünk egészsége is.

Példaképen közöljük a következő konzerválási eljárásokat :

Vizesuborka.

Vizesuborkának a legmegfelelőbb az apró, körülbelül 10 cm. hosszú, egészséges, hibátlan uborka. Az uborkát kefével megmossuk, üvegbe rakjuk. Fűszerezük : néhány szem bors, kapor, meggyfalevél, csomborddal. A leveleket főleg az üveg aljára és tetejére tesszük. Felül keresztberakott fácskával szorítjuk le az uborkát. Forralunk sós vizet (1 liter vízre 2 dg. só) s mikor teljes forrásban van, akkor merítőkannálal az uborkára öntjük. Jól jegyezzük meg, hogy a víznek teljes forrásban kell lennie, amikor az üvegbe öntjük, máskülönbén a siker kétes s hiábavaló minden fáradozásunk. Marhahólyaggal azonnal lekötjük. Kamrába tesszük. Rövid idő múlva beáll a tejsavas erjedés. A felszálló gázoktól a hólyag megfeszül, kidomborodik és ilyenkor könnyen megreped. A kárt elkerülhetjük, ha az erős erjedés ideje alatt a hólyagra nedves ruhát teszünk. Ezzel a módszerrel ropogós, kellemes ízű uborkát nyerünk. Értékes ételmiszer! Konzerváljunk belőle minél többet!

Tök.

Befőzésre fiatal, gyengehúsú tököt választunk. A tököt meghámozzuk, megmossuk. Feldaraboljuk. Magvas, puha részét kikaparjuk és meggyaluljuk. Szorosan üvegbe rakjuk. Tetejére kaprot teszünk. További készítése ugyanaz, mint a vizesuborkáé.

A paradicsom befőzése.

Az egyenlően és egészen érett, egészséges paradicsomot megmossuk. Az esetleg sérült részt kivágjuk. Forrásban levő vízzel leforrázzuk és ebben 2—3 percig állani hagyjuk. Azután tésztaszedő kanállal kiszedjük, lecsöpögtetjük, majd áttörljük. Erős tűzön, jól fedett edényben jól átforraljuk. Amikor tökéletes forrásban van, palackokba töltjük. (A palackokat 75 C fokos vízfürdőben előre felmelegítjük.) A paradicsomot csak a palack nyakáig töltjük. Azonnal bedugaszoljuk. A dugó kiálló részét levágjuk és forró szurokba mártjuk.

A paradicsom rendkívül értékes növény. Az összes vitamint bőséges mennyiségben tartalmazza. „A” vitamintartalma akkora, mint a vajé. „B” és „C” vitaminban annyira gazdag, hogy mindazok a betegségek, amelyek ezeknek a hiánya folytán keletkeznek, paradicsom fogyasztása mellett megszűnnek. (Skorbut, beriberi.) Jelentőségét fokozza az, hogy gyümölcsavai a benne foglalt vitaminokat a hő, a szárazság és a raktározással szemben annyira megvédik, hogy a veszteség jelentéktelen. A wisconsini egyetem háztartási kutató laboratóriuma megállapította, hogy a zárt edényben főzött paradicsom 9 hónap múlva is megközelítően majdnem annyi „C” vitamint tartalmaz, mint a friss. Csak 15—20 hónap múlva mutatkozik kisebb veszteség. A paradicsom tehát pótolja a narancs levét.