

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 35 (1931-1932)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Aerztlicher Ratgeber

### **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:** 22.02.2026

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

## Merzlicher Ratgeber.

### Die Gemüsekost in der Kinderernährung.

Die Bedeutung der in Obst und Gemüse enthaltenen Salze und Vitamine für das Wachstum der Kinder ist allgemein anerkannt, wird aber doch vielfach überschätzt, und es wird übersehen, daß die Mehrzahl der Kinder sich gegen einzelne Gemüsearten wehrt, und daß der größte Teil der Gemüsemahlzeit oft vollkommen unverändert den kindlichen Darm wieder verläßt. Neuere Versuche über den Wert der Gemüsekost in der Kinderernährung hat Dr. Reiche in Braunschweig angestellt. In erster Linie forschte er nach der Verweildauer der Gemüsemahlzeit im Magen des Kindes. Wenn auch ein großer Teil des Gemüses nicht im Magen verdaut wird, so schien doch die Verweildauer der Mahlzeit im Magen als ein guter Maßstab für die Verträglichkeit der ganzen Kost. Untersucht wurde die Verweildauer von Apfelsmus, Tomatenpüree, Kartoffelbrei, Mohrrüben, Karotten, Spargelköpfen, Salat und Spinat. Schon geschmacklich war die Einstellung der Kinder der Gemüsemahlzeit gegenüber ganz verschieden. Säuglinge aßen besonders gerne Kartoffelbrei, Spargelköpfe, Tomatenpüree und Apfelsmus, ablehnend verhielten sich die meisten gegen Spinat und Salat. Kinder im zweiten Lebensjahr verhielten sich dem Spargel und den Tomaten gegenüber ablehnend.

Aus den Untersuchungen ging hervor, daß ein erheblicher Unterschied besteht zwischen der Magenverweildauer der einzelnen Gemüse dahingehend, daß Wurzeln, Knollen und Früchte eine kurze Verweildauer haben und damit

wahrscheinlich auch leichter verdaulich sind, als die Blattgemüse. Bei allen Gemüsearten besteht ein Unterschied zwischen den Ernten der einzelnen Reifeperioden. Junges Gemüse hat eine kürzere Verweildauer als Sommer- und Herbstgemüse. Es wurden auch Gemüsekonserven geprüft. Dabei ergab sich, daß bei ihnen die Verweildauer im Magen geringer ist, so daß durch das Konservieren das Gemüse wahrscheinlich leichter verdaulich wird. Dieses Ergebnis ist deswegen sehr wichtig, weil frische, junge Gemüse bei unserem Klima nur für eine kurze Jahreszeit zur Verfügung stehen. Durch sachgemäße Konservierung ist man in der Lage, junge Gemüse gleich nach der Ernte gleichwertig und einwandfrei zu erhalten und dabei Sorge zu tragen, daß Salze und Vitamine in möglichst geringen Mengen verloren gehen. In der Braunschweiger Kinderheilstätte war man gezwungen aus wirtschaftlichen Gründen, die im Sommer gewonnenen Gemüse zu konservieren. Da man beim Verbrauch dieser Konserven niemals Schädigungen gesehen hatte, ging man dazu über, Monate hindurch nur Konservengemüse zu verwenden. Fabrikmäßig hergestellte Konservengemüse und Kompott kann in der Ernährung des Säuglings, der Klein- und Schulkinder lange Zeit hindurch Verwendung finden, ohne daß auf Vitaminarmut zurückzuführende Schädigungen eintreten. Wenn nur eine dem Alter und dem Körperzustand entsprechende Kost gereicht wird. Die Gemüseernährung des Säuglings soll aber nicht zu früh eingeleitet werden, wenigstens nicht im ersten Lebenshalbjahr.

## Frühere Jahrgänge

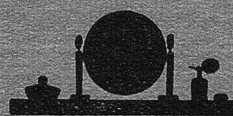
der Zeitschrift „Am häuslichen Herd“ werden zu reduziertem Preise abgegeben.



Das hervorragende  
Nervennähr-  
Mittel

**Elchinda**

In Apoth.: Orig.-Fl. Fr. 3.75  
Orig.-Doppel-Fl. Fr. 6.25



Es ist nicht gleich, welche  
Seife man nimmt.  
**Kaiser-Borax-Seife**  
gefällt Dir bestimmt!

Du bekommst einen Teint so rosig und zart,  
Und bleibst vor Pickeln und Flecken bewahrt

