

Zur Beachtung

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **46 (1942-1943)**

Heft 24

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-673151>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://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: Poppey 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 Obstäfte 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 Fruchtast eröffnet. Statt des Fruchtastes 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 kohlenstoffhaltigen 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.