

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 16 (1943)

**Heft:** 2

  

**Artikel:** Vom Nährwert unserer Tagesportion

**Autor:** Müller, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-516646>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# DER **FOURIER**

---

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

---

## Vom Nährwert unserer Tagesportion

von Fourier A. Müller, Umikon (Aargau)

Es liegt auf der Hand, dass der überlegten Gestaltung des Speiseplanes heute besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss.

Die Hauptnahrungsmittel, Brot, Fleisch und Käse, führen im Verhältnis zur Gesamtnahrung nur einen bestimmten, allerdings ziemlich hohen Anteil des Nährwertes zu. Die Differenz bis zu der durch die Arbeitsanforderungen bedingten Nährstoffrationen muss durch Lebensmittel aus der Gemüseportionsvergütung gedeckt werden, wobei auf die Rationierung einer ganzen Reihe von Verpflegungsmitteln Rücksicht genommen werden muss.

Prof. Dr. E. A. Zeller berechnet die tägliche Nährstoffmenge der zivilen Ration auf 2311 Kalorien bei einer Zufuhr von 77 g Eiweiss, 374 g Kohlehydraten und 49 g Fett.

Nach Dr. Hermann Schall beträgt der Kalorienbedarf bei verschiedenen Berufen:

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Sitzende Beschäftigung: Kopfarbeiter, Kaufleute, Beamte, Aufseher   | 2200—2400 Kal. |
| 2. Sitzende Muskelarbeiter: Schneider, Feinmechaniker, Setzer, auch Lehrer (Gehen und Sprechen)                | 2600—2800 „    |
| 3. Mässige Muskelarbeit: Schuhmacher, Buchbinder, Briefträger, Laboratoriumsarbeit                             | um 3000 „      |
| 4. Stärkere Muskelarbeiter: Metallarbeiter, Maler, Tischler  | 3400—3600 „    |
| 5. Schwerarbeiter: Maurer, Schmiede, Soldat auf dem Marsch, Erdarbeiter, landwirtschaftl. Arbeiter, Sportleute | 4000 und mehr  |
| 6. Schwerstarbeiter: Steinhauer, Holzhacker, Erntearbeiter   | 5000 und mehr  |

Vergleichen wir einmal unsere Tagesportion mit diesen Forderungen! Der Berechnung liegt der folgende Verpflegungsplan vom Oktober 1942 aus einer Rekrutenschule der leichten Truppen zugrunde. Es ist nicht der „klassische“ Verpflegungsplan\*, wie er sein sollte, da er infolge von Dislokationen, Übungen und Manöver verschiedentlich den unvorhergesehenen Verhältnissen angepasst werden musste.

---

\* Der Verpflegungsplan ist allerdings nicht der „klassische“. Er grenzt schon stark an die Hotelküche und lässt die gebotene Einfachheit etwas vermissen. Dagegen zeugt er — wie auch der Artikel selbst — von einer grossen geistigen Beweglichkeit und Initiative des Verfassers. (Die Redaktion.)

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1.	Milchkaffee Käse	Reissuppe Fleischvögel Rübli Kartoffeln	Gemüsesuppe Apfelküchli
2.	Schokolade Zwieback	Gerstensuppe Voressen Krautstiele Kartoffeln	Kartoffelsuppe Zwiebelrösti Grüner Salat
3.	Milchkaffee Käse	Hafergrützsuppe Hackbraten Gehackter Kohl Randensalat	Käseschnitten Tee
4.	Schokolade	Fleischsuppe Siedfleisch Sauerkraut Gelbe Rübli Kartoffeln	Erbsensuppe Apfelrösti Käse
5.	Milchkaffee Birchermüesli	Konservensuppe Beefsteaks Tee	Gemüsesuppe Gulasch Spinat Apfelmus
6.	Schokolade Zwieback	Bohnensuppe Voressen Bodenkohlraben Grüner Salat	Mehlsuppe Schälkartoffeln Käsesalat
7.	Milchkaffee Käse	Corned Beef Käse Tee	Milchkaffee Butter Konfitüre
8.	Schokolade	Gerstensuppe Karbonades Spinat Hörnli Schokoladecrème	Tee Käserösti Randensalat
9.	Milchkaffee Käse	Hafergrützsuppe Hackbraten Krautstiele Mais	Gemüsesuppe Ragoût/Rübli Schälkartoffeln
10.	Schokolade	Hackbeefsteaks Käse Tee	Pot au feu Randensalat

## 1. Allgemeine Bemerkungen.

Die Brotportion wurde mit 500 g vollständig ausgeschöpft. Weil damit gerechnet werden musste, dass der Frischgemüsenachschub im Manöververhältnis zu wünschen übrig lassen werde, wurde in früheren Soldperioden etwas Fleisch eingespargt, um in dieser Soldperiode verpflegt zu werden. Der Vergleichsberechnung liegt jedoch nur die Normalportion von 170 g zugrunde.

Die sogenannten „Normalmengen“ wurden bei den meisten Gerichten um einen Drittel bis zur Hälfte überschritten. Die Verpflegung darf damit als sehr reichlich angesprochen werden.

Ein Frühstückersatz wurde prinzipiell nicht abgegeben. Die Rationen von Kaffee und Schokoladepulver reichen bei guter Einteilung vollauf. Die Normalmengen sehen für Milkschokolade eine Menge von 50 g Schokoladepulver vor. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass 40 g bei weitem genügen, ohne die Güte des Getränkes zu beeinträchtigen. Der Geschmack des Kaffees wird durch Beigabe von etwas Kochsalz erheblich verbessert, was besonders an Marsch- und Manövertagen besonders wichtig ist.

Für die Abendmahlzeit sind fast durchwegs gebackene oder gebratene Speisen vorgesehen worden, einmal um die Fettzufuhr nicht zu vernachlässigen, andernteils aber auch, um der Nahrung durch die Bildung von Röststoffen einen erhöhten Sättigungswert zu verleihen. Gebratene und gebackene Speisen bleiben durchschnittlich 1—2 Stunden länger im Magen als gekochte. Daraus erklärt sich auch die bekannte Sättigung durch Brot (Kruste), gebratenes Fleisch, gebratene Kartoffeln usw. Auf diese Art lässt sich zudem die Abwechslung in der Speisenfolge — die ja schon aus Gründen der Appetitanregung wichtig ist — bedeutend vergrößern.

Der Verpflegungsplan kann auch durch die Abgabe von Desserts bedeutend bereichert werden. Es brauchen ja keine grossen Nachspeisen zu sein; eine Frucht, ein Apfelmus genügt. Kann man etwas Schokoladepulver erübrigen, lässt sich eine Schokoladecrème, mit Kaffeepulver eine Mokka-crème herstellen. Es ist eine bekannte Tatsache, dass Soldaten Süßspeisen lieben, was lediglich auf einen gewissen Mangel an Zucker zurückzuführen ist.

Nachdem es heute fast unmöglich geworden ist, Würste als Zwischenverpflegung abzugeben, und zudem mit dem Verwursten die Fleischportion erheblich verkleinert wird, ist es empfehlenswert, kalte Hackbeefsteaks zu verpflegen. Diese Hackbeefsteaks sind ziemlich fest gebackene Fleischkugeln von ca. 100 g Gewicht, deren Brät etwa  $\frac{1}{4}$  Brot enthält. Der Fleischverbrauch ist alsdann nicht so gross, als dass er nicht wieder aufgeholt werden könnte. In Pergaminpapier eingewickelt, sind die Hackbeefsteaks tagelang haltbar.

## 2. Der Nährwert.

Die Berechnung dieses Verpflegungsplanes ergab folgenden Verpflegungsmittel- und Nährstoff-Umsatz:

Verpflegungsmittel	Gewicht		Eiweiss		Kohlehydrat		Fett		Kalorien	
	g	%	g	%	g	%	g	%		%
Brot	4700	19,7	384	29,0	2446	49,1	46	4,8	12038	34,7
Fleisch	1670	7,0	282	21,3	10	0,2	50	5,2	1668	4,7
Käse	720	3,0	197	14,9	18	0,4	232	24,2	3042	8,6
Milch, Butter	4210	17,6	146	11,0	201	4,0	183	19,2	3134	9,0
Genussmittel	475	2,0	32	2,4	178	3,6	76	8,0	1619	4,6
Zucker	440	1,8	—	—	405	8,1	—	—	1567	4,7
Trockengemüse	890	3,7	113	8,4	573	11,5	19	2,0	3018	8,6
Fett, Öl	340	1,4	—	—	—	—	330	34,6	3071	8,7
Grüngemüse und Kartoffeln	9055	38,0	167	12,6	983	19,6	19	2,0	4968	14,1
Obst	1400	5,8	5	0,4	182	3,5	—	—	811	2,3
In 10 Tagen	23900	100,0	1326	100,0	4996	100,0	955	100,0	35036	100,0
In 1 Tag	2390		133		500		95		3503	
Zivilration			77		374		49		2311	

Anteile: Eiweisskalorien	ca. 15%
Kohlehydratkalorien	„ 60%
Fettkalorien	„ 25%

Die Tabelle liefert interessante Aufschlüsse. Vor allem fällt auf, dass das Brot einen guten Drittel der Kalorien und die Hälfte der Kohlehydrate liefert, währenddem das Fleisch nur 5% der Gesamtkalorien erzeugt und gute 20% des Eiweissgewichtes aufzubringen vermag, obschon es als Haupt-Eiweissträger angesehen wird. Nicht unbedeutend ist der Fettanteil, der vom Käse geliefert wird und dabei erzeugt er trotz seiner geringeren Menge fast ebensoviel Eiweisskalorien wie das Fleisch.

Wenn auch die Versorgung mit Grüngemüse in der Vergleichsperiode etwas mangelhaft war, hat das Grüngemüse trotzdem  $\frac{1}{7}$  der Gesamtkalorien aufgebracht. Sein Gewichtsanteil beträgt dabei allerdings ganze 38%. Wir ersehen aus diesen Zahlen, wie wichtig das Trocknen von Gemüse ganz besonders für den Kriegsfall ist, wodurch der Nährwert erhalten und das Nachschub- und Konservierungsproblem wesentlich erleichtert wird.

Nach der Kalorienbedarfs-Tabelle von Dr. Schall würde also unser Soldat in die Klasse 4: „Stärkere Muskelarbeit“ fallen. Der Bedarf dürfte damit in Friedenszeiten gedeckt sein, doch müssen wir uns vor Augen halten, dass der Kriegsbedarf an die 5000 Kalorien betragen wird. Ressourcen vorausgesetzt, würde dieser Mehrbedarf am besten — schon aus gewichtsmässigen Überlegungen — durch Erhöhung der Brot- und Käseportion gedeckt, sofern nicht genügend getrocknete Gemüse verfügbar sind.

Die Eiweissversorgung ist sehr gut, nachdem wir 133 g Eiweiss täglich erhalten. Die Eiweissration der deutschen Wehrmacht beträgt z. B. 114 g täglich im Durchschnitt. Für den Dienst im Gebirge ist mit 160—170 g Eiweiss

täglich zu rechnen. Doch sind die Eiweisskalorien diejenigen, die nötigenfalls zugunsten der andern am weitesten reduziert werden dürfen.

### 3. Die Vitamine.

Vitamin A ist enthalten in Milch und Butter, besonders reichlich im Kohl, im Spinat und in den Rübli, ganz allgemein im Gemüse und Obst.

Vitamin B kommt hauptsächlich im Gemüse vor, Kohl, Rübli. Es ist wasserlöslich. Brühwasser von Gemüsen darf daher nicht weggeschüttet werden.

Vitamin C liefern uns die Kartoffeln, der grüne Salat, Spinat, Kohl usw. Es ist besonders empfindlich gegen Sauerstoff, dazu ist es wasserlöslich. Durch das lange Wässern der Kartoffeln geht deshalb eines der wichtigsten Vitamine verloren.

Vitamin D enthält die Milch und die Butter, sowie Kohl und Spinat. Das Vitamin D wird jedoch auch durch die ultraviolette Sonnenstrahlung aus dem Ergosterin der menschlichen Haut gebildet und aktiviert.

Unsere Nahrung ist also reich an Vitaminen, so dass die Vitaminversorgung der Truppe zur Hauptsache von der richtigen Zubereitung der Speisen abhängt. Glücklicherweise hat das Verständnis dafür in letzter Zeit erheblich zugenommen. Unser Vitaminhaushalt dürfte uns deshalb kaum Sorge bereiten.

Die Armeeverpflegung ist damit — besonders im Vergleich mit der zivilen Grundration — als vorzüglich anzusehen.

#### Literatur:

Dr. Hermann Schall: Nahrungsmitteltabelle, 1942, 14. Auflage, Johann Ambrosius Barth Verlag, Leipzig.

Vitamin-Vademecum „Roche“, Nr. 1/2 1942.

## 1799

### Die Schweiz als Kriegsschauplatz fremder Heere

von Hptm. G. Vogt

#### 1. Die fremden Kriegszüge.

Im Jahre 1799 kämpften Österreich und Russland im zweiten Koalitionskrieg gegen Frankreich, um dieses aus der Alpenfestung Helvetiens zu vertreiben.

Im März 1799 warf der französische General Massena die Österreicher, die von den Bündnern zu Hilfe gerufen worden waren, aus Graubünden hinaus.

Am 4./5. Juni 1799 besiegten die Österreicher unter dem Befehle des Erzherzog Karl die Franzosen unter Massena vor den Mauern Zürichs. In der zweiten Schlacht bei Zürich, am 25. September 1799, schlug jedoch Massena die Russen unter dem General Korsakoff. Mittlerweile zog der sieggewohnte russische General Suworow nach vielen Siegen in der Lombardei über die Franzosen aus Oberitalien mit Kosaken, Infanterie und Artillerie über den Gotthard, um sich mit den Verbündeten in Zürich zu vereinigen und gemeinsam die Franzosen zu schlagen. In