

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen |
| Herausgeber: | Schweizerischer Fourierverband |
| Band: | 2 (1929) |
| Heft: | 9 |
| Artikel: | Etwas vom Nährwert der Chocolade |
| Autor: | Dätwyler, Hans |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-516076 |

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: 29.12.2025

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

Etwas vom NÄHRWERT der CHOCOLADE

Hat eigentlich die Chocolade einen prakt. Nährwert? Ueber diese Frage ist schon viel geschrieben worden und meistens gingen die Meinungen in verschiedenen Richtungen auseinander. Wir wollen nicht von den Gegnern der Chocolade sprechen, denn diese führen meistens ganz unlogische, zum Teil jeden Beweis entbehrende Gründe ins Feld, die, wenn man gegen sie in „den Krieg ziehen“ würde, beim ersten Ansturm hältlos zusammenfielen. Heute möchte ich nur in kurzen Zügen beweisen, dass die Chocolade als Nährmittel angesehen werden muss und dass der Nährwert desselben so gross ist, wie man es sich kaum vorstellen wird. Eigentlich könnte ich die Sache ganz kurz machen, indem ich auf den mächtigen Aufschwung hinweisen würde, den die Chocolade-Industrie innert einer kurzen Zeitspanne genommen hat. Es ist klar, dass eine Industrie nur dann blühen und gedeihen kann, wenn die Produkte gut und der heutigen grossen Konkurrenz gewachsen sind. Eine Industrie, die mittelst der Reklame einen zweifelhaften Artikel propagiert und denselben gut verkaufen kann, fällt ohne weiteres, wenn es sich herausstellt, dass dieser Artikel nur eine sogenannte „Eintagsfliege“ ist. Die Chocolade war auch nicht von Anfang an das beliebte Volksnahrungs- und Genussmittel, das wir heute nicht mehr missen möchten. Allein, dank ihrer Güte hat die Chocolade heute den Weltmarkt erobert und wird gewiss nie wieder von der Bildfläche verschwinden.

Doch nun zur Sache!

Um sich den Wert der Chocolade als Nährmittel gut veranschaulichen zu können, müssen wir in erster Linie wissen, welche Eigenschaften ein solches haben muss und was man von ihm verlangen darf. — — —

Nahrungsmittel haben zwei Aufgaben zu erfüllen: Erstens müssen sie den Körper aufbauen und beim erwachsenen Körper Ersatz für ständig der Abnutzung unterliegenden Körperteile bieten; zweitens müssen sie Wärme spenden und diejenige Energie liefern, die durch die Arbeitsleistungen verbraucht wird. Die wichtigsten Nährstoffgruppen sind Eiweiss, Fette, Kohlenhydrate und Mineralstoffe. Das Mengenverhältnis der organischen Nährstoffe zueinander kann in ziemlich weiten Grenzen schwanken, Bedingung ist aber, dass ihre Gesamtmenge ausreicht, dass wenigstens eine gewisse Fettmenge vorhanden ist und so viel Eiweiss geboten wird, damit der Stickstoffbedarf des Körpers gedeckt wird. Die organischen Nährstoffe wirken einerseits durch ihren Wärmewert oder Gehalt an Kalorien, durch die man die Wärmee oder Energiemengen misst. Die Nahrung verbrennt gewissermassen im Körper und erzeugt, ähnlich wie das Heizmaterial in der Dampfmaschine, Wärme und Kraft. Der Körper kann natürlich auf die Dauer nur in dem Masse arbeiten, wie ihm Kalorien zugeführt werden. Andererseits wirkt die Nahrung durch den Bauwert, der wesentlich vom Eiweissgehalt abhängt; abgesehen von dem grossenteils aus Mineralstoffen bestehenden Knochensystem baut sich der Körper in der Hauptsache aus Eiweiss auf. Es dürfte nun klar sein, dass die Anstrengungen, die das Leben an uns stellt, genug Nahrung fordern, damit die nötigen Kräf-

te immer vorhanden sind, und dass die verbrauchten Energiemengen vorzu wieder ersetzt werden.

Die Nährstoffe des Cacaos sind Eiweiss, Fette, Kohlenhydrate und Mineralstoffe. Der Charakter als Genussmittel gründet sich einzig und allein auf dem Gehalt an mild und nervenanregendem Theobromin und aromatischen Stoffen. Bei der Betrachtung der Nährstoffe der Chocolade ergibt sich, dass dieselben gegenüber dem Cacaopulver, wesentlich mehr Fette und Kohlenhydrate enthält. Dieses ist darauf zurückzuführen, dass die Cacaomasse für die Chocolade nicht entfettet, sondern durch einen Cacaobutterzusatz ergänzt wird, und dass, je nach Güte und Art der Chocolade, ein geringerer oder grösserer Zuckerzusatz erfolgt. Der Gehalt an fettfreier Cacaomasse ist daher gegenüber dem Cacaopulver stark erniedrigt, sodass die Chocolade deshalb einen niedrigeren Bau- und einen höhern Wärme- oder Arbeitswert hat. Dass ein erheblicher Teil des Wärmewertes in Form des schnell resorbierbaren Zuckers vorhanden ist, macht sich angenehm geltend, wenn man bei grossen Anstrengungen dem Körper Chocolade zuführt. Da die Chocolade fast wasserfrei ist und fast nur aus hochwertigen Nährstoffen zusammengesetzt ist, stellt sie eine ganz konzentrierte Nahrung dar. Bei der Milchchocolade kommt noch ein Gehalt an Vitaminen und ein höherer Gehalt an Eiweiss, Kalk und Phosphaten hinzu, die die Milchscho-lade für körperlichen Anstrengungen unterworfen Leute zum idealen Nahrungsmittel schaffen. Zum Beispiel enthält eine 100 gr. Tablette Cailler-Milchchocolade genau den Inhalt einer grossen Tasse frischer Alpen vollmilch.

Aus dem Vorerwähnten geht deutlich hervor, dass die Chocolade nicht nur Genussmittel, sondern auch Nahrungsmittel ist, und zwar ein solches Nahrungsmittel, wie wir es nicht schnell wieder finden können.

Wie steht es eigentlich im Dienst mit der Chocolade? Ich habe s. Z. im „Schweizer Soldat“ darüber geschrieben, dass der Soldat, wenn er sich im Wiederholungskurs befindet, gerne Chocolade konsumiert, die Gründe, warum dies der Fall ist, habe ich ebenfalls eingehend erörtert, sodass ich hier davon gut Umgang nehmen kann. Leider ist dem Wehrmann nicht immer Gelegenheit geboten, Chocolade einkaufen zu können, und da sollte nun eben der Fourier dafür sorgen, dass immer ein kleineres Lager von Chocolade vorhanden ist, damit der Soldat, wenn er einmal ausser Stande ist „auf den Einkauf zu gehen“, dieselbe vom Fourier oder doch von einem Stellvertreter beziehen kann. Die Chocolade ist ein unbedingtes Nährmittel und jeder Fourier wird ohne weiteres einsehen, dass manchmal, wenn es keine Zwischenverpflegung gibt, eine Tafel Chocolade viel zur Zufriedenheit der Mannschaft beitragen kann und dass der Hunger damit auch gestillt wird; ein jeder Soldat würde gewiss seine Chocolade gerne bezahlen.

Es dürfte interessant sein, einmal einen Versuch zu machen. Ich glaube, dass jeder Fourier nachher der Chocolade die Wertschätzung als Nährmittel nicht versagen würde, die sie verdient.

Hans Dätwyler, Aarau

MARFINI

(Fourier A. Marfurt)

empfiehlt sich Vereinen und Gesellschaften zur Mitwirkung an Unterhaltungs-Abenden.

Staunenerregende Experimente.

Angenehmste u. interessanteste Unterhaltung.

Interessenten wenden sich an „MARFINI“ LUZERN, Tel. 3174