

Objekttyp: **FrontMatter**

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

Band (Jahr): **16 (1943)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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.)