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: 25.08.2025

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

Unsere Hausfrauen als Beschützerinnen der Gesundheit.

Wenn ein französisches Sprichwort sagt: „In Paris stirbt die eine Hälfte der Menschen am Mittagessen, die andere am Abendessen", wir aber Gottlob in unserm Lande die Genußsucht noch nicht so weit vorgeschritten sehen, wie in jener Großstadt, so spricht sich in jenem Sprichwort doch mindestens die Ansicht über unsere heutige Nährweise so weitgehend aus, daß wir in Wirklichkeit von der Küche aus und in Dem, was wir essen und trinken, mancherlei Gesundheitsschädigungen erfahren!

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

Es ist durchaus nicht gleichgültig für den Menschen, was er ißt und wie er es ißt, 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 abgeliefert 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 ist 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 versetzen, 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 werden z. B., einen gesunden, nicht verwöhnten und heruntergeschwächten Magen vorausgesetzt, rohe Milch, rohe Aepfel, 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 essen oder 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 Wurstfabrikation 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 Bedürfnisse vor und führen eine größere Zahl einschläglicher Gerichte unter dem Titel: „Kaltschalen" auf. Viele Nationen, selbst zivilisirte, z. B. die Italiener essen die Mehrzahl ihrer Gerichte kalt.

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

Gesundheit 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 ist mehr Gewohnheitsbedürfniß und für den Ernährungshaushalt sehr wohl entbehrlich. Zu reichlich und zu oft genossen, zerstört er gar leicht die Gesundheit, erzeugt Bleichsucht und Blutarmuth und ist aus diesem Grunde allen sonst schon zu diesen Krankheiten Geneigten sehr gefährlich.

Aehnlich wie mit dem Salz und Essig 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 entbehrlich und Vielen nur Gewohnheitsbedürfniß, mehr nicht.

Eiserne Koch- und Eßgeschirre wären theils ihrer Billigkeit und theils ihrer Ungefährlichkeit wegen am Geeignetsten für den Küchenhaushalt; doch da das Eisen sehr leicht rostet und in selbst milden Säuren, wie Essig und Obstsäuren schon löslich ist und also den Gerichten sehr bald fremde Farbe und fremden Geschmack mittheilt, finden derlei Koch- und Eßgeräthe nur sehr beschränkte Verwendung.

Gußeiserne emaillirte Geschirre werden gefährlich durch den Emailüberzug. Aller Email ist stark bleihaltig; Blei aber ist durch verschiedene irgend säuernde Speisen sehr leicht löslich und solche Geschirre daher immer bedenklich und nur mit äußerster Vorsicht zu verwenden. Fast alle Speisen säuern, sobald sie erkalten; man lasse also Speisen nie in Emailgeschirren erkalten oder erkaltet darin stehen.

Gleiches gilt von glasirten irdenen Geschirren. Auch alle Glasur ist bleihaltig und daher von säuernden und sauren Speisen leicht löslich und diese vergiftend. Messing- und Kupferpfannen sind immer bedenkliche Geschirre in der Küche. Sauberkeit und Vorsicht können bei ihrer Verwendung nicht weit genug getrieben werden.

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

Die Verzinnung unserer Kupfergeschirre beugt, wenn fleißig gehandhabt, mancherlei Kupfervergiftung vor, führt aber leicht zu Täuschungen, wenn sie nicht häufig erneuert wird. Ueberdies 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 ist 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, plötzlich tödtenden, möglicherweise wohl, aber vor den langsam schleichenden nicht so leicht. Ueberhaupt entstehen die meisten Erkrankungen der Menschen nicht rasch, von heut auf morgen, sie kommen nicht, wie vom Himmel urplötzlich als Strafe geschickt über den Menschen, sondern wohlbegründet in der Menschen alltäglichem, allstündlichem gesundheitlichen Thun und Lassen schleichen sie sich langsam im Laufe der Jahre, der Jahrzehende in den Menschenleib ein und richten dort, gar nicht vermerkt oder doch nicht verstanden in ihrer Bedeutung, Verwüstungen an, die nun endlich wie auf einmal als tödtliche oder unheilbare Krankheiten ausbrechen. So lehrte schon der Altvater der Medizin, Hippokrates, vor mehr als zweitausend Jahren. Möchten doch unsere Frauen dieser Lehre bei der Führung ihres Küchenhaushalts stets eingedenk sein und den letzteren mit der **peinlichsten Sorgfalt und Reinlichkeit überwachen!**

Was sollen wir mit unsern Töchtern thun?

Ein amerikanisches Blatt gibt darauf folgende treffliche Antwort: Gebt ihnen eine ordentliche Schulbildung. Lehrt sie ein nahrhaftes Essen kochen. Lehrt sie waschen, bügeln, Strümpfe stopfen, Knöpfe annähen, ihre eigenen Kleider machen und ein ordentliches Hemd. Lehrt sie backen und sagt ihnen, daß eine gute Küche viel an der Apotheke spart. Lehrt sie, daß ein Dollar 100 Cents werth ist, daß nur Derjenige spart, der weniger ausgibt, als er einnimmt,