

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche

Binswanger, Maria

Baden-Baden-Lichtental, 1913

XVII. Tabelle über die Nährwerte der gebräuchlichsten Nahrungsmittel, in Prozenten u. Kalorien.

urn:nbn:de:bsz:31-56180

**XVII. Tabelle über die Nährwerte
der gebräuchlichsten Nahrungsmittel
in Prozenten und Kalorien**

nach J. König und E. Wolff

zusammengestellt

von Bernhard Binswanger.

Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Was der Mensch ißt, das ist er!“ Darin liegt eine große Wahrheit verborgen, die noch lange nicht in der Tiefe erforscht ist. Sehr wichtig erscheint mir vor allem, daß jedem einzelnen Menschen die Möglichkeit gegeben wird, die gerade für ihn passende Nahrung zu wählen, denn hierin muß streng individualisiert werden. Was für den einen ein Kraftspender ist, bedeutet für den andern einen Kraftzehrer, je nachdem er eben befähigt ist, die Nahrung zu verarbeiten und auszunützen!

Ueber die tägliche Einnahme von Eiweiß, Fett, Kohlehydraten etc. ist schon viel geschrieben worden und die Physiologen stehen heute auf einem anderen Standpunkt wie früher.

Zu unserer Erhaltung brauchen wir innerhalb 24 Stunden nach der medizinischen Schule:

früher:

430 Gramm Kohlehydrate
90 Gramm Fett
120 Gramm Eiweiß
32 Gramm Nährsalze
2800 Gramm Wasser,

heute:

500 Gramm Kohlehydrate
50 Gramm Fett
60—40 Gramm Eiweiß (nach Rubner 40—50 Gramm,
nach Hirschfeld sogar nur 39 Gramm)
20—30 Gramm Nährsalze
2000 Gramm Wasser.

Die Kohlehydrate dienen zur Erzeugung der nötigen gleichmäßigen Wärme und als Kraftquelle für die täglich zu leistende Arbeit.

Die Fette dienen zur schnellen Wärmebildung, weil die Fette zu ihrer Verbrennung weniger Sauerstoff brauchen als die Kohlehydrate.

Das Eiweiß dient zur Reparatur und Neubildung der Zellen. Durch die Arbeit, die wir bei unserer Berufstätigkeit (äußere Arbeit) und durch die Arbeit, die Tag und Nacht unsere Organe, wie Herz, Lungen, Magen, Darm, Leber, Milz, Nieren etc. leisten zu unserer Erhaltung (innere Arbeit), werden viele Zellen abgenützt, viele gehen zugrunde. Da ist der Körper für Ersatz besorgt. Weil aber alle Zellen aus Eiweiß bestehen, so müssen wir zu diesem Zweck auch Eiweiß aufnehmen.

Die Nährsalze dienen:

- a) zum Aufbau der Gewebe
- b) als Blutsalze zur Bildung elektrischer Ströme des Körpers und elektrischer Vorgänge in demselben.

Zur Lösung all dieser Stoffe, sowie zur Einbettung in die Gewebe ist Wasser nötig.

Das Wasser dient also:

- a) Quellwasser zur Lösung und Hydratation der Nahrung.
- b) Vegetables und lebendiges Pflanzenwasser zur Einbettung in die Gewebe.

Da der Körper des Menschen aus $\frac{2}{3}$ Wasser besteht, davon täglich aber 2—3 Liter durch die Haut und Nieren ausgeschieden werden, so muß dieser Verlust dem Körper durch Nahrung und Trank wieder zugeführt werden. Das beste Getränk ist der Saft des Obstes, denn dieses enthält zirka 80 % destilliertes gezuckertes Wasser. Außerdem machen Obstsäfte unser Blut alkalisch und dadurch widerstandsfähig gegen Krankheiten. Wir meiden deshalb alle betäubenden Getränke, denn sie schädigen und schwächen bei fortgesetztem Gebrauch unser Nervensystem. Herz- und Nervenschwäche sind in vielen Fällen die Folge von alkoholischen Getränken, von Kaffee, Kakao, Schokolade und Tee.

Nachdem uns die Physiologie näheren Aufschluß über die annähernd tägliche Nahrungsmenge gegeben hat, ist es wichtig zu wissen, daß die Nahrungsmittel auch nach Kalorien berechnet werden, wovon ein mäßig arbeitender Mensch 2000—2500 zu sich nehmen soll.

Es wird daher manchem von Nutzen sein, darüber Näheres zu erfahren.

Unter einer Kalorie versteht man diejenige Wärme-
einheit, die nötig ist, um 1 Gramm Wasser von 0 ° C
auf 1 ° C zu erwärmen.

Unser Körper hat eine normale Wärme von 37 ° C.
Diese Wärme wird erhalten durch Verbrennung von
Kohlehydraten, Fett und Eiweiß.

1 Gramm Kohlehydrat	gibt uns	4,1	Kalorien
1 Gramm Fett	" "	9,3	"
1 Gramm Eiweiß	" "	4,1	"

Wenn ein Mann täglich 430 Gramm Kohlehydrate,
50 Gramm Fett und
80 Gramm Eiweiß
zu sich nimmt, so würden diese Gesamtnahrungsmittel
2556 Kalorien geben.

Nachfolgende Tabelle kann uns unter Berücksich-
tigung des Vorhergesagten wichtige Fingerzeige geben,
welche Nahrungsmittel sich am besten für uns eignen.

Weil die Nahrungsmittel von unserm Organismus
nicht vollständig ausgenützt werden, so finden wir in
der nachfolgenden Nahrungsmittel-Tabelle eine Kolonne,
welche die rohen und reinen Kalorien gesondert
enthält. Die rohen Kalorien geben uns Aufschluß
über die Gesamtwärme und Kraft eines Pfundes der
Nahrung, die reinen Kalorien zeigen uns, wieviel davon
verdaut und ausgenützt werden kann.

Namen der Nahrungsmittel ¹⁾	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohle- hydrate	Rohfaser	Nährsalze	Kalorien in 1 Pfund		Marktpreis für 1 Pfund
	o/o	o/o	o/o	o/o	o/o	o/o	rohe Kal.	reine Kal.	
1) Milch und ihre Erzeugnisse.									
Frauenmilch	87,5	2,0	3,7	6,3	—	0,3	350	341	—
Kuhmilch	87,2	3,3	3,6	4,9	—	0,7	352	336	20
Ziegenmilch	86,8	3,7	4,0	4,6	—	0,8	373	356	25
Renntiermilch	67,2	9,8	17,0	2,8	—	1,4	1090	1035	—
Rahm oder Sahne	67,6	4,1	23,8	3,9	—	0,5	1284	1220	100
Quark	52,3	36,6	6,0	0,9	—	4,0	1184	1111	25
Fettkäse	36,3	26,2	29,5	3,3	—	4,5	2034	1904	100
Magerkäse	43,0	35,5	12,3	4,2	—	4,6	1519	1416	120
Butter	13,4	0,7	83,7	0,5	—	1,5	3923	3307	140
Olivenöl	—	—	100.	—	—	—	4650	—	140
Palmin	0,1	—	99,8	—	—	—	4640	4412	70
Hühnerlei	73,6	12,5	12,0	0,6	—	1,0	876	839	80
2) Tierische Produkte.									
Rindfleisch	75,5	20,5	2,8	—	—	1,2	625	607	100
Kalbfleisch	77,8	20,0	1,0	—	—	1,2	530	516	110
Ziegenfleisch	73,8	20,6	4,3	—	—	1,2	699	676	120
Hammelfleisch	76,0	17,0	5,8	—	—	1,2	680	607	100
Schweinefleisch	72,5	20,1	6,3	—	—	1,1	778	752	100
Leberwurst	51,6	10,1	14,6	21,6	—	1,9	1356	1247	60
Blutwurst	63,6	9,9	8,8	15,8	—	1,7	979	889	60
3) Wild und Geflügel.									
Reh	75,7	19,7	1,9	1,4	—	1,1	595	579	200
Hase	74,1	23,3	1,1	0,1	—	1,1	620	603	150
Huhn	76,2	19,7	1,4	1,2	—	1,3	568	553	80
Ente	70,8	22,6	3,1	2,3	—	1,0	738	717	150
Gans	38,0	15,9	45,5	—	—	0,4	2504	2389	100
Taube	75,1	22,1	1,0	0,7	—	1,0	597	581	100
Rebhuhn	71,9	25,2	1,4	—	—	1,3	677	658	120
4) Fische.									
Häring	75,0	15,4	7,6	—	—	1,6	728	680	25
Schellfisch	81,5	16,9	0,2	—	—	1,3	421	408	55
Hecht	78,6	18,4	0,5	—	—	0,9	470	454	100
Karpfen	77,9	18,9	1,8	—	—	1,2	544	522	125
Weißfisch	72,8	16,8	8,1	—	—	3,2	784	738	—
Schleie	80,0	17,4	0,3	—	—	1,6	440	426	130
Lachs	64,0	21,1	13,5	—	—	1,2	1140	1068	325
geräuch. Bückling	69,4	21,1	8,5	—	—	1,2	906	855	75
geräuch. Kieler Sprotte	59,8	22,7	15,9	0,9	—	0,4	1309	1227	125
getrockneter Stockfisch	16,1	81,5	0,7	—	—	1,5	2005	1942	70

Namen der Nahrungsmittel	Wasser 0/0	Eiweiß 0/0	Fett 0/0	Kohle- hydrate 0/0	Rohfaser 0/0	Nährsalze 0/0	Kalorien in 1 Pfund		Marktpreis für 1 Pfund Pfg.
							rohe Kal.	reine Kal.	
5) Getreide und deren Produkte.									
Roggenmehl	12,5	9,6	1,4	73,8	1,3	1,1	1776	1598	15
Weizenmehl, grob	12,5	11,6	1,5	72,2	0,9	1,0	1800	1621	18
Weizenmehl, fein	12,6	10,6	1,1	74,7	0,3	0,5	1805	1721	18
Granose	12,5	11,4	1,2	71,8	—	3,0	1744	1630	60
Hafermehl-Flocken	9,7	14,4	6,7	66,4	0,9	1,6	1992	1705	35
Hafergrütze	9,6	13,4	5,9	68,1	1,8	2,1	1962	1672	25
Weizengries	13,0	9,4	0,2	75,9	0,6	0,7	1757	1620	25
Maismehl	12,9	9,6	3,1	71,7	1,4	1,1	1812	1678	35
Maisstärke oder Maizena	13,3	1,2	—	85,1	—	0,3	1731	1671	30
Reis	12,5	7,8	0,5	77,7	0,4	0,7	1770	1651	30
Reismehl	12,2	7,3	0,6	78,9	0,1	0,5	1784	1684	40
Buchweizenmehl	13,8	8,2	1,4	74,5	0,7	1,1	1761	1614	25
Buchweizengries	13,9	10,5	2,3	70,1	1,0	1,9	1768	1592	25
Grünkernmehl	9,5	10,4	3,2	73,1	1,8	1,6	1870	1660	50
Gerstengriesmehl	14,0	12,2	2,4	68,4	0,8	1,8	1779	1562	30
Bohnenmehl	10,5	23,2	2,1	58,9	1,7	3,3	1839	1633	30
Erbsenmehl	11,2	25,7	1,7	57,1	1,2	2,7	1848	1644	28
Linsenmehl	10,9	25,7	1,8	56,7	2,1	2,5	1843	1638	45
Kartoffelmehl	17,7	0,8	—	80,6	—	0,5	1637	1581	30
Malzextrakt	26,3	3,3	—	69,6	—	1,0	1462	1429	125
6) Brot.									
Gluten	5,8	90,8	2,5	—	—	0,8	1980	1850	200
Zwieback	9,5	9,9	2,5	75,5	0,8	1,7	1858	1729	50
Weizenvollmehlbrot	37,9	8,4	0,9	50,0	1,1	1,2	1266	1168	20
Grahambrot	41,0	8,1	0,7	47,5	1,0	1,5	1172	—	18
Roggenbrot	39,7	6,4	1,1	50,4	0,8	1,4	1217	1048	15
Weizenbrot, fein	33,6	6,8	0,5	55,8	0,3	0,8	1345	1264	20
7) Samenfrüchte.									
Erbsen	13,8	23,3	1,8	52,6	5,5	2,7	1704	1355	25
Bohnen	11,2	23,6	1,9	55,6	3,8	3,6	1775	1367	24
Linsen	12,3	25,9	1,9	52,8	3,9	3,0	1773	1359	40
Erdnuß	7,4	27,5	44,4	15,6	2,3	2,4	3047	2592	35
Haselnuß	7,1	17,4	62,6	7,2	3,1	2,4	3476	3036	45
Walnuß	7,1	16,7	58,4	12,9	2,9	1,6	3383	2949	40
Paranuß	5,9	15,4	67,6	3,8	3,2	3,8	3596	3662	70
Mandel	6,2	21,4	53,1	13,2	3,6	2,3	3253	2810	120
Kastanien	47,0	6,1	4,1	39,6	1,6	1,4	1133	942	35
Kokosnuß	5,8	8,8	67,0	12,4	4,0	1,8	3579	3164	40
Pignoli oder italienische Tannenkerne	6,4	33,9	49,4	6,9	—	3,4	802	733	125

Namen der Nahrungsmittel	Wasser o/o	Eiweiß o/o	Fett o/o	Kohle- hydrate o/o	Rohfaser o/o	Nährsalze o/o	Kalorien in 1 Pfund		Marktpreis für 1 Pfund Pfg.
							rohe	reine	
							Kal.	Kal.	
Samenfrüchte (Forts.).									
Johannisbrot	15,3	5,6	1,1	49,0	6,3	2,4	1169	920	20
Kürbis	90,3	1,1	0,1	6,5	1,2	0,7	162	132	20
Gurke	95,3	1,0	0,1	2,2	0,7	0,4	75	59	20
Melone	91,5	0,8	0,1	6,3	0,6	0,5	153	125	30
Tomate	93,4	0,9	0,1	3,9	0,8	0,6	111	88	30
8) Gemüse.									
Kartoffeln	74,9	1,9	0,1	20,8	0,9	1,0	472	442	5
Möhren	88,8	1,0	0,2	8,1	0,9	0,7	199	162	10
Kohlrabi	85,8	2,8	0,2	8,1	1,6	1,1	242	193	30
Radieschen	93,3	1,2	0,1	3,7	0,7	0,7	112	89	30
Spargel	93,7	1,9	0,1	2,4	1,1	0,6	101	78	90
Rhabarber	94,5	0,5	0,5	3,1	0,5	0,6	102	78	40
Blumenkohl	90,8	2,4	0,3	4,5	0,9	0,8	167	129	50
Spinat	89,2	3,7	0,5	3,6	0,9	2,0	185	139	25
Rosenkohl	85,6	4,8	0,4	6,2	1,5	1,2	201	117	35
Winter(Grün)kohl	80,0	3,9	0,9	11,6	1,8	1,5	290	128	20
Rotkohl	90,0	1,8	0,1	5,8	1,2	0,7	171	135	15
Weißkraut	90,1	1,8	0,1	5,0	1,6	1,1	154	122	15
Grüne Gartenerbsen	77,6	6,5	0,5	12,4	1,9	0,8	432	338	25
Grüne Schnittbohnen	88,7	2,7	0,1	6,6	1,1	1,6	204	162	20
Grüne Buffbohnen	84,0	5,4	0,3	7,3	2,8	0,7	293	227	20
Zwiebel	86,5	1,6	0,1	10,3	0,7	0,6	253	206	15
9) Salate.									
Kopfsalat	94,3	1,4	0,3	2,1	0,7	1,0	92	73	25
Endiviensalat	94,1	1,7	0,1	2,5	0,6	0,7	100	77	45
Löwenzahn	85,5	2,8	0,6	7,4	1,5	1,9	249	193	—
Nessel	82,4	5,5	0,6	7,1	1,9	2,3	306	234	—
Feldsalat	93,4	2,0	0,4	2,7	0,5	0,7	124	93	—
Wegebreit	81,4	2,6	0,4	10,7	2,0	2,6	300	239	—
10) Eingemachte Gemüse.									
Spargel	94,3	1,4	—	2,3	0,5	1,2	86	67	100
Tomaten	93,5	1,2	0,2	3,7	0,5	0,6	116	91	60
Kürbis	92,7	0,6	0,1	4,8	1,0	0,5	120	97	45
Unreife Erbsen	85,3	3,6	0,2	8,4	1,1	1,2	265	210	45
Schnittbohnen	94,4	1,0	—	2,6	0,5	1,2	81	64	40
Salatbohnen	82,4	4,1	0,1	10,9	1,0	1,2	325	278	40
Zuckermais	75,5	2,8	1,2	18,5	0,7	0,9	499	397	60

Namen der Nahrungsmittel	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohle- hydrate	Rohfaser	Nährsalze	Kalorien in 1 Pfund		Marktpreis für 1 Pfund Pfg.
	o/o	o/o	o/o	o/o	o/o	o/o	rohe	reine	
	Kal.	Kal.							
11) Getrocknete Gemüse.									
Grüne Schnittbohnen	14,2	18,8	1,7	48,9	10,3	5,8	1516	1199	150
Spargelbohnen	14,6	18,0	0,8	52,0	8,6	5,8	1517	1212	—
Karotten in Scheiben	14,4	9,2	1,5	61,4	7,9	5,3	1542	1234	70
Wirsing	19,4	19,4	1,4	43,6	8,6	7,2	1412	1113	110
Blumenkohl	21,5	29,9	3,0	30,4	8,3	6,7	1472	1116	—
Rosenkohl	17,5	28,1	2,6	36,4	8,9	6,3	1531	1175	—
Weißkraut	11,8	15,7	1,4	51,8	11,1	8,0	1484	1185	90
Suppenkräuter	17,4	8,2	1,0	44,8	5,6	2,8	1145	926	90
12) Pilze, frisch.									
Champignon	89,7	4,8	0,2	3,5	0,8	0,8	198	145	—
Pfifferling	91,4	2,6	0,4	3,8	0,9	0,7	160	120	—
Steinpilz	87,1	5,3	0,4	5,1	1,0	0,9	251	184	—
Butterpilz	92,6	1,4	0,2	3,9	1,2	0,4	127	96	—
Speisemorchel	89,9	3,2	0,4	4,5	0,8	1,0	189	139	—
Trüffel	77,0	7,5	0,5	6,5	6,3	1,9	338	247	—
13) Pilze, getrocknet.									
Champignon	11,6	41,6	1,7	30,7	7,1	7,0	1702	1245	—
Steinpilz	12,8	36,6	2,7	34,5	6,8	6,4	1702	1247	—
Speisemorchel	19,0	28,4	1,9	37,4	5,5	7,6	1526	1134	—
Trüffel	4,3	33,8	2,0	24,8	27,0	7,8	1410	1027	—
14) Obst und Südfrüchte.									
Apfel	84,3	0,4	8,8	3,2	0,7	0,4	266	253	20
Birne	83,8	0,3	8,6	3,3	0,2	0,3	252	245	20
Zwetsche	81,1	0,8	7,7	3,1	0,9	0,6	256	241	20
Pflaume	78,6	1,0	8,7	4,0	0,7	0,4	296	237	20
Reineclaude	82,1	0,5	10,6	2,0	0,8	0,4	283	274	20
Mirabelle	80,6	0,7	9,4	2,8	0,5	0,5	277	267	25
Pfirsich	81,9	0,9	8,1	1,1	0,7	0,5	222	213	40
Aprikose	84,1	0,8	6,6	1,3	1,0	0,5	202	143	40
Kirsche	80,5	1,2	9,4	1,7	0,7	0,5	268	256	20
Weintraube	79,1	0,6	14,9	1,9	0,7	0,4	369	360	45
Erdbeere	86,9	0,5	6,2	2,8	1,1	0,7	217	209	50
Himbeere	85,0	1,3	4,2	0,9	1,4	0,4	167	156	60
Heidelbeere	80,8	0,7	5,2	0,7	1,3	0,7	166	158	20
Brombeere	85,4	1,3	5,7	1,1	0,7	0,4	183	172	30
Maulbeere	84,7	0,3	9,1	2,3	1,8	0,6	276	268	—
Stachelbeere	85,6	0,4	7,9	0,6	1,3	0,4	210	203	20

Namen der Nahrungsmittel	Wasser 0/0	Eiweiß 0/0	Zucker 0/0	Kohle- hydrate 0/0	Obst- säure 0/0	Nährsalze 0/0	Kalorien in 1 Pfund		Marktpreis für 1 Pfund Pfg.
							rohe	reine	
							Kal.	Kal.	
Obst und Südfrüchte. (Fortsetzung.)									
Johannisbeere	84,3	0,5	6,4	1,2	2,2	0,7	210	203	20
Preißelbeere	89,5	0,1	1,5	2,2	2,3	0,1	125	122	30
Mispel	74,6	0,5	10,5	6,1	—	0,6	346	336	40
Granatapfel	79,2	1,1	11,6	3,7	0,7	0,5	352	339	—
Apfelsinen	84,2	1,0	5,6	3,3	1,3	0,4	242	232	30
Citronen	82,6	0,7	0,3	4,0	5,3	0,5	215	207	25
Ananas	80,5	1,0	18,5	—	0,6	0,4	382	375	100
Bananen	74,9	1,4	—	21,5	—	1,0	460	458	40
Feigen	78,9	1,3	15,5	—	—	0,5	344	332	30
15) Getrocknete Früchte.									
Apfel	31,2	1,4	44,7	9,3	3,5	1,5	1187	1156	90
Birne	29,4	2,0	28,1	29,6	0,8	1,6	1222	1186	60
Pflaume	28,0	1,9	36,2	10,9	2,0	1,4	1032	1001	50
Aprikose	32,4	3,0	29,5	—	2,5	1,3	717	685	80
Trauben-Rosine	24,4	2,3	59,3	3,3	1,1	1,6	1335	1295	110
Datteln	18,5	1,8	47,1	24,9	1,2	1,8	1514	1473	60
Feigen	28,7	3,5	51,4	5,2	0,7	2,7	1235	1190	60
Olive	30,0	5,2	51,0	10,4	—	2,3	1465	1370	50
Apfelgelee	39,2	0,4	55,9	3,6	0,4	0,1	1212	1185	60
Pflaumenmus	54,9	2,2	33,3	1,6	1,5	1,7	786	758	40
Honig	18,9	1,0	73,3	6,3	—	0,2	1620	1582	100
Erdbeergelee	42,9	0,3	53,7	1,8	0,7	0,3	1135	1110	100
Ananasgelee	19,7	0,3	73,8	—	0,6	0,4	1598	1564	100
Pfirsichgelee	30,0	0,1	65,3	3,8	0,4	0,2	1396	1367	100
16) Natürliche Frucht- säfte.									
Apfelsaft	84,8	0,1	12,5	1,7	0,3	0,4	295	289	100
Birnensaft	84,1	0,1	10,5	4,5	0,3	0,3	310	303	100
Kirschsafft	80,6	0,4	12,8	4,9	0,7	0,4	380	364	100
Erdbeersaft	91,0	—	5,3	1,8	1,4	0,6	164	160	120
Himbeersaft	95,7	—	—	—	1,8	0,5	—	—	120
Heidelbeersaft	89,4	—	6,2	2,8	1,1	0,2	204	200	90
Stachelbeersaft	89,8	—	6,1	2,0	1,6	0,2	198	194	90
Johannisbeersaft	85,9	0,2	8,3	1,8	2,9	0,5	270	263	100
Apfelsinensaft	87,0	0,3	9,0	1,9	1,3	0,3	253	247	100
Citronensaft	89,5	0,3	1,9	2,1	5,8	0,2	205	200	80

Namen der Nahrungsmittel	Wasser 0/0	Eiweiß 0/0	Zucker 0/0	Kohle- hydrate 0/0	Obstsäure 0/0	Nährsalze 0/0	Kalorien in 1 Pfund		Marktpreis für 1 Pfund Pfg.
							rohe	reine	
							Kal.	Kal.	
17) Marmeladen.									
Apfel-Marmelade	37,8	0,2	56,3	1,0	0,5	0,2	1164	1139	110
Birnen- "	38,4	0,3	46,9	—	0,2	0,2	952	931	110
Pflaumen- "	40,1	0,5	53,1	2,3	1,1	0,4	1147	1121	110
Johannisbeer- "	36,1	0,5	57,5	1,8	2,4	0,8	1252	1223	110
Erdbeer- "	30,5	0,7	53,4	11,6	1,2	0,6	1342	1311	110
Himbeer- "	30,1	0,4	58,7	7,0	1,1	0,7	1350	1320	110
Ananas- "	26,0	0,3	60,4	—	0,5	0,3	1227	1200	110
Apfelsinen- "	32,5	—	48,7	3,5	0,6	—	1058	1037	110
18) Ersatz für Bohnen- Kaffee.									
Malzkaffee	5,8	14,2	7,0	57,2	11,3	2,3	—	—	40
Gerstenkaffee	1,9	13,9	2,5	65,5	10,9	2,9	—	—	30
Roggenkaffee	12,5	12,1	4,1	55,6	8,4	3,5	—	—	25
Feigenkaffee	20,9	4,1	24,7	34,6	6,9	4,7	—	—	80

=====