

<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>	5
<b>Rubrik:</b>	Mitteilungen des Kommandos U.O.S. für Küchenchefs : Ratschläge und Anregungen für die Truppenverpflegung ; Kochrezepte

#### 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:** 23.02.2026

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

gegen die getrockneten Gemüse besteht, so ist das darauf zurückzuführen, dass eine zeitlang billige ausländische Produkte abgesetzt wurden, die den heutigen Anforderungen nicht entsprachen. Dieses Urteil wurde dann zum Schaden der einheimischen Produktion, obwohl diese bedeutend besser ist. Das Einweichen dieser Gemüse braucht nicht mehr 24 Stunden zum voraus vorgenommen zu werden. Nach dem neuen Verfahren genügen 1—3 Stunden, wenn die Dörrprodukte mit 80 Grad warmem Wasser übergossen werden. Damit das Einweichwasser möglichst lang warm bleibt, verwendet man dazu Kochkisten. Zahlreiche Rezepte für die Anwendung von Trockengemüse findet man in der Broschüre „Gute Gerichte aus Trockengemüsen und Dörrobst“, die zum Preise von 50 Rp. bei der Propagandazentrale für Erzeugnisse der schweizerischen Landwirtschaft, Sihlstrasse 43, Zürich, erhältlich ist. Die grosse Trockenheit im Tessin und der lange Schneefall in der deutschen Schweiz haben zur Folge, dass die Frischgemüseversorgung noch mehr als normal hinausgezögert wird. Es stellt sich hier die Frage, ob der Frischgemüse-Nachschub nicht ganz eingestellt werden soll zugunsten der Dörrgemüse, wenigstens bis sich die Lage auf dem Frischmarkt bessert. Für die Haushaltungskassen wäre das nur ein Vorteil. Es ist dabei noch zu berücksichtigen, dass vor Ende Juni nicht mehr mit vorteilhaften Preisen gerechnet werden kann.

## Mitteilungen des Kommandos U.O.S. für Küchenchefs

### Ratschläge und Anregungen für die Truppenverpflegung

#### Einleitung

Es ist für die mit dem Verpflegungsdienst betrauten Quartiermeister und Fouriere der Stäbe und Einheiten und deren Küchenchefs eine grosse Genugtuung, wenn heute im 5. Kriegsjahr die Mehrzahl der Wehrmänner die Militärkost als gut bezeichnet. Dieses Urteil beweist, dass die genannten Funktionäre auf der Höhe ihrer Aufgabe stehen und ihre Pflichten im Verpflegungs- und Kochdienst gewissenhaft erfüllen.

Die zunehmende Verknappung der Lebensmittel gestaltet die Aufgabe der Verpflegungsfunktionäre immer schwieriger. Sie können den Anforderungen im Verpflegungs- und Kochdienst deshalb nur genügen, wenn sie über die Neuerungen in der Truppenverpflegung stets auf dem Laufenden sind.

#### Allgemeines

Die zur Verfügung stehenden Lebensmittel müssen richtig verwendet, d. h. zweckentsprechend auf die drei Mahlzeiten verteilt werden. Die Zubereitung der Verpflegungsmittel hat in der Weise zu erfolgen, dass die Speisen von der Truppe mit gutem Appetit und mit Freude genossen werden. Dabei spielt die Art und

Weise, wie die verschiedenen Speisen hergerichtet sind, eine grosse Rolle. Die Speisen müssen so aussehen, dass sie ansprechen und dem Manne schon beim Anblick den Munde „wässrig“ machen. Die Verpflegung soll bekömmlich sein und unter Verwendung von zuträglichen Gewürzen gekocht werden. Dabei sollen die verschiedenen Arten von Suppenwürze für den militärischen Haushalt nur ausnahmsweise zur Verwendung kommen.

### Essenszeiten

Die Zeit für die Einnahme der Mahlzeiten wird leider oft zu kurz bemessen. Damit der Mann ruhig und ohne jegliche Hast essen und richtig kauen kann, soll er mindestens 30 Minuten bei Tische sitzen. Die Innehaltung dieser Essenszeit ist zu überwachen. Die Truppe sollte, wo die Möglichkeit besteht, ihre Mahlzeiten in einem Essraum mit genügender Sitzgelegenheit einnehmen.

### Verteilung der Speisen

Je mehr die Portionen gekürzt werden müssen, umso grössere Sorgfalt ist einer richtigen Verteilung der Speisen zuzuwenden.

Der Küchenchef verteilt die Speisen in das Fassgeschirr genau nach den auf Fasszetteln angegebenen Beständen. Er hat die Fassmannschaft zu orientieren über die abzugebende Quantität, Fleischstücke, Gemüse etc. an den Mann. Der Fourier kontrolliert die richtige Verteilung der Speisen an die Leute seiner Einheit. Die Verteilung der Speisen hat durch die Fassmannschaft unter Aufsicht des Fassungsunteroffiziers zu erfolgen. Bei Abgabe von Suppe soll Fleisch und Gemüse erst abgegeben werden, nachdem die ganze Mannschaft die Suppe gegessen hat. Um eventuelle Resten verwenden zu können, darf keinem Mann mehr ausgeschöpft werden, als er zu essen vermag. Im Fassgeschirr verbleibende Resten sind unberührt und sauber in die Küche zurück zu bringen.

### Die Frühstücksverpflegung

Für die Frühstücksverpflegung ist die Abgabe von 8 normalen und 2 Ersatzfrühstückverpflegungen in der Soldperiode von 10 Tagen zu empfehlen und zwar: 4 mal Milchkaffee, 4 mal Milchschokolade, 1-2 mal Hafer- oder Mehlsuppe und 0-1 x Tee und Haferbrei. An Kakao sind 40 g je Mann und Frühstück zu berechnen.

Beim heutigen Stand der Vorräte ist es Aufgabe der Fouriere, die Mannschaft aufzuklären, dass es im Interesse einer guten und rationellen Verpflegung liegt, wenn die Truppe eine gute Suppe als Frühstücksersatz konsumiert. Dabei ist besonders gegen die heute bei der Truppe bestehende Abneigung gegenüber den Frühstückssuppen belehrend einzuwirken. Die Mannschaft ist darauf aufmerksam zu machen, dass bei der heutigen Milchration von 4 dl die Abgabe der bei der Truppe beliebten Nachtessen, wie Kaffee mit Rösti nur möglich ist, wenn sich der Wehrmann in Anbetracht der schwierigen Verpflegungslage daran gewöhnt, sich

beim Frühstück hin und wieder mit einer guten Suppe zu bescheiden. Um die Frühstückssuppen bekömmlicher und dadurch beliebter zu machen, sollen dieselben etwas dünner als üblich zubereitet werden.

Zur Frühstücksverpflegung eignen sich hauptsächlich Hafer- oder Mehlsuppe. Der Hafersuppe sind 10 lt Milch pro 100 Mann, der Mehlsuppe 20 g gerapster Käse pro Mann beizugeben; überdies ist zu empfehlen, zu beiden Suppen ein Stück Käse von 50 g pro Mann zu verpflegen. Die Abgabe von Tee und Haferbrei ist ebenfalls ein guter Frühstücksersatz. Es ist aber zu berücksichtigen, dass dazu mehr rationierte Suppenartikel verwendet werden müssen, als bei der Zubereitung von Suppen.

### Fleischlose Tage

Nach den bestehenden Vorschriften ist der Truppe die Durchführung von fleischlosen Tagen freigestellt. Nach unseren gemachten Erfahrungen in Schulen und Kursen ist die Einschaltung von zwei fleischlosen Tagen in der Soldperiode von 10 Tagen angezeigt. Dies nicht nur deshalb, weil sich die Truppe den Gewohnheiten und Vorschriften der Zivilbevölkerung möglichst anzupassen hat, sondern auch mit Rücksicht auf unsere derzeitige Fleischportion von 150 g.

Mehrfach durchgeführte Feststellungen über den Gewichtsverlust bei der heutigen Fleischqualität beim Kochen ergaben bei der Fleischportion von 150 g folgendes Ergebnis:

Fleischportion:	150 g
<b>abzuglich</b>	
20 % Knochen von 150 g	- 30 g
netto Fleischgewicht - 120 g	
37 1/2 % Kochverlust vom netto Fleischgewicht (120 g) -	<u>45 g</u>
Totalverlust - 50 %	Total 75 g

Bei der Einschaltung von 2 fleischlosen Tagen besteht die Möglichkeit 180 g Fleisch je Mahlzeit abzugeben.

### Die Fettportion

Die Fettportion von 40 g (Fett und Oel) ist bei der heutigen Verpflegungslage als reichlich zu betrachten. Sie ist, wenn richtig und vollständig verwendet dazu bestimmt, das sichtbare und unsichtbare Fett bei der oft geringen Fleischqualität, und überdies den Fettverlust durch die Herabsetzung der Käseportion auf 70 g auszugleichen. Sie soll deshalb voll ausgenutzt werden. Es ist unrichtig, wenn an Stelle von Oel, um einen Ueberschuss an Fett zu erzielen, teure fett- und punktfreie Salatsaucen verwendet werden. Dagegen ist zu empfehlen, bei der Zubereitung von Trockengemüsen, Reis, Salzkartoffeln, Teigwaren etc. durch eine „Zwiebel- oder Brotschwitze“, je nach Gemüse beim Ankochen oder beim Anrichten, den Fettgehalt zu bereichern. Diese Fettzugabe empfiehlt sich besonders bei fleischlosen Menus.

Nachstehend folgen einige beliebte Menüs für fleischlose Tage:

### **Menüs für fleischlose Tage**

<b>Tag</b>	<b>Morgenessen</b>		<b>Mittagessen</b>		<b>Nachtessen.</b>	
1.	Schokolade	40	Hafersuppe Saucenkartoffeln Kabissalat	30 400 + 20 250	Tee Maispudding Apfelpüree	2,5 100 250
2.	Kaffee Käse	10+5 50	Gemüsesuppe Weisse Bohnen ohne Tomaten Bratkartoffeln	120 100 400	Mehluppe Schälkartoffeln Käse	50 + 20 300 60
3.	Kaffee Käse	10+5 50	Gerstensuppe Bratkartoffeln mit Käsesauce	40 400 100	Tee Apfelerösti	2,5 200 + 300
4.	Schokolade	40	Gemüsesuppe Reis Erbsenpüree mit Rübli Bratkartoffeln	60 40 100 100 400	Kaffee Rösti	10+5 500

### **Kostenberechnung**

1. Tag	Schokolade	21.80	3. Tag	Kaffee	19.40
	Hafersuppe	6.60		Gerstensuppe	9.—
	Saucenkartoffeln	14.40		Bratkartoffeln	
	Kabissalat	12.90		Käsesauce	20.50
	Tee	6.55		Tee	6.55
	Maispudding	13.85		Apfelerösti	27.90
	Apfelpüree	19.35		Gewürze	3.50 Fr. 86.85
	Gewürze	3.50 Fr. 98.95			
2. Tag	Kaffee	19.40	4. Tag	Schokolade	21.80
	Gemüsesuppe	8.35		Reis-Gemüsesuppe	8.20
	Weisse Bohnen	15.40		Erbsenpüree	18.40
	Bratkartoffeln	18.20		Rübli	3.50
	Mehluppe	9.20		Bratkartoffeln	18.20
	Schälkartoffeln	6.60		Kaffee	19.40
	Gewürze	3.50 Fr. 80.65		Rösti	18.20
				Gewürze	3.50 Fr. 111.20

## Kochrezepte

Als Ergänzung der Anleitung „Kochrezepte“ finden Sie nachstehend einige Kochrezepte, die mit Zustimmung des Herrn Oberkriegskommissärs infolge der Rationierungsmassnahmen neu aufgestellt oder abgeändert wurden.

Diese Rezepte empfehlen wir zur Bereicherung der Verpflegungspläne, da die Urteile der Kochproben in Schulen und Kursen sehr zufriedenstellend ausfielen.

**Gulasch mit Paprika:** 20 kg Fleisch, (1 kg geräucherter Speck event. Rauchfleisch) 3 kg Zwiebeln, 500 g Fett, 300 g Salz, 80 g Paprika, 10 Zehen Knoblauch, 3 Lorbeerblätter, 20 g Kümmel, die Schalen von 4 Zitronen. Muskelfleisch (vom Schenkel) wird in Stücke von 30-40 g geschnitten, wie zu Ragout, mit Salz und Paprika bestreut und gut vermischt. Fett schwach erhitzen und den Speck (Rauchfleisch) in kleine Würfel geschnitten anziehen. Die fein geschnittenen Zwiebeln gelblich dämpfen und das vorpräparierte Fleisch zugeben. Gut umrühren. 2 - 3 lt. Wasser beigeben und bei gedecktem Kessel ziehen lassen. In kurzen Abständen umrühren, bis alles Fleisch gut durchzogen ist. Mit weiteren 10 - 15 lt. Wasser ablöschen (das Fleisch muss knapp bedeckt sein) und 4 Stunden schwach sieden lassen. Die Schalen der Zitronen, Knoblauch, Kümmelkörner und Lorbeerblätter werden miteinander ganz fein gehackt und ca. 30 Minuten vor dem Anrichten dem Fleisch beigegeben. Eventuell nachsalzen und würzen. Als Beigabe eignen sich am besten Salzkartoffeln. Sie müssen jedoch getrennt gekocht werden, im Gegensatz zu gewöhnlichem Gulasch. Für Gefrierfleisch beträgt die Kochzeit in der Regel  $\frac{3}{4}$  - 1 Stunde weniger.

**Anmerkung:** Eignet sich speziell dann, wenn keine geeigneten Kessel vorhanden sind, die ein Anbraten des Fleisches ermöglichen. Ueberdies eine sehr gute Abwechslung in der Zubereitung.

**Weisse Rüben:** 35 kg weisse Rüben, 1 kg Fett, 1,5 kg Mehl, 10 lt Milch, 300 g Salz, 10 g Pfeffer, 5 g Muskat, 20 g Kümmelkörner.

Rüben schälen und in feine Scheiben schneiden. 40 lt. Wasser sieden, die geschnittenen Rüben 1 Minute vorkochen (blanchieren) und aus dem Wasser ziehen. Die Rüben mit frischem Wasser ansetzen, bis sie bedeckt sind und weich kochen. Das Fett schwach erhitzen, Weissmehl beifügen, gut vermischen, mit der vorher erwärmtten Milch ablöschen und zu einer knollenfreien Sauce unter ständigem Umrühren aufkochen lassen. Falls die Sauce zu dick ist, wird sie mit dem notwendigen Kochwasser der Rüben verdünnt. Pfeffer und Muskat beigeben, event. noch etwas Salz, alles nochmals gut durchkochen, die Rüben sorgfältig darunterziehen und das Feuer entfernen. Kümmelkörner darüber streuen. Beim Anrichten mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

**Käseschnitten:** 20 kg Brot, 10 kg. vollfetten Emmenthaler- oder Greyerzerkäse, 3,5 kg Backmehl, 7 lt Milch, 2 kg Fett, 4 kg Salatöl, 20 Eier, 200 g Salz, 20 g Paprika, 1 kg Zwiebeln, 100 g Knoblauch.

4-5 Stunden vor der Mahlzeit 1/2 kg Fett in den Kochkessel geben, die fein gehackten Zwiebeln und geriebenen Knoblauch anziehen, mit der Milch ablöschen und aufkochen. In einem grossen Gefäss oder Kochkessel den geriebenen Käse mit dem Mehl, Salz und Paprika trocken mischen und unter obgenannte Masse ziehen, gut mischen, die geschlagenen Eier beigeben und nochmals gut durcharbeiten. Das Brot in 1/2 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf einer Seite ca. 1/2 cm dick mit obiger Masse überstreichen. Das Salatöl mit dem Fett in einem nicht zu tiefen Kochkessel gut erhitzen und die Schnitten partienweise, mit der bestrichenen Seite nach unten, braun backen. Da die Schnitten beim Backen im Oel schwimmen sollten, empfiehlt es sich ca. 2 kg Fett und 2 kg Oel mehr zu nehmen als oben erwähnt. Dieses Fett bleibt dann nach dem Backen zurück und kann abpassiert wieder zu anderen Gerichten verwendet werden.

Weitere Rezepte folgen in der nächsten Nummer

### **Lesenswerte Bücher und Schriften**

**Französische Tornisterbibliothek.** Kündig-Verlag, Genf. Preis je Fr.—.80. Wir können heute die Nr. 17 und 18 dieser Sammlung anzeigen: Pierre Bouffard: „L'Helvétie romaine“ und Maurice Baer: „La ligne du Saint-Gothard“. Viele werden diese praktischen Heftchen, die sich leicht in jeder Tasche verstauen lassen, kennen. Sie eignen sich auch gut als kleine Geschenke, als Beilagen zu Soldatenpäckchen.

**Tagebuch des Feldweibels.** Verlag W. & R. Müller, Gersau. Preis Fr. 6.—. Für den Fourier ist die Führung eines Taschenbuches eine Selbstverständlichkeit. Er findet zu Beginn eines jeden Dienstes ein Exemplar davon im Formularpaket. Für den Feldweibel hat nun der bekannte Verlag für Militärdruckschriften, W. & R. Müller in Gersau, ein ähnliches Merkbuch geschaffen und kürzlich in verbesserter Form neu herausgegeben. Eine erste Abteilung enthält die Personaldaten, mit Gewehr- und Gasmaske-Nummer. Daneben lassen sich für die Dauer von zwei Monaten Urlaube und Abkommandierungen eintragen, in der zweiten Hälfte des Buches die Mutationen, die täglichen Bestände als Unterlage für den Fronrapport, Urlauberbestand usw. Wir finden hier auch eine Strafkontrolle, die Kontrollen über die Wache, Pferde, Fahrzeuge, Munition und das Korpsmaterial.

Wir bitten die Fourier, ihre Kameraden Feldweibel auf dieses für sie sehr praktische Hilfsmittel aufmerksam zu machen oder es ihm gar beim nächsten Dienstbeginn als Geschenk zu übergeben.

### **Zeitschriften-Schau**

Die welschen Fourier-Kameraden haben gemäss Nr. 189 vom März-April 1944 ihres Organs „Le Fourrier Suisse“ ihre Generalversammlung auf den 8./9. Juli 1944 angesetzt. Die gleiche Nummer ruft — wie wir es auch in dieser