**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 14 (1941)

**Heft:** 9

**Artikel:** Die Verpflegung in Hochgebirgskursen

**Autor:** Schneider

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-516570

**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:** 14.12.2025

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

September 1941 XIV. Jahrgang Nr. 9

DER FOURIER

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

# Die Verpflegung in Hochgebirgskursen

von Lt. Schneider, Qm. eines Rdf. Bat., Glattfelden

Ich hatte das Glück, an einem Sommergebirgsausbildungskurs teilnehmen zu können und zwar nicht als Qm., sondern als Schüler — ich war also genau gleichgestellt wie alle übrigen Of., Uof. und Sdt. Ich habe bezüglich der Verpflegung dabei Erfahrungen sammeln können, die ich als Qm., der doch in den meisten Fällen nicht immer mit der Truppe ausrücken kann, nie hätte machen können.

Um die nachstehenden Ausführungen richtig zu verstehen, sind einige Erklärungen notwendig. Hinsichtlich der Verpflegung wurde vom Kurs-Kdo. angeordnet, dass normalerweise das Morgen- und Abendessen in der Unterkunft eingenommen, tagsüber aber eine Zwischenverpflegung und ein Lunch abgegeben werde. Wohl verstanden, das war für 4 Wochen und nicht für einige Tage vorgesehen. Es hiess also tagtäglich sowohl eine Zwischenverpflegung als auch das Mittagessen mit auf den Mann zu geben. Es konnten keine Kochkisten verwendet werden, um event. Verpflegung nachzuführen. Zudem wurden hin und wieder zweitägige Touren durchgeführt, an denen jeder seine Verpflegung selbst mitnehmen und zubereiten musste.

Als weitere Tatsache stand sodann fest, dass uns vom O. K. K. nur eine gering erhöhte Gemüseportionsvergütung zugestanden wurde. Wir erhielten pro Mann und Tag 95 Cts. Es ist nun aber eine bekannte Tatsache, dass Zwischenverpflegungen und Lunchs sehr teuer zu stehen kommen und zudem waren wir im Gebirge, wo alles noch teurer ist.

Als dritten Faktor ist zu berücksichtigen, dass der Kurs körperlich grosse Anforderungen stellte, sodass normalerweise ein grösserer Kraftverschleiss notwendig war, der sich durch vermehrten Hunger bemerkbar machte. Zudem wirkt Bergluft zehrend und wenn man vom Tiefland kommt, ist die Wirkung doppelt.

Wie nun bei diesen Voraussetzungen das Menu gestalten?

Ich habe zu Beginn des Kurses den Verpflegungsplan gesehen und ihn, nach meinen Erfahrungen beurteilt, gut gefunden. Ich möchte daher auch gar nicht an den getroffenen Massnahmen irgendwie kritisieren, sondern lediglich einige selbst gemachte Erfahrungen festhalten. Sie geben vielleicht einige Winke für die Verpflegung im Hochgebirge. Wir betrachten jede Mahlzeit einmal für sich:

**1. Das Morgenessen**

Je nach Tagwache wurde das Frühstück schon um 03.00 Uhr oder erst um 07.00 Uhr abgegeben. Es bestand wie gewohnt aus Milchkaffee, Schokolade oder

Ovo. Es stellte sich aber bald heraus, dass dieses Frühstück nicht recht ausreichte; nach 2 Stunden hatte man bereits schon wieder Hunger. Die Folge davon war, dass wir am Morgen unheimliche Quantitäten Brot vertilgten, sodass dann auch die Brotportion nicht mehr ausreichte. Besonders vor grossen Touren sollte daher am Morgen „ein Boden" geschaffen werden. Hiezu würde sich ganz bestimmt eine kräftige, aber nicht zu dicke Suppe eignen. Sicherlich würde auch begrüsst, wenn zur Abwechslung hin und wieder zum Milchkaffee Mais (Polenta) oder Haferbrei (Porridge) abgegeben würde. Nach einem solchen Frühstück hätte man „Betriebsstoff". Die Verteuerung könnte teilweise durch eine kleinere Zwischenverpflegung wieder wettgemacht werden.

**2. Die Zwischenverpflegung und der Lunch (= Mittagessen)**

Dies ist der schwierigste Punkt und zwar sowohl wegen der Zusammensetzung, als auch vor allem aus finanziellen Gründen. Es soll sich ein jeder einmal selbst überlegen, wieviel er nur für eine kleine Sonntags-Bergtour ausgibt. Es sind schnell einige Franken beisammen und wir haben für den ganzen Tag inkl. Morgen- und Abendessen nur 95 Cts. zur Verfügung. Ich möchte gleich hier erwähnen, dass zum Umrechnen keine grosse Möglichkeit besteht, bei Brot und Käse ohnehin nicht und beim Fleisch ist es nicht ratsam, da die 200 g nach einer Tour oder nach Kletterausbildung von jedem mit Leichtigkeit vertilgt werden.

Sehr schwierig ist es in die Zwischenverpflegung und in den Lunch Abwechslung hineinzubringen. Für 1 Woche besteht diesbezüglich keine Schwierigkeit. Bei 4 Wochen ist es aber anders. Wenn wir uns an weniger Abwechslung und an das Einfachere gewöhnen müssen, schadet dies ja nichts. Wir müssen froh sein, dass wir überhaupt noch Gelegenheit haben, unsere Menus soweit gestalten zu können. Zudem ist es in der jetzigen Zeit der Mangelwirtschaft Pflicht eines jeden Einzelnen — und für den Qm. und den Fourier gilt dies in vielfacher Hinsicht — dass er spart und versucht, mit wenig auszukommen. Wir müssen aber trotzdem probieren, mit den vorhandenen Mitteln eine möglichst vorteilhafte und abwechslungsreiche Verpflegung zu schaffen.

Was haben wir nun jeden Tag als Zwischenverpflegung und als Mittagessen mitbekommen? Die Auswahl ist ziemlich rasch beisammen: Schachtelkäse, Landjäger, Ovo, Hero-Soto (Sojabohnen), kaltes Siedfleisch oder kalter Braten etc. Hievon mussten immer 2 Artikel abgegeben werden: z. B. zum Znüni Schachtelkäse und am Mittag ein Landjäger. Dazu immer ein Stück Brot, 3—4 Tafeln Knäckebrot, einige gedörrte Birnen oder Zwetschgen und Tee. Wie gross die Abwechslungs- und Kombinationsmöglichkeit war, kann sich jeder selbst ausrechnen. Dass dies luxuriös sei, wird niemand behaupten wollen.

Betrachten wir einmal die einzelnen Bestandteile für sich:

a) Die Flüssigkeit

Gerade bei starken Anstrengungen ist das Durstgefühl ausserordentlich gross. Unsere Feldflasche ist aber sofort leer. Das weiss jeder, der einmal bei Sommerhitze einen Tag lang im Fels und Eis war! Wir erhielten jeden Tag Tee und

schätzten dies sehr. Man könnte aber auch hierin eine Abwechslung bringen, wenn man z. B. an denjenigen Tagen, an denen man am Morgen Suppe abgibt, statt Tee schwarzen Kaffee verabreichen würde. Für den Durst wäre dies sehr gut und bei richtiger Einteilung dürfte man mit der Kaffeezuteilung auskommen.

Zudem sind die Leute darauf aufmerksam zu machen, dass die Feldflasche, die nicht besonders gut isoliert, in Wollsocken oder einen Pullover einzuwickeln ist, damit der Inhalt möglichst lange warm bleibt. Dies ist bei kalten, wie auch heissen Tagen zu empfehlen. Man kann sich dadurch unliebsame Magenerkältungen ersparen.

b) Das Brot

Wir erhielten die Bewilligung, 500 g Brot pro Mann und Tag zu verwenden. Die Portion wurde auch voll ausgenützt, bildet doch das Brot eigentlich den Hauptbestandteil der Zwischen- und Mittagsverpflegung. Der Grund liegt darin, dass das Brot unser Füllmittel war. Wir sind uns nun einmal daran gewöhnt, dass wir das Gefühl, satt zu sein, erst haben, wenn unser Magen vollgestopft ist. Durch systematische Erziehung kann hier viel erreicht werden, aber es gehört der Wille und die Überzeugung eines jeden Einzelnen hiezu. Zudem ist dies auch nicht in einigen Tagen möglich, wenn man vorher jahrelang bei jeder Gelegenheit seinen Magen gefüllt hat.

Aus diesem Grunde haben wir mit dem Knäckebrot nicht besonders gute Erfahrungen gemacht. Obwohl es als Zwischenverpflegung sehr gut aufgenommen wurde, mussten wir mit der Abgabe schon nach der zweiten Woche zurückhalten. Wenn wir jedem Mann pro Tag 3—4 Tafeln abgaben, so entsprach dies bereits schon einem Drittel der täglichen Brotportion. Kein einziger aber hatte das Gefühl, dass er mit 4 Tafeln Knäckebrot nun den Gegenwert von beinahe 200 g gewöhnlichem Brot (bei 500 g Port.) bei sich habe. Nährwertmässig mag dies vielleicht stimmen, aber .... man kann sich den Magen nicht füllen. Wir brauchten daher beinahe gleich viel gewöhnliches Brot, wie wenn wir kein Knäckebrot abgaben. Es würde mich interessieren zu erfahren, was für Erfahrungen mit Knäckebrot an andern Orten gemacht wurden.

c) Die eigentliche Zwischenverpflegung

Hier spielt vor allem der Preis eine Rolle. Wie teuer die oben erwähnten Artikel sind, weiss ein jeder. Wie gerne hätten wir hin und wieder Speck oder andere Fleischwaren, frische Früchte, Feigen etc. abgegeben, aber das Geld reichte auch bei bester Einteilung nicht.

Einige Bemerkungen zu den vorhandenen Mitteln:

Schachtelkäse wird im allgemeinen sehr gut aufgenommen. Man muss sich aber hüten, zuviel davon abzugeben, da er viel rascher verleidet, als gewöhnlicher Käse. Wir haben dies erfahren. Es ist daher empfehlenswert, als Abwechslung gewöhnlichen Käse abzugeben. Wenn man die Stücke in Papier einwickelt, kann man ihn sehr gut mitgeben.

Hero-Soto (Sojabohnen) hatten die meisten gerne, nur klagten viele darüber, dass sie sich nicht satt gegessen hätten, wenn sie zum Mittagessen nach einem strengen Vormittag 1—2 mit Hero-Soto bestrichene Stücke Brot vertilgten. Und dies ist begreiflich.

Vor allem verursachen alle diese Artikel Durst. Besonders trockene Ovo, Sojabohnen und auch der Käse. Vielleicht könnten Qm. oder Fouriere der Gebirgstruppen Vorschläge machen, wie man Zwischenverpflegungen und Lunchs vorteilhaft gestaltet unter Berücksichtigung der vorhandenen Mittel.

Besonders um das Durstgefühl so lang wie möglich herauszuschieben, haben wir gerne Dörrfrüchte genommen. Aber bitte ja nicht jeden Tag das Gleiche. Sie werden sonst von einem Teil der Leute doch nur weggeworfen. Viel lieber wieder 1 oder 2 Tage keine abgeben. Man kann dabei auch etwas Geld sparen und hat dadurch dann vielleicht die Möglichkeit, einmal pro Woche frische Früchte abzugeben.

**3. Das Abendessen = die Hauptmahlzeit**

Hierüber ist nicht viel zu sagen. Im Gebirge gilt es natürlich doppelt, soviel als möglich Frischgemüse abzugeben. Zu berücksichtigen ist, dass man besonders an kalten Tagen nichts Kaltes abgibt, wie z. B. Käse- oder Fleischsalat. Das ist nach einem anstrengenden Tag für einen hungrigen Magen, der den ganzen Tag nichts Warmes erhalten hat, direkt Gift.

An heissen Tagen oder auch bei grosser Kälte ist es ratsam, zum Abendessen Tee zu verabreichen. Noch begrüssenswerter ist es, wenn der Tee statt zum Abendessen, beim Einrücken bereitsteht. Aber auch hier wieder: besser heiss als kalt.

———

Aus all diesen Überlegungen geht hervor, dass die vorhandenen Mittel für die Verpflegung in einem 4wöchigen Gebirgskurs sehr knapp sind. Auf jeden Fall hat keiner von uns zugenommen, anderseits ist auch keiner verhungert. Es wäre aber trotzdem sehr zu begrüssen, wenn bei Bewilligung von Krediten für die Durchführung von solchen Kursen auch der Verpflegung vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt würde und eine etwas grössere Verpflegungszulage bewilligt würde. Wenn zufolge Ermüdung — und bei knapper Ernährung tritt raschere Ermüdung ein — Unglücksfälle passieren, kommt dies den Bund sicher teurer zu stehen, als eine grössere Gemüseportionsvergütung.

Aber wie auch die Verpflegung sei, schön ist ein solcher Kurs doch. Zudem ist er gerade für Verpflegungsfunktionäre sehr lehrreich, denn ein Krieg würde in unserem Lande doch im Gebirge ausgetragen und dann wird man auch über die kleinste Erfahrung froh sein.

*Kamerad, erkundige Dich bei Deinem Sektionspräsidenten über die neuesten Weisungen des O. K. K.*