

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	24 (1951)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Überlegungen bei der Menugestaltung
<b>Autor:</b>	Schudel, W.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-517038">https://doi.org/10.5169/seals-517038</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:** 22.02.2026

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

Nach Massgabe des Fehlens der übrigen Verpflegungs- und Futtermittel wird nach und nach auch für diese der Nachschub einsetzen.

Naturalverpflegung,

Geldverpflegung

und

Selbstsorge,

Nachschub,

dies sei die Reihenfolge der Anwendung der Verpflegungs- und Verpflegungsbeschaffungsarten.

## Überlegungen bei der Menugestaltung

von Hptm. W. Schudel, Zürich

Die für jede Dienstperiode im voraus zu erstellenden Menupläne müssen leider häufig in ihrem Aufbau als schwerfällig und unbeholfen beurteilt werden. Den Zusammenstellungen mangelt vorwiegend eine gewisse Systematik. Sie entbehren des Vorstellungsvermögens, wie sich die einzelnen Mahlzeiten als solche und in ihrer Folge dem Geschmack und dem Auge des Essers präsentieren. Es seien daher an dieser Stelle einige Überlegungen festgehalten, wie es sie beim Ausarbeiten eines Verpflegungsplanes anzuheben gilt.

Meines Erachtens wird heute etwas zu viel mit den akademischen Begriffen „Vitamine“ und „Kalorien“ operiert. Damit will ich die Bedeutung und Wichtigkeit dieser neuzeitlichen Erkenntnisse in keiner Art und Weise tangieren; doch gehören sie in die Gefilde der wissenschaftlichen Ernährungsforschung und werden auch wohl kaum je Anspruch auf Gemeingut eines Durchschnittbürgers erheben können. Die Richtigkeit dieser Behauptung ist wohl durch den Umstand zur Genüge bewiesen, dass sich unsere Altvordern mit ihrer oftmals kärglichen Ernährungsweise und in völliger Unkenntnis dieser Theorien bester Gesundheit erfreuten, andernfalls wir uns heute wohl kaum vor die Notwendigkeit gestellt sehen würden, uns über das vorliegende Thema auszulassen.

Die **Lehre der Menuplanung** soll vielmehr auf einfachen, den gesunden Menschenverstand entspringenden Überlegungen aufbauen und versuchen, gewisse Grundsätze und Richtlinien herauszuschälen. Den nachstehenden Ausführungen ist dieser Gedankengang zu Grunde gelegt.

Das Gerippe eines jeden Speisezettels bildet das **Fleisch**. Es ist jenes dominierende Nahrungsmittel, welches im Mosaik des Verpflegungsplanes als erstes zu setzen ist, und um welches sich die Beigemüse und Nebenmahlzeiten harmonisch zu gruppieren haben. Dabei bilden die verschiedenartigen Zubereitungsmöglichkeiten des Fleisches die Grundlage im Aufbau des Planes und bestimmen weit-

gehend dessen ganze innere Gestaltung. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, seien hier die verschiedenen Abgabearten aufgezählt: Siedefleisch, Braten, Voressen, Ragout, Goulasch, Hackbraten, Gehacktes, Geschnetzeltes, Fleischkäse, Würste. Mit andern Worten: Für volle zehn Tage jede Hauptmahlzeit ein anderes Fleischgericht und somit für einen normalen Wiederholungskurs jede Zubereitungsart höchstens zweimal aufgetragen, die Fleischkonserve dabei noch gar nicht berücksichtigt. Nur eben, die uns damit gebotenen Möglichkeiten gilt es zu nützen.

Das Essen, zu welchem wir das Fleisch abgeben, bezeichnen wir bekanntlich als **Hauptmahlzeit**. Für den Menuplan ist es völlig belanglos, ob diese auf den Mittag oder den Abend fällt. Von Bedeutung dagegen ist die Wahl des **Beigemüses** zum Hauptgericht. Eine wichtige und zwingende Erkenntnis gebietet uns, die Stellung der **Kartoffel** einer eingehenden Würdigung zu unterziehen. Wie dem Fleisch ist auch ihr die schätzenswerte Eigenschaft verschiedenartigster Zubereitungsmöglichkeiten eigen. Als Salzkartoffeln, Kartoffelstock, Kartoffelsalat, Schälkartoffeln, au gratin, en sauce und als pommes frites erscheint die edle Hackfrucht in immer anderer Form. Mit den oben aufgeführten Fleisch-Zubereitungsarten vereinigt, erhalten wir über 50 brauchbare Menukombinationen lediglich mit diesen zwei Komponenten. Das ist auf den kleinsten Nenner ausgerichtete Abwechslung! Heben wir die Stellung der Kartoffel noch besonders im Vergleich zu den übrigen möglichen Beigemüsen heraus: Sie vermag ein Fleischgericht vorzüglich zu ergänzen, ist aber als Hauptbestandteil einer Nebenmahlzeit, mit Ausnahme vielleicht der Rösti, wenig geeignet. Deshalb trachten wir darnach, die Kartoffel möglichst in diesem Sinne zu verwenden und behalten uns die Teigwaren, den Reis, Mais usw. vornehmlich für die Nebenmahlzeiten auf. Wir meistern damit spielend das oftmals schwierige Problem der Gestaltung der Nebenmahlzeiten.

Eine jede Mahlzeit muss einen Bestandteil aufweisen, welcher den Wehrmann zu sättigen vermag. Er soll den Tisch mit einem normalen Völlegefühl verlassen können. Beim Frühstück ist es das Brot, bei der Hauptmahlzeit sollte es vorzugsweise die Kartoffel sein und bei der dritten Mahlzeit ein Trockengemüse oder wiederum Brot vornehmlich in Form von Käseschnitten oder Wähen. Ein Menu bestehend aus Fleisch und gedämpftem Kabis oder eine Nebenmahlzeit mit Suppe und grünen Erbsen erfüllt diese Forderung nie und ist daher ungenügend.

Doch verweilen wir noch einen Augenblick bei der aus Fleisch und Kartoffeln bestehenden Hauptmahlzeit. Mit einer Suppe aufgetragen, ist dieses Essen ernährungsphysiologisch sicherlich in Ordnung. Nachdem wir aber Anspruch darauf erheben, gewiegte Verpflegungstechniker zu sein, sollte diese Zusammensetzung unbedingt noch durch die Beigabe eines weiten Gemüses bereichert werden. In Frage kommt die Abgabe eines Salates oder eines warmen Grüngemüses entsprechend der Jahreszeit. Es kann aber durchaus nicht die Meinung haben, sich von dieser Ergänzung, vielleicht mit Ausnahme des Salates, à discretion bedienen zu können. Nein, jedem Esser soll vielmehr nur ein bestimmter, begrenzter Anteil zu kommen. Es ist Aufgabe der Fassmannschaft, auf Grund einer Instruktion durch den Küchenchef für eine gerechte Verteilung zu sorgen. Ein Nachfassen kommt

nicht in Frage. Ausschliesslicher Zweck des zusätzlichen Gemüses ist die Bereicherung der Mahlzeiten im Rahmen der zur Verfügung stehenden Mittel und durch die vielseitige ansprechende Gestaltung anregend auf den Appetit des Essenden einzuwirken.

Verzichten wir auf die Verwendung von Trockengemüse für die Hauptmahlzeit, so bietet uns die Gestaltung der zweiten Tagesmahlzeit keine Schwierigkeiten. Die Fülle der **Trockengemüse** mit Salat- oder Kompott-Beigabe in Abwechslung mit Käseschnitten, dem Wähentag und einem sonntäglichen Café complet gibt uns schlechthin unbegrenzte Möglichkeiten, unsere Küche abwechslungsreich und anpassungsfähig leiten zu können.

Auch in diesem Zusammenhang ein kleiner Hinweis, wie das Bestreben nach Abwechslung gefördert werden kann. Von den **Teigwaren** stehen uns bekanntlich verschiedene Sorten zur Verfügung. Trachten wir darnach, sie ein jedes Mal mit einer andern Zutat zu servieren. Hilft einmal geriebener Käse ihren Nährwert erhöhen, so geben wir ein nächstes Mal Hackfleisch bei, bereichern sie beim nächsten Erscheinen mit einer reichlichen Zwiebeln-„Schweiz“ und stellen sie schliesslich auch einmal „al Sugo“ auf den Tisch. Dass wir als Beigabe in Abwechslung Kompott und Salat wählen, versteht sich von selbst. „Wer vieles bringt, wird jedem etwas bringen“, gilt auch für den Menuplan.

Ein beliebtes, wohl in keinem Menuplan fehlendes Nachtessen ist „**Minestra mit Käse**“. Seine Vorteile liegen in der einfachen Zubereitungsart, welchen Umstand insbesondere die Küchenmannschaft zu schätzen weiss. Im übrigen sei ihm das Attribut „phantasielos“ zugestanden, und selbst als Lückenbüsser scheint die Qualifikation „schwach“ nicht unzutreffend. Aus meinen persönlichen Aktivdienst-Erfahrungen wage ich zu behaupten, dass dieses Abendessen nach getaner anstrengender Arbeit nicht zu genügen vermag, und es wäre daher zu begrüßen, wenn dieses Standard-Menu unsere Verpflegungspläne — Mustermenüs nicht ausgeschlossen — etwas weniger zieren oder dann doch zum mindesten durch die Beigabe von Schälkartoffeln vervollständigt würde.

Es ist üblich und empfehlenswert, den Mittag- und Abendessen **Suppe** oder **Tee** beizugeben. Soll die Suppe der Stärkung dienen, einen „Boden“ legen, wie man zu sagen pflegt, so ist sie möglichst kräftig und dickflüssig zuzubereiten, hat sie dagegen einem vermehrten Flüssigkeitsbedürfnis des Wehrmannes entgegenzukommen, so soll sie dünn und leicht sein. Tee — an Stelle von oder zusätzlich zur Suppe — wird im allgemeinen noch etwas zu spärlich bereit gestellt. Dessen reichliche Abgabe zu den Mahlzeiten — im Sommer kalt und im Winter heiss — ist dem Wehrmann sehr willkommen. Einerseits helfen wir damit seinen Sparwillen fördern und können andererseits dem übermässigen Alkoholgenuss Gefährdeter etwas steuern, was nur von Gutem sein kann.

Über die Gestaltung des **Frühstücks** ist es müssig, Worte zu verlieren. Beschränken wir uns auf den Hinweis, dass als Confitüre gelegentlich auch einmal eine andere Sorte als nur die stereotype „Vierfrucht“ den Morgentisch zieren sollte, selbst wenn sich nicht alle Sorten so gut strecken lassen.

Die Möglichkeit der Abgabe von **Desserts** wird von der Finanzlage des einzelnen Haushaltes bestimmt. Dass die von unseren Fachschulen für Fouriere und Küchenchefs veröffentlichten Jahreszeiten-Muster-Menus Dessertbeigaben vorsehen, ist sehr erfreulich. Geteilter Meinung kann man indessen über die Art des militärischen Nachtisches sein. Bedingung ist, dass er von der Truppe selbst hergestellt werden kann und sich ohne grosse Kosten machen lässt. Unter gar keinen Umständen darf hiefür an der ordentlichen Verpflegung eingespart werden. Doch suchen wir nicht zu weit: Ein Apfel oder eine Birne vereinigen sämtliche Eigenarten eines zweckmässigen Nachtisches in sich und sind darüber hinaus in ihrer Bekömmlichkeit noch etwas recht Bodenständiges. Sehr vorteilhaft ist auch die Abgabe eines Fruchtsalates, und während des Aktivdienstes haben wir selbst ganze Kirschbäume für billiges Geld erstanden mit der Auflage allerdings, deren Schätze selbst einheimsen zu müssen. Selbstredend soll gelegentlich auch einmal eine Süßspeise aufmarschieren, wobei es vielleicht nicht unbedingt in Kochkisten zubereitete Crèmeschnitten zu sein brauchen.

Beim Aufstellen der **Menupläne** hört man immer wieder den Einwand, dass deren praktischer Wert zweifelhaft sei, da sie in der Mehrzahl der Fälle, bedingt durch unvorhergesehene Ereignisse, doch nicht eingehalten werden können. Hierzu ist zu bemerken, dass das Befolgen der Menu-Reihenfolge durchaus nicht zwingend ist. Der Menuplan soll sich im Gegenteil fortlaufend, durch blosses Auswechseln einzelner Essen, den Gegebenheiten anpassen lassen. Nichts wäre ungeschickter, als einen einmal aufgestellten Plan unter allen Umständen stur einhalten zu wollen. Diese Überlegung darf uns aber nicht hindern, den Verpflegungsplan in jedem Falle sorgfältig und abgewogen auszuarbeiten, so dass er in seiner Gesamtheit absolute Gültigkeit besitzt und durch das Verschieben einzelner Mahlzeiten vor allem auch in seinen kostenmässigen Auswirkungen keine unliebsame Veränderung erfährt.

Für die **Verhältnisse eines dreiwöchigen Wiederholungskurses** praktisch ausgelegt, verhält es sich doch folgendermassen: Von meinem Kommandanten oder übergeordneten Quartiermeister erbitte ich mir Aufschluss über das vorgesehene Ausbildungsprogramm. Wenn darin beispielsweise zwölf Tage Waffenausbildung, vier Tage Kp.- und Bat.-Übungen und für weitere 4 Tage Übungen im grösseren Verbande vorgesehen sind, richte ich meine Menuauswahl darnach aus. Gänzlich unbedeutend ist dabei die zeitliche Abwicklung der einzelnen Phasen innerhalb der drei Wochen. Wichtig ist jedoch, dass ich für acht Tage **Manöververpflegung** vorsehe unter tunlichster Berücksichtigung der dann vorherrschenden spezifischen Verhältnisse. Im geschickten Disponieren nach Massgabe der oftmals unerwartet auftretenden Bedürfnisse offenbart sich alsdann der Meister in der Menuhandhabung.

Für das Aufstellen eines zweckmässigen Menuplanes braucht es neben fachlichem Wissen, Erfahrung, hingebender Kleinarbeit und gutem Willen auch noch ein Mitgehen des Herzens. Nur dann werden wir in der Lage sein, das leibliche Wohl unserer Armee zur Zufriedenheit aller und zu unserer persönlichen Genugtuung zu gewährleisten. Zu diesem Einsatz verpflichtet unser Amt.