

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 46 (1942-1943)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Welche Gemüse essen Kinder am liebsten? : Folgerungen aus Beobachtungen in amerikanischen Sommer-Camps  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-673150>

#### 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:** 09.01.2026

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

Entscheidungskampf zu schauen war. Was darüber hinauskam, das ist nicht mehr „Baum“ zu nennen. Invalid, zum Krüppel geschossen, kriecht und kauert es umher, und der Berg scheint sie nicht weiter zu beachten. Solches Gezwerg kann nicht schaden; es mag sein armseliges Dasein zu Ende fristen.

Auch die Latschen ringsum, die Zwergföhren und all das zu Boden geduckte Gesträuch — mag es den felsigen Thron umkriechen und eine Fußdecke abgeben für den stolzen König mit der Eiskrone, der droben sitzt — starr und unbezwungen und sich nicht weiter kümmert um den Kampf,

den seine Getreuen — Wind und Wetter, Wasser und Lawinensturz — drunten führen müssen mit dem vielgestaltigen Leben, das aufwärts strebt zu seiner stolzen Höhe.

Er mag ruhig bleiben, der Felsenkönig; denn sie werden ihm nicht zu nahe kommen. Ich aber bin ein Mensch und trete ihm aufs Eisgezack der Krone, dem gewaltigen Todbringer. Aber wenn ich's recht bedenke, so gehöre ich — eben meiner Menschlichkeit wegen — doch nur zu den Brüdern da unten, denen Wipfel und Wipfel splitterten im Kampf um Ziele, die ihrem Erdendasein nicht beschieden sind.

Ernst Weber

## Sommerabend im Walde

Tiefer Friede, Waldesruh'  
Deckt den bittern Alltag zu,  
Gold durchwirkte Herrlichkeit —  
Keine Seele weit und breit.

Lautlos schreiten wie im Traum  
Unbeschwert im Zeitenraum,  
Sommerseelig Lichtgesunkel,  
Zauberhell das Waldesdunkel.

Wunderkräfte fühl' ich weben  
Aus dem All herniederschweben,  
Seltsam wandeln alle Pein  
In ein still Geborgensein.

Rosie Engelhard-Mohr

## Welche Gemüse essen Kinder am liebsten?

*Folgerungen aus Beobachtungen in amerikanischen Sommer-Camps*

Eine Knabe, — so erzählt eine Anekdote, — wollte keine Karotten essen. Aber sein Lieblingswunsch war, einmal Schützmann zu werden. „Du mußt Karotten essen“, sagte die Mutter zu ihm, „nur wer Karotten ist, kann Schützmann werden.“

Was blieb dem Kind anderes übrig, als Karotten zu essen? Am nächsten Tag kam die Mutter dazu, wie der Knabe sich vergeblich bemühte, seinen Hund dazu zu bringen, Karotten zu essen. „Was machst du denn mit dem armen Tier?“ fragte die erstaunte Mutter. „Er muß die Karotten essen“, sagte erregt der Knabe, „sonst kann er ja nicht Polizeihund werden!“

Ein Kind kann man dazu zwingen, etwas gegen seine Natur zu tun, beim „unvernünftigen“ Tier wird das niemals gelingen. Welche Mühe und Nervenkraft wird darauf verwendet, den Kindern die richtige Menge und Art der Nahrung beizubringen! Und doch würden die Kinder ebenso gut gedeihen, wenn man von

irgendwelchen Theorien absehen würde und sie essen ließe, wozu sie Lust haben, — wenigstens solange sie gesund sind.

In den amerikanischen Sommer-Camps hat eine Untersuchung stattgefunden, welche Gemüse eigentlich von den Kindern am liebsten gegessen werden, solange sie frei wählen können. In diesen Sommer-Camps führen die Ferienkinder ein wundervoll gesundes, dabei von sorgsamen Erziehern behütetes Leben. Sie leben Tag und Nacht im Freien, schlafen in offenen Zelten oder Hütten, die Camps sind in Wältern oder Waldtälern untergebracht, viele haben ihren eigenen See, die Nahrung ist gut und naturgemäß, — es ist das eine wundervolle Einrichtung.

Zur größten Überraschung haben die Beobachtungen an Zehntausenden von Camp-Kindern ergeben, daß sie bei weitem — Spinat vorziehen. Er kommt bei Jungen und Mädchen an zweiter Stelle, — an erster Stelle steht die Kartoffel, also ein nichtgrünes Gemüse. Beim drit-

ten Punkt scheiden sich die Geschlechter: die Mädchen wählten als drittliebstes Gemüse Sellerie, dann kam Spargel, grüner Salat, rote Rüben und Karotten. Bei den Jungen stand an dritter Stelle grüner Salat, dann kamen Spargeln, rote Rüben, Kohl, Karotten.

Diese Bevorzugung des Spinates war deshalb so überraschend, weil vielfach die Ansicht verbreitet ist, daß Kinder dieses Gemüse nicht liebten. Und doch wird es mit Recht schon seines Eisengehaltes wegen als gesund betrachtet. Aber viele Erzählungen und Scherze aus der Kinderstube haben den Eindruck ersteren lassen, als sei Spinat ein Gemüse, das Kindern besonders unangenehm sei. Das mag auch mit dem Zwang zusammenhängen, der auf Kinder seit Jahren ausgeübt wird, gerade dieses Gemüse zu essen. In Amerika ist freilich Spinat sehr populär geworden dadurch, daß eine lustige ständig wiederkehrende Filmfigur: Poppeh der Seefahrer, immer Spinat isst, um Kraft zu gewinnen, und dann seine Wundertaten verrichtet.

Bei vielen Kindern bedarf es erst einer Zeit der Gewöhnung, ehe sie Gemüse gern essen; andere Kinder dagegen lieben es vom ersten Tag an, da sie es zur Milch bekommen. Die verschiedenen Gemüsearten sind für Kinder schon im frühen Alter wichtig und notwendig. Sie enthalten pflanzliches Eiweiß und Kohlehydrate in einer Form, die für den Körper sehr zuträglich ist. Fett ist an sich nur wenig darin enthalten, aber bei der Zubereitung der Gemüse wird es reichlich zugesetzt. Die Vitamine und Mineralstoffe der verschiedensten Art, wie sie in den verschiedenen

Gemüsen enthalten sind, werden gerade für das Wachstum von Bedeutung.

Es hat sich auch in Europa schon eingebürgert, Säuglingen frühzeitig Gemüse- und Obstsäfte zu geben, namentlich den Saft von Karotten. Diese Sitte, den jungen Kindern Gemüsesäfte zu geben, ist in Amerika weit verbreitet, und sie gewöhnen sich so daran, daß sie dann auch von den Erwachsenen beibehalten wird. Das Frühstück, und ebenso andere Mahlzeiten, werden in Amerika vielfach mit einem Glas Fruchtsaft eröffnet. Statt des Fruchtsaftes wird von zahlreichen jungen und älteren Amerikanern auch Gemüsesaft gewählt. Am verbreitetsten ist in dieser Hinsicht der Saft frischer Tomaten, der eisgekühlt getrunken wird, aber auch der Saft von Karotten und anderen Gemüsearten kommt in Betracht. Aus gesundheitlichen Gründen werden Gemüsesäfte auch zu eisgekühlten Kohlensäurehaltigen Tafelwässern dazu gegeben; z. B. gibt es eine derartige Limonade, die mit Selleriesaft versetzt ist; das schmeckt ganz erfrischend.

Diatfragen aus gesundheitlichen Gründen werden in Amerika außerordentlich viel beachtet und besprochen. Das ist mit ein Grund, warum die Kinder von früher Jugend an Interesse an Gemüse und Gemüsesäften haben. Sie gewöhnen sich daran, und dann schmecken sie ihnen. So kommt jene Abstimmung zustande, die den Spinat als Kinderfreund erscheinen läßt. Es wäre interessant, ähnliche Abstimmungen auch in anderen Ländern und Erdteilen bei Kindern durchzuführen.

Dr. S.

## Zur Beachtung

Im nächsten Jahrgang beginnen wir mit dem Abdruck einer größeren Erzählung von Meinrad Lienert: *Die Schmiedjungfer*. In einer Zeit, die vom Kriege so sehr beschattet ist, da jeder Tag, jede Zeitung und jede Radionachricht uns so schwere Schicksale ganzer Völker wie einzelner Familien überbringen, empfindet man das Bedürfnis, wieder einmal so recht von Herzen zu lachen. Das können wir bei der Geschichte des fröhlichsten aller Schweizerdichter. Wir bringen den kleinen Roman zur Wiedergabe mit freundlicher Genehmigung des Verlages Huber & Co. in Frauenfeld, bei dem das Buch erschienen ist.