Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 23 (1933)

Heft: 41

Artikel: Die Gemüse für unsere Kleinsten

Autor: H.B.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-647498

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: 31.07.2025

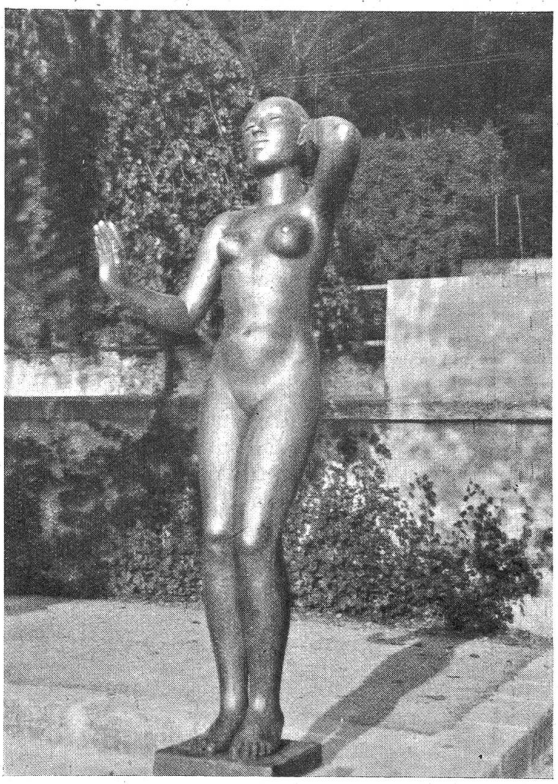
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 viel 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 vom 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 fehlt, 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 wiegt, 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 — namentlich nach Tomaten- oder Spinatgenuß — Störungen 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 auch Kartoffeln mit dem erwähnten Gemüsepulver, als daß man sich verleiten ließe, gestrige Gemüse für das Kind aufzuwärmen oder unfrische Gemüse zu kochen. Diese außerordentliche Sorgfalt, die anfänglich in der Zubereitung der Säuglingsgemüse notwendig ist, lohnt sich unbedingt in der störungsfreien guten Entwicklung der Kleinen. Später, wenn die Kleinen Zähnchen haben, können sie mit am Tisch essen, da braucht dann die Mutter nicht jedesmal noch die Gemüse durchzudrücken und extra zu kochen. Die Kleinen bekommen die Kartoffelklößchen, den Spinat der Erwachsenen. Solange sie aber noch zu klein sind, kann man wirklich in der Zubereitung, der Auswahl und allem, was mit dem Gemüsekochen zusammenhängt, nicht sorgfältig genug sein.

H. B.



Das Brahms-Denkmal in Thun, dessen Einweihung am 24. September festlich begangen wurde. Siehe nähere Besprechung unter Veranstaltungen.

Rundschau.

Dollfuss angeschossen . . .

Ein 23jähriger fanatischer Nazi, verheiratet mit der Tochter eines Parteigenossen und nach allen Seiten hin mit dieser verbotenen Partei verbunden, schießt auf den österreichischen Bundeskanzler — im Moment, wo Herr Dollfuß sich seines zahmern christlichsozialen Flügelmannes Winkler entledigt und alles getan, um sich innerlich dem hitlerischen und mussolinischen Fascismus gleichzuschalten. Attentate pflegen stets Anzeichen verlorener Kämpfe zu sein; verzweifelte Parteien, die wissen, daß sie schon überflügelt sind, senden direkt Attentäter oder erzeugen sie aus der herrschenden Stimmung heraus. Man wird also nicht fehlgehen, wenn man annimmt, die österreichischen Nazis seien im Begriffe, die Köpfe zu verlieren und wären schon auf jenem Punkte angelangt, der zum Vabanque-Spiel verleitet. Ein solches Spiel wäre die Ermordung von Doll-