

27. / 11. 1918

26

M4

Der Nährwert der wichtigsten Lebensmittel

Der städtische Schularzt hat eine Zusammenstellung verfaßt, die vom städtischen Lebensmittelamt herausgegeben wird. Es ergibt sich daraus, daß einige unserer gebräuchlichsten Nahrungsmittel äußerst unrentabel sind, weil ihr Nährwert stark überzahlt wird im Verhältnis zu andern. Der Marktpreis, berechnet auf 100 Wärmeeinheiten (also eigentlich der Preis des Nährwertes), stellt sich folgendermaßen dar:

Mehl und Kartoffeln 2 Rappen, Maismehl und Reis 2,5 Rappen, Brot und weiße Rüben 3 Rappen, Nudeln und Maccaroni 3,5 Rappen, Hafergrütze, Schwarzwurzeln 4 Rappen, Milch 5 Rappen, Bohnen, Erbsen und Linsen 6 Rappen, Kohlrabi 7 Rappen, Butter gelbe Rüben, Äpfel und Birnen, gedörrte Äpfel, Walnüsse 8 Rappen, Fettkäse, Rabis 9 Rappen, Speck, Blutwurst 10 Rappen. Dann folgt der große Sprung: getrocknete Zwetschgen 20 Rappen, Rindfleisch 22 Rappen, Blumenkohl 23 Rappen, Spinat 30 Rappen, mageres Kalbfleisch 39 Rappen, Eier 40 bis 44 Rappen, Schweinefleisch 41 Rappen, Rosenkohl und Sauertraut 50 Rappen, Kopfsalat 66 Rappen.

In der Tabelle, die auch den Gehalt der verschiedenen Speisen an Eiweiß, Fett und Zucker angibt, ist beigefügt:

„Der Mensch braucht nun aber für seinen Körperhaushalt auch eine bestimmte Zusammensetzung der Nahrung. So braucht ein Erwachsener von mittlerer Größe und durchschnittlicher Arbeit täglich: 80 Gramm nutzbares Eiweiß, 50 Gramm Fett und 500 Gramm Zucker-Stärke-stoff (Kohlehydrate). Den Eiweißbedarf deckt der Mensch mit Brot, Milch, Fleisch, Käse, Eiern, Mehl, Reis, Bohnen, Erbsen usw. Den Fettbedarf mit tierischen und pflanzlichen Fetten, Speck, Milch, Fettkäse, Butter, Eidotter, fettem Fleisch, Nüssen. Den Bedarf an Zucker- und Stärkestoffen mit Mehl, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Bohnen, Erbsen, Zucker.

Die grünen Gemüse und Früchte sollen als Zugemüse auch Verwendung finden, da sie viele für den Körperaufbau notwendige Mineralstoffe enthalten. Sie sollen aber nicht die Hauptnahrung bilden.“