

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 26 (1953)

**Heft:** 8

  

**Artikel:** Die richtige Zubereitung der Militär-Ovomaltine

**Autor:** Spahr, W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-517138>

### **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:** 27.12.2025

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

## Inländische Gemüse

### Die Gemüse im Monat August:

Blumenkohl	Lattich	Rhabarber
Buschbohnen	Lauch	Tomaten
Endiviensalat	Neuseeländer-Spinat	Weisskabis
Gurken	Peterli	Wirz
Karotten	Randen	Zucchetti
Knoblauch	Rotkabis	Zwiebeln
Kopfsalat	Sellerie	Speisekartoffeln
Krautstiele	Stangenbohnen	

### Rübli

Dass Rübli gesund sind, weiss wohl jedermann. Weniger bekannt ist aber das „Warum?“. Sie sind vor allem Vitaminträger, und hier nehmen sie sogar nach Dr. Gerhard Venzmer eine führende Stellung für die Bildung des Vitamins A ein. In den Rübli befindet sich nämlich ein Stoff, ohne den das Vitamin A nicht gebildet werden könnte; es ist also eine Vorstufe zu Vitamin A, ein „Provitamin“. In den Rübli (Karotten und Feldrübli) ist es so reichlich enthalten, dass es von ihnen die wissenschaftliche Bezeichnung „Carotin“ erhalten hat. Dazu enthalten sie aber noch ziemlich reichlich die Vitamine B und C.

Die Rübli gehören aber auch zu den Nährstoffspendern, sind also nahrhaft. Neben etwas Eiweiss und Fett sind sie reich an Kohlehydraten. Rübli sind bekanntlich, vor allem im Jugendstadium, süss, also zuckerhaltig. Später verwandelt sich dann ein grosser Teil des Zuckers in Stärke.

Wertvoll werden die Rübli auch durch ihre leichte Verdaulichkeit. Sie sollten deshalb das ganze Jahr auf den Tisch kommen. Und damit alle die wertvollen Gesundheitsstoffe sich im Körper voll und ganz auswirken können, sollten wir recht viel Rübli roh essen.

Mitgeteilt von der Schweizerischen Genossenschaft für Gemüsebau (SGG)

## Die richtige Zubereitung der Militär-Ovomaltine

von Oblt. Qm. W. Spahr, Bern

Es sind nun bald 20 Jahre her, seit das OKK einigen Schweizerfirmen der Nahrungsmittel-Industrie den Auftrag gab, ein Präparat zu schaffen, welches hohen Nährwert mit einfacher Zubereitung in sich vereinigen sollte. Drei verschiedene Produkte wurden der Truppe zum Ausprobieren übergeben. Auch der Schreibende hatte damals als angehender Fourier Gelegenheit, damit im Gebirgsdienst Versuche durchzuführen.

Auf Grund der qualitativen Vorzüge und weil sich die Militär-Ovomaltine vor allem in der Verwendbarkeit, also sowohl trocken als Biscuit wie als Getränk

überlegen erwies, entschied sich das OKK für die Militär-Ovomaltine, auch Frühstückskonserven genannt. Jeder Wehrmann lernte dann im Instruktions- und im Aktivdienst Militär-Ovomaltine kennen und schätzen.

Auf dem zivilen Sektor eroberte sich das aus der Militär-Ovomaltine hervorgegangene Ovo Sport die Sympathie aller Sportler und sogar der Hausfrauen.

Während nun aber die Zubereitung zu Hause und auf Touren als äusserst praktisch empfunden wird, ergeben sich im Militär-Dienst infolge besonderer technischer und psychologischer Faktoren Schwierigkeiten, wenn die zuständigen Verpflegungs-Funktionäre nicht genau Bescheid wissen. Der Zweck dieser Zeilen ist es, auf Grund selbstgemachter Erfahrungen einen Hinweis zu geben, wie das wertvolle Produkt im vollen Umfang und auf beste Weise für den Wehrmann ausgenützt werden kann.

Die Gebrauchsanweisung für die Zubereitung von Militär-Ovo steht einerseits auf jeder einzelnen Packung und andererseits liegt jeder Kiste à 200 Portionen (mit 2 Tafeln) eine auffällige Anleitung zu Händen des Küchenchefs bei.

Ursprünglich wurden zwei Arten der Zubereitung bekannt gegeben: diejenige in der Küche für den ganzen Mannschaftsbestand und diejenige durch den Mann im Einzelkochgeschirr. Doch zeigte sich bald, dass die Zubereitung in der Küche praktisch kaum durchführbar ist. Wird nämlich mit den gewohnten Temperaturen gearbeitet, d. h. die Militär-Ovo ins kochend heisse Wasser gegeben, so werden wertvolle Bestandteile des Präparates — die unter grossem Aufwand bei der Fabrikation geschont werden — zerstört und die Wirkung beeinträchtigt. Auch ergibt sich bei zu heissem Wasser ein unangenehmer Bodensatz durch Koagulation des Eiweisses. Wird andererseits Wasser mit der vorgeschriebenen Temperatur von ca. 70° Celsius verwendet, ergibt sich in den meisten Fällen der grosse Nachteil, dass das Getränk auf dem Wege vom Kochkessel bis in die Gamellen oder Tassen so stark abkühlt (örtliche und zeitliche Distanzen, Umschütten), dass es geschmacklich nicht mehr anspricht, sondern fade schmeckt. Der Soldat wünscht zum Frühstück ein heisses Getränk, das ihn anregt und die Lebensgeister weckt. Dabei handelt es sich nicht nur um eine Gewohnheit aus dem Zivilleben, sondern es kommen im Militärdienst besondere Umstände hinzu, welche diesen Wunsch noch verstärken, wie z. B. kalte Unterkunft, wenig Schlaf usw.

Die Zubereitung der Militär-Ovo in der Küche weist aber noch einen weiteren Nachteil auf. Der Soldat ist sich gewöhnt, eine relativ grosse Menge Flüssigkeit zum Frühstück zu sich zu nehmen. Die offiziellen Zahlen, die jeder Verpflegungs-Funktionär kennt, sind ja ca. 7—8 dl für Kakao und Kaffee. Nun beträgt die Flüssigkeitsmenge für eine Militär-Ovomaltine nur 5 dl. Wird das fertig zubereitete Getränk durch die Fassmannschaft verteilt, so trinkt die Truppe die Militär-Ovo gleich wie Kakao. Der Fourier kann aber aus Preisgründen pro Mann nur eine Portion Militär-Ovo bewilligen. Die Folge ist, dass die Mannschaft murrend und findend, sie habe nicht genug bekommen.

Alle diese Nachteile fallen bei der richtigen Zubereitung durch jeden einzelnen Mann dahin. Das blosse Wasser wird bei Siedetemperatur

aus dem Kochkessel in den Tragkessel geschüttet. Dabei erfolgt die erste leichte Abkühlung. Durch Zeitverlust und während des Tragens der Kessel durch die Fassmannschaften in einen mehr oder weniger weit entfernten Essaal wird eine weitere Abkühlung bewirkt und die dritte erfolgt beim Einschenken in die kalten Tassen oder Gamellendeckel. Praktische Versuche ergaben in diesem Moment eine durchschnittliche Temperatur von ca. 70° Celsius. Das ist für die Zubereitung der Militär-Ovo gerade richtig. Der nachteilige Einfluss zu hoher Temperaturen auf die biologische Wertigkeit des Präparates fällt weg. Andererseits wird die Temperatur des Getränkes für den Gaumen als heiss und anregend empfunden.

Zu der Selbstzubereitung durch den Mann muss noch mit Nachdruck auf einen psychologischen Faktor hingewiesen werden. Es ist für den Fourier eine unumgängliche Notwendigkeit, beim ersten Ovo-Frühstück eines Dienstes bei der Mannschaft anwesend zu sein. Es gibt immer Neulinge darunter, die man auf die richtige Zubereitung aufmerksam machen muss. Ich zitiere aus der Gebrauchsanweisung, wie sie auf jeder Packung Militär-Ovomaltine steht:

„Gamellendeckel bis 1½ cm unter den Rand = ½ Liter, mit warmem Wasser füllen (entspricht zwei normalen Tassen).“

Die zwei Tafeln ohne zu zerkleinern ins Wasser legen. Erst umrühren, wenn sie zerfallen sind.“

Bei der Selbstzubereitung findet der Wehrmann eine Portion Militär-Ovo auch quantitativ durchaus in Ordnung, weil der hohe Nährwert der Ovomaltine bekannt ist. Ein weiterer Vorteil der Selbstzubereitung ist der, dass der Soldat dann bei Aufträgen, bei denen er auf sich selbst gestellt ist, ohne langes Ueberlegen seine Frühstücks-Ovomaltine rasch und richtig zuzubereiten in der Lage ist.

Ueberwacht der Verpflegungs-Funktionär die Abgabe der Militär-Ovo bei der Mannschaft auf diese Weise, wird er nicht nur zufriedene Leute haben, sondern trägt zur Leistungsfähigkeit der Truppe bei.

**Auf dem Waffenplatz Thun**

kaufen Sie Ihre

**Militärartikel**

am vorteilhaftesten im Spezialgeschäft

**Frau A. Schüle-Stegmann, Militärartikel — Papeterie, Thun, Allmendstrasse 36**

Telephon (033) 2 23 92