

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	33 (1960)
<b>Heft:</b>	10
<b>Rubrik:</b>	Stimmen aus dem Leserkreis

#### 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:** 19.02.2026

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

Einsendetermin für die Lösungen: 31. Oktober 1960 (Datum des Poststempels ist massgebend).

### **Wichtig!**

Wir machen alle Wettbewerbsteilnehmer darauf aufmerksam, dass nur eindeutige und klare Antworten akzeptiert werden können. Wo reglementarische Bezeichnungen oder Reglementsiffern verlangt werden, sind diese nach dem Wortlaut der Reglemente anzugeben.

## **Stimmen aus dem Leserkreis**

-er. Zu unserem Artikel in der Juli-Nummer «Der Reis und seine Bedeutung» schreibt uns ein Kamerad, der sich nebenberuflich mit Fragen der Ernährungslehre befasst, dass man sich seiner Meinung nach in der Armee nicht länger neuen Tendenzen und Erkenntnissen verschliessen und daraus die entsprechenden Folgerungen ziehen sollte, denn was für die Bewaffnung Gültigkeit habe, sollte auch auf dem Gebiete der Verpflegung beachtet werden. Er führt weiter aus:

«Der interessante, gute Beitrag in der Juli-Nummer hat Beifall gefunden und zu weiterer Behandlung des Themas Anstoss gegeben. Nachfolgende Ausführungen sollen die ernährungsphysiologischen Qualitäten des Reises etwas ergänzen:

Handelsüblicher Reis ist raffiniert. Der Raffinationsprozess besteht aus: Schälen, Schleifen, Polieren und Glasieren, unter Zusatz von Glukose und Talkum. Er bezweckt, das Aussehen des natürlichen Vollreises (Paddy) zu verbessern und das Reiskorn für die weitere Zubereitung zu öffnen.

Die Kochzeit von Vollreis beträgt ca. eine Stunde, die von raffiniertem Reis nur ca. 20 Minuten. Es gibt Schnellkoch-Reis im Handel, welcher nach der Raffination vorgekocht und wiederum getrocknet wurde.

Im Vergleich mit anderen Getreidearten enthält der Reis relativ wenig Eiweiss (Stickstoff). Durch die Raffination verliert der Reis leider auch den grössten Teil seiner Vitamine und Mineralstoffe.

Lebensmittel dürfen nicht nur nach Kaloriegehalt (Eiweiss- und Kohlehydratgehalt) beurteilt werden, sonst wäre zum Beispiel der Kristallzucker das idealste Nahrungsmittel. Es gilt aber den Gesamtgehalt wichtiger Stoffe zu prüfen, die für eine ausgewogene Ernährung nötig sind. Die vergangene Zeit der Lebensmittelrationierung hat bewiesen, dass wir Menschen mit wesentlich weniger Kalorien gesünder und leistungsfähiger leben können.

Der Gehalt an natürlichen Mineralstoffen und Vitaminen beträgt nach Professor Heupke pro 100 Gramm:

Raffiniertem Reis	Vollreis (Paddy)
341	Kalorien 320
6 g	Eiweiss 4,6 g
0,5 g	Fett 1,6 g
76 g	Kohlehydrat 71 g
8 mg	Kalzium 110 mg
14 mg	Natrium 160 mg
62 mg	Kalium 560 mg
23 mg	Magnesium 250 mg
3 mg	Eisen 50 mg
0 IE	Vitamin A 50 IE
50 y	Vitamin B 1 250 y
80 y	Vitamin B 2 130 y

Es bedeuten: mg (milligramm) =  $\frac{1}{1000}$  g, y (Gamma) =  $\frac{1}{1000}$  mg, 1 IE (Internationale Einheit) = 0,3 y (Vitamin A).

Der Vollreis ist also dem raffinierten Reis wesentlich an Gehalt überlegen. Er ist sehr bekömmlich, schmackhaft, äusserst nahrhaft und ausgiebig. Einfaches Vorquellen (über Nacht) kann auch die Kochzeit des Vollreises auf wenige Minuten herabsetzen.

Reis, insbesondere der Vollreis, verdient in unserem Speisezettel unbedingt mehr Beachtung.

-ne-»

*Da es uns sehr daran gelegen ist, unsere Leser stets eingehend zu orientieren, haben wir das Oberkriegskommissariat gebeten, zu den Ausführungen unseres Lesers Stellung zu nehmen und haben folgende Entgegnung erhalten:*

«Zum Beitrag „Der Reis und seine Bedeutung“ von -ne- bemerken wir folgendes:

Voll- oder Paddyreis kann man nicht essen, weil das Reiskorn mit der Zellulosespelze eingehüllt ist. Paddyreis kann aus den wenigsten Staaten exportiert werden. So hat zum Beispiel Italien, von wo die Schweiz 85 Prozent des Reisimportes tätigt, ein generelles Ausfuhrverbot für Paddy. Dagegen kann man sogenannten Halbrohreis importieren.

Der Halbrohreis enthält zugegebenermassen mehr Vitamine als ein Weissreis. Er ist aber nicht lagerfähig. Bei unserer Ernährung ist es nicht von Bedeutung, ob man Halbrohreis oder raffinierten Reis isst. Der relativ geringe Unterschied an Vitamingehalt wird bei unserer Kost durch andere Zutaten, wie zum Beispiel durch Salat, mehr als wettgemacht.

Halbrohreis ist natürlich für Völker von Bedeutung, die sich fast ausschliesslich mit Reis ernähren, um sich erfahrungsgemäss vor der Beri-Beri-Krankheit zu schützen.

Der Konsum an Halbrohreis ist in der Schweiz völlig unbedeutend und dürfte nicht einmal ein Prozent des schweizerischen Verbrauchs ausmachen.

Das OKK lagert nur «Originario», den italienischen Volksreis, und zwar in den bundeseigenen Pflichtlagern «Originario glacé, 6 a raffinato» und in den Armeelagern nur «Originario glacé», also keine mittelfeinen und feinen Sorten, welche zu teuer wären. Zudem gibt das OKK an die Truppe nur eine Reisqualität ab, weil dadurch die einheitliche Zubereitung erreicht wird.

Die bundeseigenen Pflichtlager sind so gross, dass die Lagerdauer meistens drei Jahre beträgt. Für eine solche Lagerzeit kann man daher ausgeschlossen den Halbrohreis verwenden.

#### OBERKRIEGSKOMMISSARIAT

Bern, den 19. August 1960

2. Sektion: Verpflegungs- und Magazinwesen»

*Damit betrachten wir unsererseits das Pro und Kontra zu diesem Thema als abgeschlossen. Red.*

**FRIONOR**  
*Fischfilets*

aus Norwegen sind einfach zarter,  
saftiger und ohne Gräte.

**MAX SCHMID, NORGE FISK, BASEL 2**  
Telephon 061 / 34 41 94 / 34 41 95

**Höhere Unteroffiziere dürfen für den Militärdienst den  
Offiziers-Regenmantel**  
tragen. Besichtigen Sie unseren wasserdichten Qualitätsmantel nach den neuesten Ordonnanzvorschriften zu Fr. 75.—. Er dient Ihnen gleichzeitig als eleganter, sportlicher Zivil-Regenmantel. Verlangen Sie Auswahlsendung.

**SCHWEIZERISCHE UNIFORMENFABRIK AG**  
Usteristrasse 21, Zürich, Telephon 25 11 75  
Geschäftsführer: W. Naef, Mitglied SFV