

Zeitschrift:	Pionier: Organ der schweizerischen permanenten Schulausstellung in Bern
Herausgeber:	Schweizerische Permanente Schulausstellung (Bern)
Band:	38 (1917)
Heft:	3-4
Artikel:	Nahrungsmitteltafeln von Dr. Täuber und F. Weber
Autor:	Steiner, A.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-266988

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: 17.01.2026

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

Nahrungsmitteltafeln von Dr. Täuber und F. Weber.

(Verlag von K. G. Lutz, Stuttgart. Preis der 5 Tafeln (roh) Mk. 10.—.)

Die Behandlung der Zusammensetzung der Nahrungsmittel und deren Verwertung im menschlichen Körper bildet ein schwieriges Kapitel im Naturgeschichtsunterricht. Die Ableitung einiger wichtiger physiologischer und chemisch-physikalischer Gesetze (Aufbau und Abnützung der tierischen Zelle; Verbrennung; Wärme und Arbeit) in einem vorbereitenden Kapitel lässt sich nicht umgehen. Für die weitere Behandlung können dem Lehrer gut angelegte und ausführte Lebensmitteltabellen wertvolle Dienste leisten. Wir benützen im Kanton Bern seit vielen Jahren hauptsächlich die Zusammenstellungen von Prof. Rossel und von Prof. Schaffer. Der Verlag Lutz hat nun eine neue Serie von 5 Nahrungsmitteltabellen geschaffen, die der Referent probeweise in seinem Unterricht verwendet hat.

Tabelle I, II und III stellen die Zusammensetzung der Nahrungsmittel nach dem wagrechten Säulensystem durch Farben dar, wobei für jede Säule genügend Raum vorhanden ist und für die einzelnen Nahrungsstoffe lebhafte, sinnfällige Farben verwendet sind. Die Prozentzahlen der Nahrungsstoffe sind in die betreffenden Farben eingedruckt, während am Ende einer jeden Säule der Verbrennungswert in Kalorien angemerkt ist. Die I. Tabelle enthält hauptsächlich die Fleischsorten, die II. Tabelle andere tierische Produkte, wie Milch, Käse, Butter etc., die III. Tabelle besonders die pflanzlichen Lebensmittel. Tabelle IV und V zeigen eine Zusammenstellung von Nahrungsmitteln nach der Art der Mahlzeit: Tabelle IV für ein Mittagessen, Tabelle V für ein Nachtessen. Dabei ist hier das Säulensystem verlassen worden; die einzelnen Nahrungsmittel sind in ihrer *wirklichen Erscheinungsform* schematisch gezeichnet, z. B. die Kartoffeln als Knollen, die auf einer Schüssel liegen. Dadurch wird für den Schüler eine gewisse *Unmittelbarkeit* durch den verstärkten sinnlichen Eindruck hervorgerufen, den ich bei der Verwendung der Tabellen in meinem Unterrichte mit Genugtuung konstatiert habe. Für die Zerlegung in die Stoffgruppen sind im wesentlichen die gleichen Farben gewählt worden wie bei den Säulentabellen; es ergibt sich dabei infolge der Wahl der realen Erscheinungsform, dass z. B. ein Fisch am Schwanz aus Salzen, Eiweiss und Fett besteht, während der Vorderteil aus Wasser zusammengesetzt ist. Nach meinen Erfahrungen wissen aber die Schüler diesen Zustand

ohne weiteres richtig einzuschätzen. — Bei der Zusammenstellung für das Nachtessen sind deutsche Verhältnisse (aber vor dem Kriege!) berücksichtigt worden; der schweizerische Abendtisch sieht wesentlich anders aus; Lagerbier, Blutwurst und Hering sind bei uns für diese Mahlzeit nicht gebräuchlich.

Die 5 Tabellen stellen in bezug auf gute Anordnung und Sinnfälligkeit einen wesentlichen Fortschritt dar und können den Schulen zur Benützung bestens empfohlen werden.

Der Referent kann es nicht unterlassen, an dieser Stelle auf zwei Punkte hinzuweisen, die bei der Aufstellung künftiger Lebensmitteltabellen berücksichtigt werden sollten.

Die vorliegenden Tabellen enthalten bei jedem Nahrungsmittel die Anzahl der ihm innewohnenden Kalorien beigelegt; eine Wertvergleichung basiert demnach auf dem *Verbrennungswert*. Ein solcher Vergleich ist zu gewissen Zwecken wohl nützlich, aber einseitig. Die Nahrungsstoffe dienen einerseits dem *Aufbau und Ersatz* der Körpersubstanzen (Salze und Eiweiss) und anderseits der *Verbrennung und Arbeitsleistung* (Kohlehydrate und Fett). Nur bei Mangel der letzteren wird Eiweiss in grösserer Menge verbrannt; dagegen ist ein gewisses, noch umstrittenes tägliches Minimum von Eiweiss für den ersten Zweck unumgänglich notwendig. Es ist deshalb unrichtig, Eiweiss nur in bezug auf Verbrennungswert den Kohlehydraten und Fetten gegenüberzustellen. Verdienstlich wäre es, eine Zusammenstellung ähnlich dem „Mittags- und Abendtisch“ der vorliegenden Tabellen auszuführen, wobei aber die zwei Zwecke: Substanzersatz und Verbrennungswert, auseinandergehalten wären, also z. B. das Eiweissminimum als Fleisch- oder Eierspeisen, das nötige Verbrennungsmaterial in Form von Reis oder Mehlspeisen. Es würden dabei auch der Vorteil und die Billigkeit der *allseitig zusammengesetzten Nahrungsmittel* wie Milch, Hülsenfrüchte, magerer Käse etc. richtig hervortreten, da eben beide Ernährungsziele in diesen Nahrungsmitteln vereinigt sind.

Ferner erscheint es mir als wünschenswert, dass in zukünftigen Darstellungen in der Behandlung der *Salze* ein Unterschied zwischen *Kochsalz*, das allen Speisen in genügendem Masse leicht beigelegt werden kann, und den *anderen, selteneren und deshalb besonders gesuchten Nährsalzen*, wie z. B. den Phosphaten Kalk, gemacht wird. Wenn Fettkäse 5 %, und Hülsenfrüchte 3 % Salze enthalten, so stehen diese 3 % im Werte unvergleichlich grösser da als die 5 %, da diese letzteren nur aus Kochsalz bestehen. Dr. A. Steiner.