

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 16 (1943)  
**Heft:** 2

## Titelseiten

### 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>**

# 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.)