Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 158 (1879)

Artikel: Unsere Hausfrauen als Beschützerinnen der Gesundheit

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-373752

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: 23.10.2025

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

Unsere Sausfrauen als Beschützerinnen der Gesundheit.

Wenn ein französisches Sprichwort sagt: "In Paris stirbt die eine Hälfte der Menschen am Mitztagessen, die andere am Abendessen", wir aber Gottlob in unsern Lande die Genußsucht noch nicht so weitvorgeschritten sehen, wie in jener Großstadt, so spricht sich in jenem Sprichwort doch minzdestens die Ansicht über unsere heutige Nährweise so weitgehend aus, daß wir in Wirkzlichseit von der Küche aus und in Dem, was wir essen und trinken, mancherlei Gesundheitsz

schädigungen erfahren!

Allbekannt ist ja, daß in den letten Sahr= zehnden die Industrie mit ihrem gewissenlosen Erwerbssinn sich leider auch unfrer Nährmittel bemächtigt hat und dieselben bis auf unsere wichtigsten und alltäglichen Speisen und Ge= tränke den mannigfaltigsten Verfälschungen unterwirft. Nicht das Mehl, welches wir verkochen und verbacken, nicht der Morgentrunk, den wir nehmen, uns zu ernüchtern, und nicht der Abend= trunk, mit welchem wir unsern nach des Tages Mühe und Arbeit müden Leib laben und er= quicken wollen, der Kaffee und Zucker, der Wein und das Bier, Nichts läßt der Industriellen geldgierige Seele unverfälscht und weiß sie ent= weder mit geringwerthigen Stoffen zu vermengen und zu vermanschen oder durch sonstige Zusätze mit dem Scheine eines höheren Werthes zu um= geben. Brauer und Wirthe, Krämer und Droguiften, Brod= und Zuckerbäcker, Müller und Metzger, — natürlich nicht alle, aber manche und viele derselben haben ihr Gewiffen heut zu Tage leider derart geweitet, daß fie unter Umftänden sich selbst nicht scheuen, für den Zweck ihrer Verfälschungen sich giftiger oder betäu= bender, d. h. also mehr oder weniger rasch tödt= licher Stoffe zu bedienen. Doch hierüber will sich der Kalendermann heute nicht eingehender aussprechen, sondern spart dieses Kapitel einmal für einen spätern Jahrgang des Ralenders auf. Dagegen will er heute auf verschiedene Umstände aufmerksam machen, durch deren Beobachtung sich unsere Hausfrauen ein großes Verdienst um das Wohl threr Lieben erwerben und manchem Uebel im Familienhaushalt vorbeugen können.

Es ist durchaus nicht gleichgültig für ben Menschen, was er ist und wie er es ist, und

worin und womit er's ißt. Noch in Küche und Speisekammer selbst, wenn auch Mehl und Zucker, und Salz und Essig und alles Uebrige der Zuthaten rein und unverfälscht in sie abgeliesert wurden, kann vielerlei Ungehöriges von einer unverständigen Hausfrau geschehen und je nach dem also von ihr Fluch oder Segen über das Gedeihen ihrer Familienglieder verbreitet werden.

So ift es z. B. durchaus nicht ganz gleichgültig für manche Speisen, ob wir sie roh oder gekocht, heiß, warm oder kalt, ganz ohne Salz oder mit viel oder wenig Salz essen, ob wir saure Speisen, Salat und dergl. mit viel oder wenig Essig versehen, ob wir die Speisen in zinnernen oder eisernen, in messingenen oder kupfernen Geschirren kochen, aufbewahren oder mit derlei Löffeln essen. Gehen wir diese verschiedenen Momente einzeln in möglichster Kürze durch.

So werben z. B., einen gesunden, nicht verwöhnten und heruntergeschwächten Magen vorausgesetzt, rohe Milch, rohe Lepfel, rohe Eier rascher verdaut, um eine halbe bis eine Stunde, als gekochte; hart gesottene und gebackene Eier sind sogar sehr schwer verdaulich und haben schon Manchem Leibweh, Unverdaulichkeit und

Fieber bereitet.

Heiß zu effen ober zu trinken, ist durchwegs unzweckmäßig. Alle Tage, jede Mahlzeit, jede Suppe, jeden Kaffee heiß zu nehmen, schwächt unbedingt mit der Zeit Magen, Darm und Verdauung. Selbst Schweine, längere Zeit heiß gefüttert, erhalten mürbe, zerreißbare Gedärme, für die Burstfadrikation nicht mehr zu verwenden. Wir sollten alle unsre Speisen gut abgekühlt, und während der heißeren Jahreszeit überhaupt viele Mahlzeiten und Speisen ganz kalt genießen. Die meisten Kochbücher sehen diesem Bedürsnisse vor und führen eine größere Zahl einschläglicher Gerichte unter dem Titel: "Kaltschalen" auf. Viele Nationen, selbst zivilisirte, z. B. die Italiener essen Wehrzahl ihrer Gerichte kalt.

Vom Salz wird meistentheils zu viel in der Küche verwendet. Salz ist weniger wirkliches, sondern viel mehr Gewohnheitsbedürsniß. Es giebt Bölker, die es sehr wohl und unbeschadet ihrer

Gefundheit ganz entbehren. Viel Salzgenuß kann eine ganze Reihe von Erkrankungen nach

sich ziehen.

Wie mit dem Salze, ist's auch mit dem Essig. Auch dieser ift mehr Gewohnheitsbedürfniß und für den Ernährungshaushalt sehr wohl ent= behrlich. Zu reichlich und zu oft genossen, zerstört er gar leicht die Gesundheit, erzeugt Bleichsucht und Blutarmuth und ift aus diesem Grunde allen sonst schon zu diesen Krankheiten Geneigten sehr gefährlich.

Aehnlich wie mit dem Salz und Effig ist's mit allen übrigen unserer Küchengewürze. Vor vier Jahrhunderten kannte man sie noch gar nicht in Deutschland und der Schweiz. Sie sind ohne allen gesundheitlichen Vortheil, leicht ent= behrlich und Vielen nur Gewohnheitsbedürfniß,

mehr nicht.

Giserne Roch= und Eggeschirre wären theils ihrer Billigkeit und theils ihrer Ungefährlichkeit wegen am Geeignetsten für den Rüchenhaushalt; doch da das Eisen sehr leicht rostet und in selbst milben Säuren, wie Effig und Obstfäuren schon löslich ift und also den Gerichten sehr bald fremde Farbe und fremden Geschmack mittheilt, finden derlei Roch= und Efgeräthe nur sehr beschränkte Verwendung.

Gußeiserne emaillirte Geschirre werden ge= fährlich durch den Emailüberzug. Aller Email ift ftark bleihaltig; Blei aber ift durch ver= schiedene irgend säuernde Speisen sehr leicht löslich und solche Geschirre daher immer be: denklich und nur mit äußerster Vorsicht zu verwenden. Fast alle Speisen säuern, sobald sie erkalten; man laffe also Speisen nie in Email= geschirren erkalten ober erkaltet darin stehen.

Gleiches gilt von glafirten irdenen Geschirren. Auch alle Glasur ist bleihaltig und daher von fäuernden und fauren Speisen leicht löslich und diese vergiftend. Messing= und Kupferpfannen sind immer bedenkliche Geschirre in der Rüche. Sauberkeit und Vorsicht können bei ihrer Ver= wendung nicht weit genug getrieben werden.

Selbst die Milch, unser mildestes Nährmittel, fäuert, sobald sie nicht rasch vom Euter weg verwendet wird, sehr bald und vermag, wenn auch nur in geringstem Grade, lösend auf

Rupfer zu wirken!

Die Verzinnung unserer Kupfergeschirre beugt,

wenn fleißig gehandhabt, mancherlei Rupfer= vergiftung vor, führt aber leicht zu Täuschun= gen, wenn sie nicht häufig erneuert wird. Ueber= dies kommt im Handel sehr selten ganz reines Zinn vor; es enthält immer etwas Blei, und viele gewinnsüchtige Verzinner verzinnen mit stark bleihaltigem Zinn! Aber selbst auch das reine Zinn ift in manchen Speisen löslich und durchaus nicht ein so ganz unschuldiges Metall; auch die Zinnsalze gehören zu den Giften!

Man wähne nun aber am Ende nicht, daß man sich gleichwohl leicht vor Vergiftungen schützen könne, wenn man große Vorsicht übt. Nun ja, vor jähen, plötslich tödtenden, mög= licherweise wohl, aber vor den langfam schlei= chenden nicht so leicht. Ueberhaupt entstehen die meisten Erkrankungen der Menschen nicht rasch, von heut auf morgen, sie kommen nicht, wie vom himmel urplötlich als Strafe geschickt über den Menschen, sondern wohlbegründet in der Menschen alltäglichem, allstündlichem ge= sundheitlichen Thun und Lassen schleichen sie sich langsam im Laufe ber Jahre, ber Jahr= zehende in den Menschenleib ein und richten dort, gar nicht vermerkt oder doch nicht verstan= ben in ihrer Bedeutung, Verwüftungen an, die nun endlich wie auf einmal als tödtliche ober unheilbare Krankheiten ausbrechen. So lehrte schon der Altvater der Medizin, Hippokrates, vor mehr als zweitausend Jahren. Möchten doch unsere Frauen dieser Lehre bei ber Kührung ihres Küchenhaushalts stets eingebent sein und den letteren mit der peinlichsten Sorgfalt und Reinlich= feit überwachen!

Was follen wir mit unsern Töchtern thun?

Ein amerikanisches Blatt gibt barauf fol= gende treffliche Antwort: Gebt ihnen eine or= dentliche Schulbildung. Lehrt sie ein nahrhaftes Effen tochen. Lehrt sie waschen, bügeln, Strumpfe stopfen, Knöpfe annähen, ihre eigenen Kleider machen und ein ordentliches Hemb. Lehrt sie backen und sagt ihnen, daß eine gute Rüche viel an der Apotheke spart. Lehrt sie, daß ein Dollar 100 Cents werth ift, daß nur Derjenige spart, der weniger ausgibt, als er einnimmt,