

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 16 (1943)

Heft: 10

Buchbesprechung: Zeitschriften-Schau

Autor: [s.n.]

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: 18.04.2026

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

Zeitschriften-Schau

Im „**Pionier**“ (Nr. 10 vom Oktober 1943) legt ein Einheitskommandant dar, welche vorzügliche Wirkung auf den kameradschaftlichen Geist seiner Truppe die Errichtung einer Soldatenstube hatte. Damit sei es ihm gelungen, die Kompanie als grosse Familie nach dem Hauptverlesen zusammenzuhalten. Moral und Leistungsfähigkeit der Truppe sei dadurch wesentlich gehoben worden. — Es liegt auch an uns Quartiermeistern und Fourieren, in Verbindung mit dem „Verband Schweizer Volksdienst“ und der „Schweizerischen Nationalspende“, da, wo es notwendig ist, die Initiative zur Schaffung solcher Soldatenstuben zu ergreifen.

Anfangs dieses Monats erschien in der **Tagespresse** (vergleiche z. B. Neue Zürcher Zeitung, Blatt 7 vom 1. Oktober 1943) ein längerer Artikel der „Eidg. Kommission für Kriegsernährung“ über „Die Vitamine in unserer Nahrung“. Es wird auf die erfreuliche Tatsache verwiesen, dass durch die Umstellung unserer Ernährung seit Kriegsbeginn (mehr Gemüse, schwarzes Brot, weniger Weissmehl) im allgemeinen an Stelle von vitaminarmen Lebensmitteln vitaminreiche getreten sind. Die Vitaminversorgung ist dadurch besser geworden. Das gilt aber nur solange, als die Milchversorgung nicht wesentlich unter den Stand des letzten Winters sinkt, weil die Milch für einzelne Vitamine eine der wichtigsten Quellen ist. Dabei wird darauf hingewiesen, dass die Zubereitung der Speisen vitaminschonend oder vitaminzerstörend geschehen kann. Auch wir müssen uns immer wieder die wichtigsten Regeln für die vitaminschonende Zubereitung von Blatt- und Wurzelgemüsen, Kartoffeln und Obst merken:

Zurüstung erst unmittelbar vor dem Kochen, Verwendung rostfreier Rüstmesser, gründliche Reinigung von Gemüse vor dem Zerschneiden, aber Vermeidung von längerem Wässern der zerschnittenen Ware, Einhaltung kurzer Kochzeit, Verkürzung der Dauer des Warmhaltens. Dabei wird aber auch darauf hingewiesen, dass man nicht übertreiben solle: Kurzes Kochen und Erhitzen schadet den Vitaminen kaum, nicht jede gekochte Speise ist vitaminlos und somit „totgekocht“.

Demokratie beruht auf dem Glauben an das Wunder der Erziehung des Menschen. Sie erfordert die tätige Mitwirkung aller Bürger. Ihr grösster Feind ist Gleichgültigkeit, das Sichzurückziehen des Bürgers in die Sphäre des Privaten.

Gottfried Keller.