

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

Artikel: Zur Beachtung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-673151>

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>

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 erstehen 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: Poppen der Seefahrer, immer Spinat isst, um Kraft zu gewinnen, und dann seine Wandertaten 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 zugefügt. 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 Obstsaft 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 kohlen säurehaltigen Tafelwässern dazu gegeben; z. B. gibt es eine derartige Limonade, die mit Selleriesaft versetzt ist; das schmeckt ganz erfrischend.

Diätfragen 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. G.

Zur Beachtung

Im nächsten Jahrgang beginnen wir mit dem Abdruck einer größern 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.