

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	17 (1944)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Nochmals: Holz sparen in der Armee
<b>Autor:</b>	Steinmann, A.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-516688">https://doi.org/10.5169/seals-516688</a>

### **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:** 19.01.2026

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

teureren, wie z. B. Butter, auch vollwertig ersetzen kann. Wir können das Vitamin A aus Vorstufen, den Carotinen, aufbauen. Diese sind in grünen Blättern und manchen gefärbten Früchten und Wurzeln enthalten. Aber die Verwertung dieser Carotine, besonders bei Fettmangel, ist sehr schlecht. Es werden teilweise keine 2% davon verwertet, und in Frankreich zeigten sich bei Mangel an eigentlichem Vitamin A, das nur in tierischen Produkten vorkommt (Milch, Butter, Eier, Leber), Mangelercheinungen wie Anfälligkeit gegen Haut- und andere Infektionen, Dämmerungsblindheit u. a., trotzdem die nach Tabellen errechneten Carotinwerte aus pflanzlichem Material eine reichliche Zufuhr berechnen liessen. Wir sehen, auf wieviele Faktoren man achten muss, wenn die Ernährung knapp wird und doch ein Optimum an Leistungsfähigkeit herausgeholt werden soll.

#### Mineralstoff- und Vitaminbedarf:

Bei genügender Milch- und Käsezufuhr, wie sie heute noch möglich ist, ausreichender Eiweiss- und Fettversorgung ist auch der Kalkbedarf gedeckt, trotz des Vollkornbrotes, das etwas Kalk entziehen würde ohne Milch und Käse, Phosphate, Eisen, Kupfer, Schwefel, Kali u. a. erhalten wir auch noch genug, so dass bei einer ausreichenden Ernährung kein Mineralstoffmangel auftreten sollte. Wird unsere heutige Ration und Zusatzration durch die zur Sättigung notwendigen und schon mehrfach erwähnten Mengen von Kartoffeln, Gemüse und Obst ergänzt, dann erhalten wir auch genügend Vitamine. Trotzdem diese auf die Leistungsfähigkeit einen sehr grossen Einfluss ausüben, genügt deren Zufuhr in einer ausreichenden Ernährung und erübrigt sich eine spezielle Zufuhr von Vitaminpräparaten für den gesunden Erwachsenen bei normaler Tätigkeit. Offen bleibt nur die Frage einer Gabe von Vitamin D und vielleicht auch C im Winter und besonders gegen den Frühling hin.

Wie Sie sehen, sind doch eine ganze Reihe von Faktoren wichtig für die Erzielung optimaler Leistungsfähigkeit mit einer ausreichenden, möglichst sparsamen und zeitgemässen Ernährung. Wir müssen unbedingt darnach trachten, für die gesamte Bevölkerung, auch die grossen Familien, eine ausreichende Ernährung sicherzustellen, um die Leistungsfähigkeit und Gesundheit hoch zu halten und den sozialen Frieden zu sichern.

(Schluss folgt.)

### Nochmals: Holz sparen in der Armee

Ein Küchenchef, Wm. A. Steinmann, Aarau, äussert sich aus praktischer Erfahrung heraus wie folgt zu diesem Problem:

In der November-Nummer des „Fourier“ habe ich den Artikel vom Holzsparen in der Armee (S. 246) gelesen. Dies ist eine Angelegenheit, die mich als Küchenchef schon sehr viel beschäftigt hat.

Es „grauste“ mir schon manchmal, wenn ich sah, wie schnell so ein Haufen Brennholz verbrannt ist und doch war es mir einfach nicht möglich, mit weniger auszukommen. Meistens sind die örtlichen Verhältnisse, die unsere Kompanie in den Unterkunftsorten antrifft, folgende: Von der Gemeinde wird uns meist ein Sennkessi zur Verfügung gestellt, das man irgendwo aufhängen kann. Seltener

können wir einen Rondezkessel mit Herd auftreiben. Falls wir noch ein zweites Sennkessi ausfindig machen können, finde ich, wir seien glänzend eingerichtet (dies ist aber selten der Fall). Unsere Kompagnie besitzt einen schmiedeisernen Kochkessel, ebenfalls zum Aufhängen, dazu die acht Kochkisten. Nun, im Sommer mauere ich, wenn irgend möglich, die Kessel mit Steinen und Erde ein. Dann ist der Holzverbrauch tragbar. Schlimmer ist es im Winter. Da ist es oft kaum möglich ein paar grosse Steine aufzutreiben, um das Feuer beisammen zu halten. Der Holzverbrauch steigt enorm. Dazu kommt noch, dass die zwei Kochkessel für die Zubereitung der jetzigen Menus mit Suppe, Fleisch, Kartoffeln und Gemüse nie ausreichen, auch dann nicht, wenn zwei Gerichte kombiniert werden. So brauchen wir jeden Tag die Kochkisten. Das sind nun die schlimmsten Holzfresser, denn jede Kiste braucht ein separates Feuer, und bei den meisten Gerichten genügt das Holz, das man braucht, um die Roste zum Einpacken glühend zu machen, auch zum Fertigkochen der Gerichte. Man beachte nur einmal, wie viel angebranntes Holz bleibt, wenn man acht Kochkisten einpacken muss. Löscht man das Holz ab, so will es nachher nicht mehr brennen, und meist kann man auch unter den Kochkesseln nicht plötzlich so viel Feuer brauchen. Wenn die Speisen aber nur schwach kochen, genügt das Feuer nicht, um die Roste soweit zu erhitzen, dass die Speisen in der Kochkiste eingepackt weiterkochen.

Dann ist noch ein anderer Grund da, warum wir so viel Holz brauchen: Meist erhält man halb-grünes, oft sogar nasses Holz. Oft müssen wir solches gefasstes Holz verbrennen, obschon ganz in der Nähe grosse Lager gutes, dürres Militärholz liegen.

Ich würde mich sehr interessieren, wie andere Kompagnien diese Schwierigkeiten meistern und wäre für einen guten Rat dankbar, denn ich bin mir bewusst, dass der Holzverbrauch in unserer Militärküche einfach zu gross ist.

## Abkochen im Einzelkochgeschirr

Zu diesem Thema, das auf Seite 178 ff. des neuen Handbuchs einlässlich beschrieben ist, gibt uns Fourier A. Bruder, Basel, drei Menus bekannt, mit den nötigen Zutaten und der Art der Herstellung.

Er schreibt dazu: „Speziell bei Gebirgstruppen, die auf das Abkochen in der Gamelle öfters angewiesen sind, ist Abwechslung in den einzelnen Gerichten eine Frage, die nicht immer leicht zu lösen ist. Die angegebenen Rezepte und Ausführungen zeigen, dass sich Speisen, die allgemein gerne gegessen und in stationären Verhältnissen oft zubereitet werden, ganz gut auch in der Gamelle kochen lassen. Dazu lässt sich das erforderliche Material bequem in den Tornister oder Rucksack verpacken. — Mit Vorteil werden die Lebensmittel vor dem Abmarsch den einzelnen Kochgruppen separat zugeteilt und die Gruppenchefs über die Zubereitung der Speisen durch den Fourier oder Küchenchef gut orientiert, um ein Misslingen zu verhindern. Analog den erhöhten Anforderungen müssen bei solchen Gelegenheiten auch die „Normalmengen“ etwas heraufgesetzt werden.“