

Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 158 (1879)

Artikel: Was sollen wir mit unsern Töchtern thun?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-373753>

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: 28.12.2025

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

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 Gewohnheitsbedürfnis 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.

Ähnlich 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 Gewohnheitsbedürfnis, mehr nicht.

Eiserne Koch- und Eßgeschirre wären theils ihrer Billigkeit und theils ihrer Ungefährlichkeit wegen am Geeignetesten 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 emailirte 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 Nahrungsmittel, 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 Verginnung 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 heute 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,

und daß Alle, die mehr ausgeben, verarmen müssen. Lehrt sie, daß ein bezahltes Kattunkleid besser kleidet, als ein seidenes, wenn man Schulden hat. Lehrt sie, daß ein rundes, volles Gesicht mehr werth ist, als fünfzig schwindstüchtige Schönheiten. Lehrt sie gute starke Schuhe tragen. Lehrt sie gute Einkäufe machen und ausrechnen, ob die Rechnung auch stimmt. Lehrt sie einfachen, gesunden Menschenverstand, Selbstvertrauen, Selbsthülfe und Arbeitsamkeit. Bringt ihnen Freude an den Schönheiten der Natur bei. Lehrt sie, wenn ihr Geld dazu habt, auch Musik, Malerei und alle Künste, bedenkt

aber immer, daß es Nebensachen sind. Lehrt sie, daß Spaziergänge besser sind als Spazierfahrten, und daß auch die wilden Blumen gar schön sind für den, der sie aufmerksam betrachtet. Lehrt sie allen bloßen Schein verachten und daß, wenn man Nein oder Ja sagt, man es auch wirklich so meinen soll. Lehrt sie, daß das Glück in der Ehe nicht von dem Golde des Mannes abhängt, sondern allein von seinem Charakter. Habt ihr ihnen das beigebracht und sie haben's verstanden, dann laßt sie, wenn die Zeit gekommen ist, getrost heirathen; sie werden ihren Weg dann schon allein finden!

Eine Vergleichung, oder: Weiber und Holzapfel.



Ein Appenzeller war zum drittenmal verheirathet. Als ihm auch die dritte Frau gestorben war, wurde er von einem Bekannten befragt, welche von den drei Frauen die Beste gewesen sei? — Er gab zur Antwort: „Nimm gab drei Holz-Epfel, biiß en Jedere-n-ah, ond denn säg mer, weles der best gsy sei — grad e so isch



es mer met de Wiibere g'gange.“

Nebensiehend führen wir dem Leser den Appenzeller Wittwer mit seinen drei Weibern in getreuen Abbildungen vor, und überlassen es dem Scharfsinn des Lesers, dasjenige herauszufinden, welches am meisten den Charakter eines Holzapfels mag gehabt haben.