

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 14 (1941)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Die Nahrungs- und Genussmittel

**Autor:** Berg, Ragnar

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-516555>

### **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:** 18.04.2026

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

## **Die Nahrungs- und Genussmittel**

Hptm. A. Corecco verdanken wir die nachstehenden Auszüge aus einem Werk, das — trotzdem es schon vor 12 Jahren erschienen ist — noch heute durchaus lesenswert ist und verschiedene wichtige und praktische Hinweise über Ernährungsfragen vermittelt. Es ist das Büchlein von Ragnar Berg, physiologischer Chemiker am Krankenhaus Friedrichstadt in Dresden, erschienen im Verlag für angewandte Lebenspflege in Dresden. Der nachfolgende Auszug enthält insbesondere eine wertvolle Tabelle über den Vitamingehalt der wichtigsten Lebensmittel.

Die Redaktion.

### **Auszug aus „Die Nahrungs- und Genussmittel“ von Ragnar Berg**

(Verlag Emil Pahl, Dresden 1926)

Seiten 4/5: Salkowski kommt zu dem Resultat, dass Chlor stets an Kali oder Natron gebunden und fast ausschliesslich durch die Nieren ausgeschieden wird, und dass Phosphor und Schwefel der Nahrung im Organismus so gut wie vollständig zu Phosphorsäure und Schwefelsäure verbrannt werden, dass weiter auch diese Säuren zu ihrer Ausscheidung durch den Darm oder die Nieren an anorganischen Basen gebunden, also neutralisiert werden müssen. Schliesslich: wenn dem Organismus nicht genügend Basen zu diesem Zwecke zur Verfügung stehen, so wird seitens des Organismus Ammoniak gebildet und die überschüssig im Organismus gebildeten, oder mit der Nahrung eingeführten Säuren damit neutralisiert.

Seite 6: Wenn dem Organismus zu viel Phosphor, Schwefel, Chlor oder, was auf dasselbe herauskommt, zu wenig anorganische Basen zugeführt werden, so wird der Organismus krank.

Da der menschliche Organismus normalerweise nur verschwindend geringe Mengen von organischen Basen produziert, dagegen durch die Nieren saure organische Nebenprodukte ausscheidet, die zu ihrer Neutralisation weitere anorganische Basen erfordern, so erhalten wir ein zweites Korrelat zu dem Salkowskischen Satze, das sich im Grunde nur als eine Umkehrung des ersten darstellt:

Eine dauernd gesunde menschliche Nahrung muss soviel anorganische Basen enthalten, dass die gleichzeitig eingeführten anorganischen Säuren mehr als abgesättigt werden können.

Damit nun jeder leicht nachrechnen kann, ob diese oder jene Nahrung den obenstehenden Forderungen entspricht, habe ich in den folgenden Tabellen nicht nur den Gehalt von 100 g frischen Nahrungsmitteln an einzelnen Mineralbestandteilen in Grammen, sondern auch in Verbindungsgewichten, und zwar um nicht

zu kleine Zahlen zu bekommen, in Tausendstel solcher Gewichte (Milliäquivalente) aufgeführt. Eine besondere senkrechte Reihe enthält zur weitem Bequemlichkeit noch die Summe aller angeführten Basen, eine zweite die Summe der Säuren und eine dritte den Unterschied zwischen Basen und Säuren, wobei die Säuren von den Basen abgezogen worden sind. Ein Basenüberschuss ist dann als positiver (+) Wert, ein Überschuss an Säuren als negativer (—) Wert bezeichnet worden.

Alles Fleisch, gleichgültig aus welcher Tierklasse, zeigt einen grossen Überschuss an Säuren, ebenso die Eier. Sehr bezeichnend ist dagegen, dass die natürliche Nahrung des neugeborenen Säugetieres, die Milch, einen Überschuss von Basen besitzt. Im übrigen sind die Molkereiprodukte um so basenreicher, je ärmer sie an Protein und Fett sind.

Bei den Fetten bin ich bei meinen genauen Untersuchungen auf die überraschende Tatsache gestossen, dass alle Fette, die ich bis jetzt daraufhin geprüft habe, grosse Mengen von organisch gebundenem Schwefel enthalten, der in einer bis jetzt unbekannt Form anwesend ist. Daher kommt es, dass alle Fette starken Säurenüberschuss aufweisen.

Die Körnerfrüchte enthalten alle einen Säurenüberschuss; Ausnahme hiervon bilden nur Mohnsamen, Eicheln und Esskastanien, die ja nicht zu den Getreidearten gehören, wenn sie auch mancherorts gebacken werden. Auch die aus Getreide hergestellten Mehle enthalten einen Säurenüberschuss, ebenso das daraus gefertigte Brot.

Einen zum Teil grossen Basenüberschuss zeigen dagegen sämtliche Wurzelgewächse, vor allem als wichtigstes die Kartoffel. Positive Äquivalentensummen zeigen weiter alle Gemüsearten, mit wenigen charakteristischen Ausnahmen. Sobald nämlich das Gemüse aus Blütenteilen (Artischocken) oder Knospen (Rosenkohl, Hopfensprossen) besteht, zeigt es einen Überschuss an Säuren.

Dass Blumenkohl dabei positiv ist, rührt eben daher, dass die Knospen im Verhältnis zu den grossen dicken Stielen verschwindend klein sind. Die Hülsenfrüchte sind wie die Getreidearten negativ, sobald sie reifer sind; in ganz jungem Stadium, wo sie noch nicht Fortpflanzungsorgane, sondern mehr vegetative Organe darstellen, sind sie wie andere Gemüse positiv (Brech- und Schnittbohnen, junge grüne Erbsen).

Alles Obst und die Früchte sind basenreich (positiv); eine Ausnahme von dieser Regel bilden nur die echten Preiselbeeren, die so erstaunliche Schwefelmengen enthalten, dass sie negativ werden. Die Nussarten sind infolge ihres Reichtums an Eiweiss und Fett negativ.

Die Extrakte, Nahrungsmittel, Kraftmehle und Kindermehle sind gewöhnlich positiv oder negativ, genau wie das Ausgangsmaterial, das zu ihrer Herstellung gedient hat.

Zucker hat als Extrakt aus vegetativen Pflanzenteilen Basenüberschuss. Gewöhnliches reines Kakaopulver ist negativ, ebenso Schokolade und Kolanüsse. Tee, Kaffee, Maté und Zichorie sind dagegen positiv. Bier ist wie Malz und Körnerfrüchte negativ. Traubenmost und Weine sind, soweit sie nicht gegipst worden sind, ebenso wie Trauben, Rosinen, Obst und Beeren positiv.

Zu beachten ist der Einfluss der Zubereitung auf die Zusammensetzung der Nahrungsmittel. Abgesehen von den Fällen, wo sonst unverdauliche oder unverträgliche Nahrungsmittel aufgeschlossen oder in ihrer Wirkung gemildert werden, könnte man fast zu der Behauptung verleitet werden, dass die Nahrung durch Kochen oder Braten stets minderwertiger wird. Das Eiweiss wird denaturiert, zum Teil völlig zersetzt, die hartgebackene Brotrinde kaum noch von den Verdauungssäften angegriffen; organische Phosphorverbindungen, die noch vom Organismus ausgenutzt werden können, ihm noch Energie abgeben können, werden in unbrauchbare Phosphorsäure überführt, die so wichtigen Enzyme vernichtet und so weiter. Dem steht aber gegenüber, dass die Speisen durch die Zubereitung appetitlicher, schmackhafter werden, und das ist etwas ausserordentlich wichtiges. Denn ohne Appetit gegessen, wird auch die leichtest verdauliche Nahrung „wie ein Stein“ im Magen liegen. So bleibt uns nur übrig, die Schäden der Zubereitung durch vernünftige Zusammenstellung des Speisezettels möglichst zu mildern. Hierbei ist zu beachten, dass Fleisch und Fisch beim Braten 20—40% Wasser verlieren, also gehaltreicher werden. Ein Stück Fleisch, das in rohem Zustande 38 Milliäquivalente Säurenüberschuss besass, enthält nach dem Braten 46—53 Milliäquivalente Säurenüberschuss in 100 g.

Weiter: Beim Kochen oder Abbrühen der Nahrungsmittel gehen vor allem die Alkalien in die Brühe über. So kann die Fleischsuppe oder Fischbrühe einen Basenüberschuss bekommen, während das ausgekochte Fleisch oder der Fisch verhältnismässig bedeutend säurenreicher geworden ist.

Schädlinge an Gemüse: Das Düngen mit Abortjauche (Seuchengefahr) und überdüngen mit schwefelsaurem Ammoniak und Superphosphat; hierbei entwickelt sich das Gemüse prachtvoll, wird aber derart mit Schwefel und Phosphor beladen, dass ein negatives Äquivalentenverhältnis entstehen kann.

Zu diesen Arten, gesunde Nahrung in Gift zu verwandeln, kommt beim Dörrengemüse und Dörrobst die Behandlung mit Schwefeldämpfen (schwefliger Säure), bei den Büchsengemüsen und eingemachten Früchten der Zusatz von Benzoesäure oder Salyzilsäure („Salyzil“). Besonders gefahrbringend ist das Schwefeln.

Endlich: Beim Zubereiten von Gemüse, Wurzelgewächsen usw. durch Kochen im Wasser nehmen die Nahrungsmittel ziemlich viel Wasser auf, so dass die fertigen Speisen in 100 g etwa  $\frac{1}{5}$  weniger Basenüberschuss als die rohen Nahrungsmittel enthalten.

	Reine Kalorien	Basen- summe	Säuren- summe	Gesamt- summe
<b>Fleisch:</b> Rind, Lenden, mittelfett	265	11,05	49,66	— 38,61
Rind, kurze Rippe	272	6,71	17,17	— 10,46
Suppe aus Fleisch	—	3,72	3,41	+ 0,31
Kalb	120	13,14	36,10	— 22,96
Pferd	127	13,13	20,06	— 6,93
Hammel	318	16,65	36,95	— 20,30
Schwein	295	15,35	27,82	— 12,47

	Reine Kalorien	Basen- summe	Säuren- summe	Gesamt- summe
<b>Eier, Milch, Milchprodukte:</b>				
Hühnereiweiss	65	14,20	22,47	— 8,27
Hühnereigelb	351	16,08	67,91	— 51,83
1 Ei	75	5,97	15,78	— 9,81
100 g Ei	168	14,88	39,35	— 24,47
Frauenmilch	68	7,04	4,79	+ 2,25
Kuhmilch	67	13,08	11,39	+ 1,69
Magermilch	41	14,49	9,60	+ 4,89
<b>Fette, Käse: Butter</b>				
Schweizerkäse	419	204,03	221,52	— 17,49
<b>Körnerfrüchte, Mehl, Teigwaren:</b>				
Weizenmehl	325	6,78	9,44	— 2,66
Reis	330	4,66	(7,84)	— (3,18)
Mais	321	19,41	(24,78)	— (5,37)
Maismehl	336	10,32	16,77	— 6,45
Mohnsamens	471	114,77	83,25	+ 31,52
Weissbrot	239	23,16	34,96	— 11,80
Zwieback	346	10,00	20,41	— 10,41
Makkaroni, Nudeln	336	9,36	14,47	— 5,11
<b>Kartoffeln, Wurzelgewächse:</b>				
Kartoffeln	85	16,45	9,74	+ 6,71
Kohlrabi, Knollen	39	20,79	14,80	+ 5,99
Sellerie	47	21,93	10,60	+ 11,33
Möhren, Mohrrüben	41	15,64	6,10	+ 9,54
Karotten	32	15,03	5,96	+ 9,07
Rote Rüben, frisch	34	15,68	4,31	+ 11,37
Kohlrüben	36	9,01	7,34	+ 1,67
Zuckerrüben	64	14,79	5,40	+ 9,39
Rettich	36	61,05	21,65	+ 39,40
<b>Gemüse:</b>				
Blumenkohl	26	11,58	8,49	+ 3,04
Weisskraut	24	18,26	14,18	+ 4,02
Rotkraut	27	11,74	9,54	+ 2,20
Rosenkohl	40	12,97	26,12	— 13,15
Löwenzahn	39	28,25	10,73	+ 17,52
Kopfsalat	15	21,30	7,17	+ 14,12
Kohlrabi (Blätter, Stengel)	38	36,52	(17,92)	— (18,60)
Rhabarber (Stengel)	16	13,65	(4,72)	— (8,93)
Spinat, März	34	31,35	26,23	+ 5,12
Spinat, Ernte	29	(41,92)	(13,91)	— (28,01)
Tomate	18	20,72	7,05	+ 13,67
Gurke	12	70,08	38,58	+ 31,50
Zwiebeln	21	6,57	7,66	— 1,09
Lauch, Knollen	33	14,86	7,61	+ 7,25
<b>Hülsenfrüchte:</b>				
Schnittbohnen, frische, grüne	45	10,66	6,54	+ 4,12
Erbsen	271	35,86	39,27	— 3,41
Linsen	272	28,85	46,65	— 17,80

	Reine Kalorien	Basen- summe	Säuren- summe	Gesamt- summe
<b>Obst und Früchte:</b>				
Äpfel	24	3,55	2,17	+ 1,38
Birnen	46	6,16	2,90	+ 3,26
Pflaumen	58	8,41	2,61	+ 5,80
Zwetschgen	47	8,18	4,19	+ 3,99
Aprikosen	36	6,90	2,11	+ 4,79
Pfirsiche	38	9,57	4,17	+ 5,40
Kirschen, frühe	46	9,39	5,06	+ 4,33
Feigen	238	42,24	14,43	+ 27,81
Weintrauben	72	15,66	8,51	+ 7,15
Rosinen	259	35,95	20,85	+ 15,10
Brombeeren	35	(10,05)	(2,91)	+ (7,14)
Apfelsinen, Orangen	26	12,46	2,85	+ 9,61
Mandarinen	24	15,17	3,40	+ 11,77
Zitronen	25	13,35	3,45	+ 9,90
Bananen	53	10,63	6,25	+ 4,38
Oliven	366	31,79	(1,23)	+ 30,56
Hagebutten, getr.	269	28,22	12,99	+ 15,23
<b>Nüsse:</b>				
Walnüsse	236	11,39	20,61	— 9,22
Haselnüsse	304	22,17	24,25	— 2,08
Mandeln, süsse	318	31,29	33,48	— 2,19
Kastanien	158	18,54	(8,92)	+ (9,62)
Eicheln	220	22,81	(9,17)	+ (13,64)
<b>Pilze:</b>				
Eierschwämme (Pfifferlinge, Kantharellen)	24	10,94	6,48	+ 4,46
Steinpilze	37	18,71	14,27	+ 4,44
<b>Genussmittel, Getränke etc.:</b>				
Rohrzucker	380	19,17	4,60	+ 14,57
Kandiszucker	380	27,10	8,70	+ 18,41
Schokolade	432	16,39	24,49	— 8,10
Tee, trockene Blätter	—	94,99	41,49	+ 53,50
Maté, trockene Blätter	—	37,90	12,41	+ 25,49
Kaffee, geröstet	—	26,84	21,24	+ 5,60
Bier	74	4,38	4,57	— 0,19
Traubenmost	80	8,32	3,16	+ 5,16
Weisse Weine	66	2,36	1,77	+ 0,59
Rotweine	66	3,50	2,07	+ 1,43
Süssweine, Sherry	129	6,96	6,45	+ 0,51
Obstweine, Äpfel	38	5,19	0,75	+ 4,44
Obstweine, Birnen	42	4,72	1,08	+ 3,64
Eierkognak	283	6,28	16,25	— 9,97

### Aus dem Nachwort zur zweiten Auflage:

**Ergänzungstoffe:** Die gewöhnlich irreführend mit einem Wort „Vitamine“ genannten Stoffe sind neuentdeckte Stoffklassen, die vom Tier, also auch vom Menschen nicht aufgebaut werden können, sondern in der Nahrung fertiggebildet

vorhanden sein müssen, wenn diese unser Leben in normaler Weise unterhalten soll. Wir unterscheiden davon sechs Klassen.

Die bekanntesten sind die eigentlichen Funkschen Vitamine, stickstoffhaltige Körper, die in der Natur allgemein in den Nahrungsmitteln vorkommen. Sie sind empfindlich gegen Hitze, vertragen also weder hohe Sterilisation, noch lang andauerndes Kochen. Bei ihrer Abwesenheit wird der Körper allmählich gelähmt. In ihrer Wirkung sind sie innig an die Mitarbeit der zweiten Stoffklasse, des Komplettings „wasserlösliches D“ gebunden, das die normale Ernährung von Muskeln und Nerven gewährleistet. Beide fehlen im Innern der Samenkörner, weshalb bei dem Überwiegen von feinem Mehl und poliertem Reis in der Ernährung polyneuritische Krankheiten, die sog. Beriberi oder Kakke, entstehen.

Die dritte Klasse, das Wachstumskomplettin, „wasserlösliches B“ gewährleistet erst den richtigen Ansatz der Nährstoffe im Körper und damit Gewichtserhaltung und normales Wachstum. Das Wachstumskomplettin ist ziemlich wenig empfindlich gegen Hitze und verträgt selbst ein längeres Kochen der Nahrung. Es kommt in fast allen Nahrungsmitteln in genügender Menge vor, jedoch am meisten in Vegetabilien und in Milch. Auch dieses Komplettin erfordert zur vollen Auswirkung seiner Eigenschaften die Mithilfe eines andern, des „fettlöslichen A“, das besonders das Wachstum und die Erhaltung der normalen Knochen befördert. Gleichzeitig wird die natürliche Seuchenfestigkeit durch eine genügende A-Menge in der Nahrung in hohem Grade gestärkt. Bei Fehlen von A wird der Körper dagegen hinfällig und kann den Anstürmen der Infektionsstoffe keinen Widerstand leisten. A findet sich besonders in grünen Pflanzenteilen und geht daraus in die Milch über, wo es sich besonders in der Butter ansammelt. Sehr reich an A sind die Leberöle, wie Dorschlebertran. Auch das fettlösliche Komplettin verträgt erhitzen gut, zersetzt sich aber allmählich an der Luft.

Die fünfte Klasse wird durch das antiskorbutische Komplettin C gebildet. Beim Fehlen genügender Mengen davon verursacht die Nahrung die seit Jahrtausenden bekannten skorbutischen Erkrankungen. Es kommt besonders reichlich vor in grünen Pflanzenteilen, Knollen und Wurzeln, sowie in den meisten Früchten; die gewöhnlichen Obstsorten: Äpfel, Birnen, Pflaumen und Zwetschgen sind jedoch sehr arm daran, wie alle Samen, Mehle und Fleischarten. Das Antiskorbutikum ist sehr empfindlich gegen Hitze und Basen, fehlt daher in allen Konserven.

Besonders zu beachten ist, dass die Komplettine (bis auf A) alle wasserlöslich sind und deshalb beim Abbrühen aus der Nahrung entfernt werden. Weiter muss man sich merken, dass die Komplettine nur dann voll wirksam sind, wenn die Nahrung auch einen genügenden Basenüberschuss enthält und die Mineralstoffe überdies in geeignetem Verhältnis zueinander stehen.

Die gewöhnlichste Frage, die an mich gestellt wird, ist, wie man eine genügende Nahrung zusammenstellen soll. Ich glaube nicht besser darauf antworten zu können, als indem ich die Richtschnur mitteile, die jetzt in den Vereinigten Staaten für eine ausreichende Nahrung offiziell mitgeteilt worden ist (Shermann und Smith: The Vitamins, New-York 1922):

„Wenn wir den menschlichen Organismus mit einem Explosionsmotor (das altgebrauchte Bild von der Dampfmaschine ist zu wenig zutreffend) vergleichen, bilden die organischen Nährstoffe das Brennmaterial, das Eiweiss und ein Teil der Mineralstoffe das Baumaterial des Motors, die anderen Mineralstoffe das Schmieröl und die Kompletline den Zündfunken.... Alle diese Stoffe sind für den Betrieb notwendig.... Gemäss dem Minimumgesetze kann jeder dieser Stoffe zum bestimmenden Faktor für die ganze Entwicklung werden.... Bei wissenschaftlichen Versuchen mag man ganz besonders die Eiweissversorgung oder den Kalorienbedarf berücksichtigen. Beim praktischen Planen einer Diät oder des Nahrungsbedarfes einer Familie dagegen muss es besser scheinen, vor allem auf eine genügende Zufuhr derjenigen Nahrungsmittel bedacht zu sein, die uns hauptsächlich als Lieferanten von den nötigen Mineralstoffen und Kompletlinen bekannt sind, und erst danach müssten wir das event. noch Fehlende an Protein oder Energie durch irgendwelche geeignete Nahrungsmittel decken. Demgemäss sollte die für die Diät verantwortliche Person vor allem für eine genügende Zufuhr von Milch, Gemüse und Früchten sorgen müssen, dazu können dann später Zerealien, Fleisch, Fette und Süssigkeiten nach Geschmack, Börse, Verdauungsvermögen und Energiebedarf des einzelnen hinzugefügt werden.... Als sehr wichtige Faustregel hat sich folgende Berechnung der Ausgaben für die Nahrung erwiesen: gib mindestens ebensoviel für Gemüse und Früchte und ebensoviel für Milch als für Fleisch, Fisch, Zerealien und Süssigkeiten aus!“

In folgender Tabelle habe ich als *genügend* (3) den Gehalt an einem Kompletlin bezeichnet, wenn er nicht nur zur Heilung von Mangelkrankheiten, sondern auch zur Verhütung ausreicht.

Wenn der Gehalt so gross ist, dass auch ganz geringe Mengen des Nahrungsmittels diese Wirkung besitzt, ist der Gehalt mit „*viel*“ (4) gekennzeichnet. Beachtenswerte Mengen, die doch an sich nicht für die angegebenen Zwecke genügen, sind „*wenig*“ (2) genannt, während ganz unwesentliche Mengen als „*Spur*“ (1) bezeichnet werden. Das Fehlen messbarer Mengen von einem Kompletlin wird durch „0“ angegeben; ein Fragezeichen zeigt, wo uns sichere Kunde fehlt.

**Erklärung:**      0 = Fehlen                      3 = genügend  
                          1 = Spur                              4 = viel  
                          2 = wenig                            ? = fraglich

<b>Fleisch, Fisch, Eier:</b>	Vitamine	D	A	B	C
Muskelfleisch	2	?	2	2	2
Fleischkonserve	1	1	1	1	1
Gehirn	3	?	2	3	2
Herz	2	?	4	2	2
Niere	3	?	3	3	2
Leber	3	?	4	3	2
Milz	2	?	2	2	0 ?
Fisch, mager	2	?	1	2	0 ?
Hühnerere	2	?	3	2	1

	Vitamine	D	A	B	C
Hühnerei, Eierklar	1	?	1	1	1
Hühnerei, Eigelb	2	?	4	3	1
<b>Hülsenfrüchte:</b>					
Bohnen, weisse, frisch oder getrocknet	4	4	2	3	1
Bohnen, Soya	4	4	1	4 ?	1
Erbsen, reife und junge	3	3	3	3	2 ?
Erbsen, grüne	3	3	3	3	3
<b>Getreidearten, Samen, Mehle, Brot:</b>					
Roggenmehl	1	?	1	1	1
Roggenbrot	2	?	2	2	?
Weizenmehl (voll)	3	3	1	3	1
Weizenbrot	2	2	?	2	1
Gerste, ganzes Korn	3	3	2	3	1
Hirse	3	?	2	3	0 ?
Haferflocken	3	?	2	2	1
Reis, roher	4	3	2	3	1
Reis, poliert	1	?	1	1	1
Mais, (Feinmehl)	1	?	1	1	1
<b>Nüsse:</b>					
Erdnuss	3	3	2	3	?
Haselnuss	3	3	1	3	1
Kastanie	2	?	1	3	?
Mandel, süsse	2	?	2	2	1
<b>Obst und Früchte:</b>					
Äpfel	2	?	2	2	2
Apfelsine	3	3	2	4	4
Banane	3	3	2	3	4
Birne	2	?	1	2	1 ?
Grapefruit	3	3	?	3	3
Himbeere	?	?	?	?	4
Limone	3	3	2	3	4
Pflaumen	2	?	?	2	?
Tomate	4	4	4	4	4
Trauben	3	3	?	3	3
Zitronen, reif	3	3	2	3	4
Zitronen, grün	4	4	4	4	4
<b>Knollen und Wurzeln:</b>					
Kartoffeln, roh	3	3	2	3	4
Kartoffeln, gekocht (1 St.)	3	3	2	3	3
Rüben, rote	2	?	?	2	?
Rüben, weisse	3	3	2	3	4
Rüben, gelbe (Kohlrüben)	3	3	3	3	4
Rüben, Runkel	3	3	3	3	3
Mangold	3	3	2	3	?
Möhren, gekocht	2	2	3	2	2
Möhren, Saft	4	4	3	4	4

	Vitamine	D	A	B	C
<b>Gemüse, Blätter:</b>					
Blumenkohl	3	3	2	3	2
Gras	3	3	4	4	3
Grünkohl	3	3	4	4	4
Gurke	2	?	?	2	4
Klee, frische Blätter	4	4	4	4	4
Kopfsalat	3	3	3	3	4
Löwenzahnblätter	3	3	4	3	3
Spinat, roh	4	4	4	4	4
Spinat, gekocht	3	3	4	3	3
Weisskraut, gekocht	3	3	3	3	3
Zwiebeln	3	3	1	3	3
Rhabarber	?	?	?	?	2
<b>Milchprodukte:</b>					
Kuhmilch	3	3	4	3	schwankt
gekocht (nur aufg.)	3	3	4	3	schwankt
pasteurisiert	2	2	4	2	1
kondensiert	3 ?	3 ?	4	3 ?	1
Frauenmilch	3	3	4	3	3
Butter	1	?	4	1	1
Sahne	3	3	4	3	schwankt
Käse, mager	1	?	2	?	?
Käse, fett	1	?	3	?	?
<b>Fette und Öle:</b>					
Olivenöl	0	0	1	0	0
Lebertran	0 ?	0 ?	4	0 ?	0
(im allg. alle Fette so)					
<b>Hefeprodukte:</b>					
Hefe	4	4	4	1	1
<b>Zucker und Stärke:</b>					
Zucker, raffiniert	0	0	0	0	0
Honig	2	0 ?	0	0	0
Kunsthonig	0	0	0	0	0

## Gedanken über eine neue Truppenkomptabilität

von Fourier W. Stoll, Fribourg

Gar oft ist in letzter Zeit über dieses Thema diskutiert und geschrieben worden und bestimmt ist dies nicht grundlos geschehen. Ich will hier nicht neue Gedanken bringen, sondern mich mit den zwei bereits veröffentlichten Ideen, mit der von Hptm. Hänni und Fourier Riess, befassen.