

A tak se paní učitelka rozhlédne po třídě a ptá se: „Tak děti, v čem je nejvíce vitamínu C?“ A děti se hlásí a překřikují, že je to přeci jasné, že v citronu, v takovém tom ovoci, co si denně dávají do čaje, a proto jsou zdraví. Jen Pažout v zadní lavici se uchechtává a vrtí hlavou, že ne, že to jsou povídačky jedné babičky a že je to hloupost. A tak Šebestová zvedá sluchátko a volá: „Prosím, my bychom potřebovali takovou tu tabulku, kde je napsané, kolik je v potravinách toho vitamínu C.“ – „No prosím, prosím, žádný problém,“ ozve se ze sluchátka, „máte ji mít“.

Potravina	Obsah vitamínu C [mg /1 kg]
šípky	8000
paprika zelená	1615
petržel-nať	1369
rybíz černý	1360
brokolice	1130
křen	1125
kapusta růžičková	787
jahody	618
paprika zmrazená	603
zelí červené	518
pomeranče	513
lečo zmrazené	500
jahody mrazené	466
kedlubny bílé	448
lečo sterilované	445
citrony	443
grapefruity	416
Křenex	406
květák	383
cibule raná s natí	372
mandarinky	346
kapusta hlávková	344
rybíz červený, bílý	330

zelí bílé	329
slávka jedlá	320
skopová a jehněčí játra	307
hovězí játra	300
kuřecí játra	280
angrešt	244
brambory rané	232
vepřová játra	230
ředkvičky	226
maliny	225
hrášek zelený	224
rajčata	224
melouny, dýně	220
ananas	206
špenát zmrazený	205
vepř. ledvina	160
pstruh	160
zelí bílé kysané	134
brambory konz. X.-XII.	126
kečup	110
banány	99
kompoty	90
švestky sušené	89
brambory konz. I.-III.	85
salát hlávkový	81
okurky sterilované	75
cibule podzimní	69
brambory konz. IV.-VII.	65
sirupy	50
džemy, marmelády	50
humr	50

jablka	48
bramborové hranolky mražené	46
mateřské mléko	44
broskve	36
štika sladkovodní	24
treska obecná	20
krabi	20
langusta	19
kravské mléko	17
mořská štika	12
mošt jablečný	10
kapr	10
losos	10
makrela	8
sleď	5
sardinka	4
hovězí maso smažené	0
vepřové maso smažené	0
kuřecí stehno pečené	0
makrela uzená	0



Obsah vitamínu C v potravinách

Paní učitelka vrtí hlavou, jak je to možné, že tohle se ve škole neučili, červená se jako rybíz s šípkem dohromady a Pažout se šklebí jak zmražené lečo, že to věděl, a že chce jedničku s hvězdičkou. „Ty Machu,“ říká Šebestová kysele, „to se nám moc nepovedlo, ale až bude mít zase Kropáček angínu, tak na to půjdeme aspoň chytře.“



Mach a Šebestová

Dodatek:

Uvedené údaje čerpají z bakalářské práce Kristýny Mikové – Vitamin C v potravinách (Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2009).