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: 18.10.2025

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

Aerzilicher Ratgeber.

Die Gemüsekoft in der Rinderernährung.

Die Bedeutung der in Obst und Gemüse enthaltenen Salze und Vitamine für das Wachs= tum der Kinder ist allgemein anerkannt, wird aber doch vielfach überschätt, 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 findlichen Darm wieder verläft. 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 Berweildauer von Apfelmus, Tomatenpüree, Kartoffelbrei, Mohrrüben, Karotten, Spargelköpfen, Salat und Spinat. Schon geschmacklich war die Einstellung der Kinder der Gemüsemahlzeit gegenüber ganz verschieden. Sänglinge aßen besonders gerne Kartoffelbrei, Spargelföpfe, Tomatenpüree und Apfelmus, ablehnend verhielten sich die meisten gegen Spinat und Salat. Kinder im zweiten Lebensjahr ver= hielten 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 furze 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 Berweildauer 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 Gemuse 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 mög= lichst geringen Mengen verloren gehen. In der Braunschweiger Kinderheilanstalt war man gezieungen aus wirtschaftlichen Gründen, die im Sommer gewonnenen Gemüse zu konservieren. Da man beim Verbrauch dieser Konserven niema's Schädigungen gesehen hatte, ging man dazu über, Monate hindurch nur Konservengemüse zu verwenden. Fabrikmäßig hergestellte Konser= vengemüse und Kompott kann in der Ernährung des Säuglings, der Klein= und Schulkin= der lange Zeit hindurch Verwendung finden, ohne daß auf Vitaminarmut zurückzuführende Schädigungen eintreten. Wenn nur eine dem Alter und dem Körperzuftand entsprechende Kost gereicht wird. Die Gemüseernährung des Säuglings soll aber nicht zu früh eingeleitet werden, wenigstens nicht im ersten Lebenshalbiahr.

Frühere Jahrgänge

der Zeitschrift "Am häuslichen Herd" werden zu reduziertem Preise abgegeben.



