Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 37 (1933-1934)
Heft: 13

Artikel: Die Gemüse für unsere Kleinsten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-669228

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

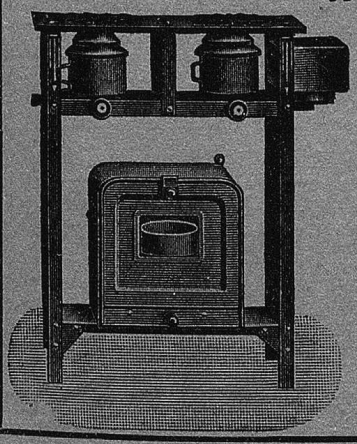
Download PDF: 22.08.2025

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

Die Gemüse für unsere Kleinsten. Unsere Kleinen bekommen heute nicht mehr ausschließlich Milch und Mehlbreie bis sie anderthalbjährig sind und recht gut beißen können — sie werden schon weit früher an eine abwechslungsreichere, die Anforderungen des wachsenden Körperchens weit besser erfüllende Nahrung gewöhnt. Wir geben dem Viermonatekind die ersten Früchte — und mit fünf Monaten gibt's auch schon Gemüse. Freilich muß die Art der Gemüse, ihre Menge und ihre Herstellungsweise den kindlichen Verdauungsorganen angepaßt werden. Als erste Gemüse kommen immer Rüben, Spinat, Tomaten und Kartoffeln in Frage. Wo das Kind schon von Obstessen her daran gewöhnt ist, mit dem Löffelchen zu essen, wird man diese Gemüse überhaupt nie in den Schoppen, sondern gleich als Brei geben. Kann es aber noch nicht gut löffelweise essen, so fügt man zweimal im Tag dem gewohnten Milch- und Schleimschoppen je ein Löffelchen der fertigen Gemüse bei. Man kann auch, um die sehr kleinen Mengen nicht jeden Tag frisch herstellen zu müssen, die käuflichen Gemüsepulver verwenden, die man dem fertigen Schoppen beifügt. Diese in Büchsen erhältlichen, speziell für den Säuglingsbedarf unter äußerst sorgfältiger Kontrolle hergestellten Pulver sind in den Apotheken mit genauen Gebrauchsanweisungen zu haben. Sie ermöglichen sehr oft die Einführung der Gemüse weit besser, als wenn man es gleich mit Frischgemüse machen will, und leisten auch immer dann, wenn der Mutter die Zeit oder die Gemüse zur Frischherstellung fehlen, wertvolle Dienste.

Frische Gemüse werden immer sehr sorgfältig gewaschen — Rüben geschabt und dann kleingeschnitten in möglichst wenig Wasser weichgekocht. Dann treibt man sie durch ein feines Sieb oder hackt sie so fein, daß sie breiartig werden. Nun wird aus wenig Mehl, etwas frischer Butter und dem Abkochwasser des Gemüses oder auch ein wenig Milch eine kleine Sauce hergestellt, in der man die gehackten Gemüse — es können sehr gut Spinat und Kartoffeln, auch Rüben und Kartoffeln zusammen sein — noch solange unter Umrühren aufwärmt, bis sie eßwarm sind. Tomaten werden durchgedrückt und einem fertigen Kartoffelbreichen roh beigemischt. Und nun die Menge. Sobald man über die ersten paar schwierigen Löffelchen hinweg ist, die man anfänglich auch, um sie mundgerechter zu machen, noch mit etwas Zucker bestreuen kann, werden die gekochten Gemüse gewogen und vom gewohnten Schoppen in Abzug gebracht. Ein Halbjähriges, das seine vier Schoppen aus halb Milch, halb Reis- oder Haferabkochung oder Kindermehl erhält, von denen jeder 180 Gramm ist, würde also nun mittags vielleicht 60 Gramm Gemüse und nachher noch 120 Gramm Schoppen bekommen. So rasch als möglich läßt man das Gemüse anwachsen — den Schoppen abnehmen. Sobald Gemüse von 120 Gramm an gereicht werden kann, läßt man den Schoppen ganz weg, verwendet aber nun beim Abkochen der Gemüse etwas Milch in die Sauce. Hin und wieder können bei etwas raschem Ansteigen der Gemüsekost Störungen — namentlich nach Tomaten- oder Spinatgenuß — auftreten, die sich fast durchwegs in Durchfall äußern. Dann gehe man sofort in der Menge zurück, ohne aber ganz auszusetzen, gebe aber einen Tag nur Schleimabkochungen ohne Milch und Zucker und nur Kartoffelbrei ohne andere Gemüse. Auch die Früchte sind — um die Störung rascher zu beheben, einen Tag auszuschalten. Zucker kann durch Saccharin (1 Tablette = 1½ Stück Würfelzucker) ersetzt werden. Die Hauptsache ist immer, daß die Gemüse frisch, wenn immer möglich aus Gärten, die wenig oder gar nicht gedüngt werden, und sehr gut gewaschen sind. Wenn man einmal keine Zeit oder kein Gemüse hat, gebe man viel lieber nur Kartoffelbrei oder jenen mit Gemüsepulver.

Der neue Petrolgasherd „HEIDENIA"



Triumph der Technik!

Patente in allen Staaten. Kein Docht, kein Vorwärmen mit Sprit etc., keine Düse, keine Pumpe, keinen Behälter an der Wand, größte Zuverlässigkeit, höchste Leistungskraft. 2 und 3fl. Pumpenherde, Manufix, Primus und Optimus, können auf Heidenia umgeändert werden. Verlangen Sie Preisofferte. - 2 Jahre reelle, schriftliche Garantie. Prospekt gratis und franco.

Huber & Furrer
Sulz-Winterthur
(Station Attikon)

Mangel an Munterkeit, Mangel an Kraft!

Wenn Ihre Munterkeit nachläßt, wenn Ihre Arbeit Sie ekelt, wenn das Leben Ihnen eine unerträgliche Last zu sein scheint, dann müssen Sie über Ihre Gesundheit beunruhigt sein. Der seelische Zustand ist ein Spiegelbild des physischen Zustandes, und Depressionen wie die vorgenannten sind meistens ein Zeichen von Blutarmut.

Die Blutarmut macht sich oft gegen Ende des Winters durch häufig auftretende Krankheiten bemerkbar. Die Hauptursache dieser Krankheiten ist in einer Verarmung des Blutes zu suchen. Durch eine Kur mit Pink Pillen, die den Reichtum des Blutes an roten Blutkörperchen und an Hämoglobin vermehren, können Sie rasch geheilt werden.

Das Hämoglobin ist es, das den Sauerstoff der Luft, den Sie einatmen, den verschiedenen Organen zuführt und das auf diese Weise für eine gute Tätigkeit derselben sorgt. Blut, das reich an Sauerstoff ist, stählt den Organismus und entfacht neue Lebenstätigkeit.

Beginnen Sie noch heute Ihre Kur mit den Pink Pillen. Weil sie das Blut reinigen, geben Sie Ihnen Gesundheit und Spannkraft wieder.

Die Pink Pillen sind zu haben in allen Apotheken, sowie im Depot: Apotheke des Bergues, quai des Bergues, 21, Genf. Fr. 2.— per Schachtel.