

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 27 (1940)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Wie ernähre ich mich rationell?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-529601>

### **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:** 17.03.2025

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

# Wie ernähre ich mich rationell?

(Ein zeitgemässes Kapitel für Abschlussklassen.)

## *Welche Lebensmittel sind notwendig?*

Es kann sich nicht darum handeln, auf die persönlichen Liebhabereien des einen und des andern einzugehen. Wirklich notwendig ist die Befriedigung des physiologischen Bedarfs, dessen, was der menschliche Körper zur Aufrechterhaltung seiner Leistung vernünftigerweise benötigt. Es gibt da, so exakt die Kalkulationen aufgemacht sein mögen, bisher keine allgemeingültige Berechnung, die überall anerkannt wäre. Für schweizerische Verhältnisse kann man davon ausgehen, dass eine Vollperson rund 3000 Kalorien pro Tag braucht. In andern Ländern nennt man andere Grössen: in England wurden 3500 Kalorien als Norm gesetzt; in Deutschland weniger, so lassen die zuletzt veröffentlichten Erhebungen über Arbeiterhaushalte nur einen Verbrauch von rund 2400 Kalorien pro Tag errechnen; in Japan hat man gar schon von 1800 Kalorien gesprochen. Andererseits liess sich auf Grund der neuesten schweizerischen Haushaltrechnungen ein täglicher Satz von über 3000 Kalorien berechnen (für Basel 3057 Kalorien bei Beamten und Angestellten, 3273 Kalorien bei Arbeitern und 3166 Kalorien im Durchschnitt aller), so dass der durchschnittliche Ansatz von 3000 Kalorien je erwachsene Person als im grossen und ganzen durchaus ausreichend angesehen werden kann.

Nun ist es klar, dass der objektive Bedarf sich nach der Arbeitsintensität richtet, weshalb auch Schwerarbeiter mehr Kalorien benötigen als weniger angestrengt Tätige. Andererseits spielt das Einkommen (nur) in der Begrenzung nach oben eine Rolle: mehr als eine gewisse Menge Nahrung mit einer gewissen Kalorienentwicklung kann keiner aufnehmen, und sei sein Geldbeutel noch so schwer — höchstens, dass diese Nahrung aus nur Leckerbissen bestehe.

Die Frage also: Was ist notwendig zur Ernährung? können wir dahin beantworten, dass darunter alles fällt, was den notwendigen Bedarf an Kalorien auf zweckmässige Weise und am billigsten zusammenstellen lässt. Denn es kommt in diesen Zeiten immer mehr darauf an, mit dem Vorhandenen sparsam, rationell, in jeder Weise zweckentsprechend umzugehen, kurz, mit dem möglichen Aufwand die grösstmögliche Wirkung zu erzielen.

## *Zweckmässige Geldverwendung.*

Wie aber verwendet man sein Geld am zweckmässigsten für Ernährung? Man darf dann natürlich weniger als bisher nur auf geschmackliche Vorlieben und das ganze Bündel lieber Vorurteile und Gewohnheiten geben, sondern muss sich in erster Linie nach dem Nährgehalt richten. Dieser Nährwert der Nahrungsmittel wird im wesentlichen bestimmt nach dem Gehalt an Eiweiss, Fett und Kohlehydraten. (In Klammern sei vermerkt, dass natürlich noch andere Stoffe im Energiehaushalt des menschlichen Körpers eine Rolle spielen; dass ausserdem die Bedeutung der Vitamine immer mehr in den Vordergrund tritt; dass aber alles für den Körper Notwendige im allgemeinen bei vernünftiger Mischung und Dosierung der Nahrung, wie sie normalerweise angenommen werden kann, ausreichend vorhanden ist, mit gewissen jahreszeitlichen Schwankungen.) Ueber den Nährwert der Lebensmittel bestehen jedoch bei den Hausfrauen — und diese sind es, die die Ernährung des ganzen Volkes bestimmen — manche irrige Vorstellungen, wenn man auch nicht übersehen darf, dass die bisherige praktische Erfahrung vieler Hausfrauengenerationen im grossen und ganzen zu zutreffenden Ergebnissen gekommen ist. Aber alles in allem dürfte es wohl nützlich sein, wenn man sich einmal ansieht, was nach wissenschaftlichen Berechnungen die einzelnen Nahrungsmittel an Nährwert ent-

halten. Wir geben im folgenden eine ausführliche Liste von Lebensmitteln, und zwar ausgewählt nach der durchschnittlichen Häufigkeit im Verbrauch. Diese Tabelle zeigt nun an: 1. wie wichtig dieses Lebensmittel ist, das heisst wieviel Prozent aller Nahrungsausgaben im Durchschnitt der Schweizerhaushalte darauf entfallen (Spalte 1); 2. zu wieviel Prozent die betreffende Ware aus Eiweiss,

aus Fett und aus Kohlehydraten besteht, also aus vom Körper benötigten und verwertbaren Stoffen (Spalten 2, 3 und 4); und 3. wieviel Kalorien man aus 1000 Gramm dieses Nahrungsmittels erhält (Spalte 5). Schliesslich berechnen wir noch, wieviel Gramm des gleichen Nahrungsmittels nötig sind, um 1000 Kalorien dem Körper zuzuführen (Spalte 6).

Ware	Vom gesamten Nahrungs-	Dieses Nahrungsmittel besteht			1000 g hiervon	1000 Kalorien
	verbrauch eines Haus-	in % aus			ergeben	hiervon
	haltes entfallen in % auf	Eiweiss	Fett	Kohlehydraten	Kalorien	erfordern g
	1	2	3	4	5	6
Milch . . . . .	15,8 z	3,3	4,0	5,0	692	1445
Butter . . . . .	7,3	1,0	85,0	—	7694	130
Käse: . . . . .	3,4					
Schweizer . . . . .		27,6	34,9	1,3	4287	233
Edamer . . . . .		24,6	26,0	3,3	3740	267
Tilsiter . . . . .		24,6	25,3	—	3910	256
Quark . . . . .		20,9	1,0	4,3	1100	909
Eier . . . . .	3,7	13,4	10,5	—	1481	675
Schweineschmalz . . . . .	0,5	—	100,0	—	8992	111
Fleisch- und Wurstwaren: . . . . .	20,3					
Rindsbrust, fett . . . . .		15,8	28,5	—	3194	313
Kalbskotelett . . . . .		20,3	7,7	—	1505	665
Schweinskotelett . . . . .		16,6	30,1	—	3372	297
Schweinefleisch, fett . . . . .		1,9	86,2	—	7835	128
Schinken, frisch . . . . .		25,0	14,4	—	2297	435
Schinken, durchwachsen . . . . .		15,3	28,9	—	3213	311
Schinken, geräuchert, fett . . . . .		10,5	64,8	—	6219	161
Geflügel . . . . .		19,3	16,3	—	2241	446
Corned Beef . . . . .		15,6	26,2	—	2982	385
Speck . . . . .		9,7	76,0	—	7450	134
Leberwurst . . . . .		12,8	25,1	12,2	3360	298
Blutwurst . . . . .		9,9	8,9	15,8	1880	532
Schweinswurst . . . . .		13,0	44,2	1,1	4474	224
Fisch: . . . . .	0,8 x					
Aal . . . . .		13,0	28,5	—	3200	313
Forelle . . . . .		19,0	2,0	—	980	1020
Hering, frisch . . . . .		19,5	7,1	—	1419	705
Hering, geräuchert . . . . .		36,9	15,8	—	2898	345
Weissfisch . . . . .		22,9	9,5	—	1499	667
Oelsardinen . . . . .		25,9	11,3	0,2	2120	472
Brot, weiss: . . . . .	10,8 y	9,2	1,3	53,1	2605	384
Getreideprodukte: . . . . .	3,9					
Weizenmehl . . . . .		13,8	1,9	71,9	3593	278
Mais . . . . .		9,2	1,9	75,4	3570	280

Ware	Vom gesamten Nahrungs-	Dieses Nahrungsmittel besteht			1000 g hiervon	1000 Kalorien
	verbrauch eines Haus-	in % aus			ergeben	hiervon
	haltes entfallen in % auf	Eiweiß	Fett	Kohlehydraten	Kalorien	erfordern g
	1	2	3	4	5	6
Reis . . . . .		8,0	0,3	79,0	3507	285
Hafermehl . . . . .		16,1	7,2	67,5	3991	251
Makkaroni . . . . .		13,4	0,9	74,1	3582	279
Pflanzenfette: . . . . .	2,8					
Speiseöl . . . . .	1,2	—	97,0	—	9050	111
Margarine . . . . .		0,4	87,6	0,6	8200	122
Kartoffeln: . . . . .	2,2	2,2	0,1	18,4	833	1200
Gemüse: . . . . .	7,0					
Zwiebeln, frisch . . . . .		1,6	0,3	9,9	485	
Rüben, gekocht . . . . .		2,3	0,1	7,4	397	
Kohl . . . . .		1,6	0,3	5,6	316	
Salate . . . . .		1,2	0,3	2,9	192	
Spargel, frisch . . . . .		1,8	0,2	3,3	220	
Obst: . . . . .	9,0					
Birnen, frisch . . . . .		0,6	0,5	14,1	635	
Aepfel . . . . .		0,4	0,5	14,2	628	
Kirschen, frisch . . . . .		1,0	0,8	16,7	780	
Pflaumen . . . . .		1,0	—	20,1	844	
Apfelsinen . . . . .		0,8	0,2	11,6	514	
Bananen . . . . .		1,3	0,6	22,0	985	1015
Erdnüsse . . . . .		25,8	38,6	24,4	5488	182
Walnüsse . . . . .		18,4	64,4	13,0	7050	141
Marmelade (Orangen) . . . . .	0,7	0,6	0,1	84,5	3522	282
Bienenhonig . . . . .		0,4	—	81,2	3264	304
Zucker . . . . .	2,5	—	—	100,0	4000	250
Kakao . . . . .	2,2	21,6	28,9	37,7	4977	200
Schokolade . . . . .		12,9	48,7	30,3	6100	164

Anmerkungen: Für Spalte 1 haben wir die Ziffern der „Erhebung über Haushaltsrechnungen 1936/1937“, bearbeitet vom Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit, veröffentlicht in „Die Volkswirtschaft“, Februar 1940, eingesetzt.

x Ziffer für Basel.

y davon 4,2% für Feingebäck.

z davon 1,0 für „andere Milch und Rahm“.

### Billige und teure Lebensmittel.

Daraus lässt sich eine Menge ersehen. Zuerst: wieviel verwertbare Stoffe eine Ware enthält, sei es an Fett, an Eiweiss oder an Kohlehydraten. Sie ist je mehr (meist mit Wasser) „aufgeschwemmt“, je weniger als 100 diese drei wichtigsten Stoffe zusammen ergeben; je näher zu 100, desto mehr ist sie „netto“. So zum Beispiel enthalten 100 Gramm frischer Spargel: 1,8 Gramm Eiweiss, 0,2 Gramm Fett, 3,3 Gramm Kohlehydrate,

zusammen 5,3 Gramm von 100 Gramm. Gehalt steht also in umgekehrtem Verhältnis zur Beliebtheit. Zweitens zeigen die Kalorienzahlen, also der Wärmewert, wieviele Kalorien man seinem Körper zuführt, wenn man 1 Kilo des betreffenden Lebensmittels verzehrt. Der gleiche Sachverhalt findet seinen umgekehrten, aber entsprechenden Ausdruck in der Spalte, die anzeigt, wieviel man von einer Ware essen muss, um damit in seinem Körper 1000 Kalorien zu produzieren. Das

zu wissen ist nützlich, wenn man den Kostzettel nach Kalorien zusammenstellen will. Die Zahlen wollen selbst studiert sein. Es wird wenige Hausfrauen geben, denen sie nichts Neues sagen. Diese Angaben sind durchaus geeignet, eine gewisse Umwertung der Begriffe zu fördern, in jedem Fall aber überholte Vorstellungen zu berichtigen. Wenn wir etwa Fleisch wählen, und dabei Rindfleisch herausgreifen, von dem 1 Kilo rund 3200 Kalorien ergibt, während es bei Kalbfleisch mit 1505 Kalorien nicht einmal die Hälfte sind . . . so ist es nicht weit zum Spruch „Kalbfleisch ist Halbfleisch“. Oder, trotz aller Abneigung gegen Schweinefleisch sei es gewagt, es zu sagen: welche Hausfrau hat berücksichtigt, dass dieses mit fast 9000 Kalorien pro Kilo sogar noch nahrhafter ist als Butter, nur wesentlich billiger. Im Uebrig-

gen sehe der geschätzte Leser selbst: möge er lesen, prüfen und denken . . .

Das ist aber erst die eine Seite der Sache. Bisher haben wir davon abgesehen, danach zu fragen, was die einzelnen Lebensmittel kosten. Jetzt aber wollen wir den Nährwert der besprochenen Lebensmittel in Verbindung mit ihren Preisen betrachten. Und zwar ist auf der obenstehenden Tabelle zuerst der Preis pro 1000 Gramm (1 Kilo) der Ware zu sehen. Zweitens, was 1000 Kalorien hiervon kosten. Und drittens, wieviele Kalorien man für 1 Franken erhält. Man sieht, es ist immer „dasselbe“, oder wenigstens: es ist derselbe Tatbestand, nur von verschiedener Seite und in anderen Farben beleuchtet. Jedenfalls aber so, dass der Leser gemäss Tabelle II klar und übersichtlich sehen kann.

Ware	Preis in Rappen für 1 Kilo	Preis in Rappen für 1000 Kalorien	Für 1000 Rappen erhält man Kalorien
Milch . . . . .	33	47,7	2096
Butter . . . . .	560	72,8	1374
Schweizerkäse . . . . .	320	74,6	1340
Tilsiterkäse . . . . .	310	79,4	1259
Quark . . . . .	280	254,5	393
Eier . . . . .	200	135,0	740
Schweineschmalz . . . . .	240	26,6	3759
Rindfleisch . . . . .	280/360	87,6/112,7	1142/887
Kalbfleisch . . . . .	280/360	186,2/239,4	538/418
Schweinskotelett . . . . .	420	124,7	800
Schweinefleisch, fett . . . . .	560	71,7	1394
Schinken, frisch . . . . .	700	304,5	328
Geflügel . . . . .	380	169,5	589
Corned Beef . . . . .	275	106,0	943
Speck . . . . .	460	61,6	1623
Blutwurst . . . . .	220	117,0	854
Leberwurst . . . . .	220	65,6	1524
Schweinswurst . . . . .	600	134,4	744
Forelle . . . . .	—	—	—
Brot, weiss . . . . .	46	17,7	5649
Weizenmehl . . . . .	55	15,5	6451
Mais . . . . .	40	11,2	8928
Reis . . . . .	48/64/90	13,7/18,2/25,7	7299/5494/3891
Makkaroni . . . . .	76	21,2	4717
Speiseöl . . . . .	160	17,8	5618

Ware	Preis in Rappen für 1 Kilo	Preis in Rappen für 1000 Kalorien	Für 1000 Rappen erhält man Kalorien
Margarine . . . . .	360	43,9	2277
Kartoffeln . . . . .	25	30,0	3333
Bananen . . . . .	170	172,6	579
Erdnüsse . . . . .	130	23,7	4219
Orangenmarmelade . . . . .	160	45,1	2217
Bienenhonig . . . . .	320/450	97,3/136,8	1027/731
Zucker . . . . .	64	16,0	6250
Kakao . . . . .	140/300	28,0/60,0	3571/1667
Schokolade . . . . .	200	32,8	3049

Preise nach dem Stand vom 15. Mai 1940.

### Richtige Zusammenstellung der Nährstoffe.

Eine Schlussfolgerung ist von vorneherein falsch, das sagt einem schon der gesunde Menschenverstand: es geht nicht, etwa denken zu wollen, Mais oder Zucker decken den Nährbedarf am billigsten, essen wir also nur noch Polenta oder naschen wir nur noch Zucker. Bekanntlich kommt es nicht nur auf die Kalorienzahl an, sondern auch auf die Nährstoffe, die sie produzieren. Der menschliche Körper benötigt nicht nur die Kohlehydrate, wie sie Zucker in so reichem Masse liefert, sondern auch unter anderem ebenso sehr Fette und Eiweiss. Ausserdem müssen Fette und Eiweiss in geeigneter Menge tierischer und pflanzlicher Herkunft sein. Jede einseitige Kost ist schädlich, darüber ist sich die Wissenschaft einig. Ja, die richtig gemischte Kost ist der entscheidende Punkt. Andererseits verzehren wir auch eine Reihe von Lebensmitteln, die weit weniger eine Nährfunktion ausüben, als vielmehr in der Lage sind, unserem Körper die unbedingt nötigen Vitamine usw. zuzuführen: man denke an Gemüse und Obst, ohne die die Maschine

Mensch auf die Dauer einfach nicht funktioniert (deshalb haben wir absichtlich die Spalte 6 der ersten Tabelle für Gemüse und Obst freigelassen). Es kommt also auch hier darauf an, den richtigen Mittelweg zu finden.

So lange der Krieg währt, sind natürlich feste Normen ausgeschlossen, weil man sich nach dem zu richten hat, was das Land hervorbringt und was einzuführen noch möglich ist. Innerhalb dieser vielleicht immer enger werdenden Möglichkeiten wird die Hausfrau den Speisezettel nicht nur nach dem Herkommen, sondern auch nach dem Geldbeutel aufstellen.

Und darüber müssen wir uns im Klaren sein: es wird immer mehr notwendig werden, noch mehr hauszuhalten, noch mehr zu sparen, noch mehr alles Vorhandene so rationell und zweckmässig wie nur möglich zu verwenden. Im Grossen wie im Kleinen, nicht zuletzt im Haushalt.

(Von der Redaktion des „Genossenschaftlichen Volksblattes“ für unsere Zeitschrift zur Verfügung gestellt.)

## Das „Oslo-Frühstück“

Der IX. Internationale Zahnärztekongress in Wien hat die Ergebnisse eines Ernährungsexperimentes veröffentlicht, die weite Volkskreise interessieren dürften.

Er will damit einen neuen Beweis dafür erbringen, dass mittels geeigneter Ernährung

der Zahnfäulnis wirksam entgegengearbeitet werden könnte. Seit einer Reihe von Jahren erhalten die Schulkinder von Oslo, der Hauptstadt Norwegens, Gelegenheit, ihr Morgenessen in der Schule einzunehmen. Die Kinder gehen eine halbe Stunde früher