

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 30 (1957)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Zwischenverpflegungen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-517289>

### **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>**

Wir gratulieren den Nachfolgern, den Oberstkorpskommandanten Annasohn, Frick und Züblin zu ihrer Beförderung und wünschen ihnen viel Erfolg in ihrem Amte. Wir sind überzeugt, dass auch sie — wie ihre Vorgänger — der ausserdienstlichen Tätigkeit, eine der Hauptträger unseres Milizsystems, grosses Verständnis und Unterstützung entgegen bringen werden.

-r-

## Zwischenverpflegungen

*Die Sektion beider Basel des Schweizerischen Fourierverbandes hat unlängst eine umfangreiche Arbeit über das Thema «Zwischenverpflegungen» verfasst. In enger Zusammenarbeit mit Offizieren und Küchenchefs entstand eine Studie, die dem Leser wertvolle Anregungen für eine zweckmässige, abwechslungsreiche Gestaltung der Verpflegungspläne bietet.*

*Verschiedene Zahlen haben nur beschränkte Gültigkeit: die Preise variieren je nach Gegend und Jahreszeit. Ferner weisen wir darauf hin, dass unter dem Titel «Kombinationen» in der Kolonne «A» sämtliche Kosten (inklusive Brot, Fleisch und Käse) aufgeführt sind. Die Kolonne «B» dagegen enthält nur die zu Lasten des Gemüseportionskredites fallenden Artikel.*

*Wir danken unsern Basler Kollegen für die Überlassung ihres Berichtes, der keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.*

*Redaktion*

### **A. Grundsätzliches: Wann wird eine Zwischenverpflegung abgegeben?**

Die Zwischenverpflegung wird zwischen zwei Mahlzeiten verabfolgt. Je nach Bedarf wird zwischen einer schwachen und einer starken Zwischenverpflegung unterschieden.

1. *Die schwache Zwischenverpflegung* (600—900 Kalorien) kommt in der Regel zur Verteilung, wenn

- a) zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen mehr als sechs Stunden Zeitspanne vorgesehen ist,
- b) in der normalen Arbeitszeit ausserordentliche Anstrengungen von der Truppe verlangt werden, z. B. Marsch, Dislokation, Kampfausbildung etc.

2. *Die starke Zwischenverpflegung* (1500—2000 Kalorien) muss die schwache Zwischenverpflegung und das Mittagessen ersetzen und wird abgegeben, wenn

- a) die Truppe nach dem Frühstück abmarschiert und erst am Abend wieder zurückkommt,
- b) die Truppe disloziert und marschiert,
- c) an Manövertagen.

## B. Elemente: Welche Mittel stehen zur Verfügung?

Nach Kenntnisnahme der einschlägigen Bestimmungen der AW Nr. 2 betreffend den Ersatz von Brot-, Fleisch- und Käseportionen wird festgestellt, dass sich zur Abgabe von *Zwischenverpflegungen* folgende Möglichkeiten bieten:

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. Hackbraten   | 13. hart gesottene Eier |
| 2. kalter Braten  | 14. Militärovomaltine   |
| 3. kaltes Siedefleisch                                      | 15. Dörrobst            |
| 4. selbstgemachter Fleischkäse                              | 16. Frischobst          |
| 5. Fleischkonserve  | 17. Alpenklübler        |
| 6. Leberpastete   | 18. Salametti           |
| 7. Landjäger  | 19. Mortadella          |
| 8. Klöpfer  | 20. Wienerli            |
| 9. Emmentalerkäse   | 21. Lyoner              |
| 10. Dosenkäse   | 22. Pluswurst           |
| 11. Taschennotportion                                       | 23. Bauernfleischkäse   |
| 12. Kombination von Militärbiskuit<br>und Taschennotportion | 24. Blutschwartenmagen  |
|   | 25. Marschgetränke      |

Anschliessend geben wir Ihnen einige Details über Gehalt, Nährwert, Kosten, Zubereitungszeit sowie die Beschaffungsmöglichkeit jeder einzelnen dieser Zwischenverpflegungsarten.

### 1. Hackbraten als Zwischenverpflegung für 100 Mann

Hackbraten = Stücke zu ca. 160 g pro Mann

13 kg Kuhfleisch mit Knochen	= 52 Portionen	Kalorien 208 pro Mann
1 kg Brot	= 2 Portionen	Kalorien 25 pro Mann
2 kg Haferflocken	à Fr. —.70	Fr. 1.40 Kalorien 78 pro Mann
2 kg Zwiebeln	à Fr. —.70	Fr. 1.40 Kalorien 9 pro Mann
1 kg Lauch		Fr. —.60 Kalorien 3 pro Mann
1/2 kg Fett	à Fr. 2.55	Fr. 1.30 Kalorien 46 pro Mann
Salz, Pfeffer		Fr. —.40
Brennmaterial für 2 Stunden Kochzeit		Fr. 2.—
Einwickelpapier		Fr. 1.—
		Fr. 8.10 Kalorien 369 pro Mann

Zubereitungszeit: 7 Stunden.

Beschaffungsmöglichkeiten: Vpf. Kp. und Selbstsorge.

Unsere Küchenchefs erklären, dass die Herstellung von Hackbraten als Zwischenverpflegung nicht in einem Arbeitsgang erfolgen kann, da dazwischen die ordentlichen Mahlzeiten zubereitet werden müssen. Nach ihrer Erfahrung beträgt die Vorbereitungszeit unter diesen Umständen 24 Stunden. Folglich kann Hackbraten als Zvpf. nur dann in Frage kommen, wenn genügend Zeit für die Vor- bzw. Zubereitung zur Verfügung steht.

## 2. Kalter Braten als Zwischenverpflegung für 100 Mann

15 kg Kuhfleisch mit Knochen = 60 Portionen (100 g netto pro Mann)		Kalorien 240 pro Mann
1/2 kg Fett	Fr. 1.30	Kalorien 46 pro Mann
200 g Zwiebeln	Fr. —.15	Kalorien 1 pro Mann
200 g Rübli	Fr. —.15	Kalorien 1 pro Mann
Salz	Fr. —.20	
Lorbeerblätter, Nelken und Pfeffer	Fr. —.40	
Brennmaterial für 4 Stunden Kochzeit	Fr. 4.—	
Einwickelpapier	Fr. 1.—	
	Fr. 7.20	Kalorien 288 pro Mann

Zubereitungszeit: 6 Stunden.

Vorbereitungszeit: —

Die Küchenchefs empfehlen, den kalten Braten fein aufzuschneiden und zwei Stück pro Mann abzugeben. Das kalte Fleisch sieht so appetitlicher aus und ist auch in der Verteilung ergiebiger.

## 3. Kaltes Siedefleisch (Suppenfleisch) als Zwischenverpflegung für 100 Mann

15 kg Kuhfleisch mit Knochen = 60 Portionen (100 g netto pro Mann)		Kalorien 240 pro Mann
Brennmaterial für 4 Stunden Kochzeit	Fr. 4.—	
Einwickelpapier	Fr. 1.—	
	Fr. 5.—	Kalorien 240 pro Mann

Das Suppengemüse fällt zu Lasten der Hauptmahlzeit, d. h. die sich aus dem Kochen des Siedefleisches und der Suppengemüse ergebende Brühe wird als Suppe für die Hauptmahlzeit angerichtet.

Zubereitungszeit: 4 Stunden.

Vorbereitungszeit: —

Beschaffungsmöglichkeiten: Vpf. Kp. und Selbstsorge.

## 4. Selbstgemachter Fleischkäse als Zwischenverpflegung für 100 Mann

Fleischkäse = Tranchen zu ca. 100 g pro Mann		
5 kg Kuhfleisch mit Knochen = 20 Portionen		Kalorien 80 pro Mann
2 kg Wurstspeck à Fr. 2.60	Fr. 5.20	Kalorien 143 pro Mann
1 kg Haferflocken	Fr. —.70	Kalorien 39 pro Mann
1 kg Brot = 2 Portionen		Kalorien 25 pro Mann
3 1/2 l Wasser = 70% Salz und Gewürze	Fr. —.40	
Brennmaterial für 4 Stunden Kochzeit	Fr. 4.—	
Einwickelpapier	Fr. 1.—	
	Fr. 11.30	Kalorien 287 pro Mann

Zubereitungszeit: 7 Stunden (wie Hackbraten).

Vorbereitungszeit: 24 Stunden (wie Hackbraten).

Beschaffungsmöglichkeiten: Siedefleisch = Vpf. Kp. und Selbstsorge; Wurstspeck = Ortsmetzger.

#### 5. Fleischkonserve als Zwischenverpflegung für 100 Mann

100 Dosen = 100 Fleischportionen Kalorien 441 pro Mann

Die Fleischkonserve soll nicht aufgeteilt werden, dies widerspricht dem Charakter der Konserve.

Die Abgabe als Sandwich (belegtes Brot) ist nicht empfehlenswert; mit Beigabe der Gallertmasse (Gelée) sieht das Sandwich unappetitlich aus und ohne Gelée ist die Fleischportion zu klein.

Da die ungeteilte Fleischkonserve einer ganzen Fleischportion entspricht, kommt sie nur als *starke* Zwischenverpflegung in Frage, umso mehr als der Kaloriengehalt sehr hoch ist.

Beschaffung: aus dem Armee-Verpflegungsmagazin, bei der Truppe auf Lager, somit jederzeit verfügbar.

#### 6. Leberpastete als Zwischenverpflegung

100 Dosen à 60 g und 35 Rp. = Fr. 35.— Kalorien 400 pro Mann

Die Leberpastete soll als Ganzes abgegeben werden.

Mit Brot allein ist diese Zwischenverpflegung zu einseitig, durch die Beigabe von Frischobst wird sie entsprechend bereichert.

Beschaffung: aus dem Armee-Verpflegungsmagazin, bei der Truppe auf Lager, somit jederzeit verfügbar.

#### 7. Landjäger als Zwischenverpflegung

(Kuhfleisch 60%, Speck 40% — total 50 g pro Stück)

1 Stück = schwache Zvpf.    100 Stück à Fr. —.45    Fr. 45.—    Kalorien 245

1 Paar = starke Zvpf.        100 Paar à Fr. —.90    Fr. 90.—    Kalorien 490

Die Beschaffung ist vom Vorrat am Unterkunftsart abhängig.

#### 8. Klöpfer als Zwischenverpflegung

100 Stück à 100 g und Fr. —.45 Fr. 45.—    Kalorien 277

Klöpfer sollen nur bei kühler Witterung als Zwischenverpflegung abgegeben werden. Dauer der Aufbewahrung auf dem Mann: 4—5 Stunden.

Auf geschlossenen Märschen können die Klöpfer vorteilhaft mit Eis in den Kochkisten transportiert werden.

Beschaffung: Selbstsorge.

### 9. *Emmentalerkäse als Zwischenverpflegung*

Portion zu 50 g = schwache Zvpf. 5 kg = 72 Portionen Kalorien 205 pro Mann  
Portion zu 70 g als Bestandteil  
einer starken Zvpf. 7 kg = 100 Portionen Kalorien 288 pro Mann  
Einwickelpapier  $\frac{1}{2}$  Grösse Fr. —.50

Aus hygienischen Gründen soll der Emmentalerkäse in Pergamentersatzpapier verpackt werden. Eingewickelt sieht er auch appetitlicher aus. Tilsiter- und Greyerzerkäse eignen sich nicht als Zwischenverpflegung, da diese Käsearten die Temperaturschwankungen nicht ertragen. Sie sind zu weich und werden unansehnlich.

Beschaffung: Vpf. Kp. und Selbstsorge.

### 10. *Dosenkäse als Zwischenverpflegung*

100 Dosen = 100 Käseportionen Kalorien 278 pro Mann  
= schwache oder Bestandteil einer starken Zwischenverpflegung

### 11. *Taschennotportion als Zwischenverpflegung*

Als schwache Zwischenverpflegung:

100 Blocks à 80 g = 25 Portionen à Fr. 1.40 Fr. 35.— Kalorien 450 pro Mann

Als starke Zwischenverpflegung kommt die Taschennotportion trotz der hohen Kalorienzahl nur in Verbindung mit einem andern Artikel in Frage, wobei nicht mehr als ein Block zu 80 g abgegeben werden soll.

Beschaffung: aus dem Armee-Verpflegungsmagazin, bei der Truppe auf Lager, somit jederzeit verfügbar.

### 12. *Selbstgemachter Schokoladebiskuit als Zwischenverpflegung*

Dies ist eine Kombination von Taschennotportion und Militärbiskuit, die in stationären Verhältnissen als Zwischenarbeit auf Vorrat zubereitet werden kann.

Lagerfähigkeit: 14 Tage.



Zu den bevorstehenden Festtagen und zum Jahreswechsel entbieten wir allen Mitarbeitern und treuen Abonnenten unsere besten Wünsche, verbunden mit aufrichtigem Dank für das unserm Organ entgegengebrachte Vertrauen.

Redaktion und Verlag „Der Courier“

Zubereitung: Die Taschennotportion wird in einem Gefäß, das in heisses Wasser eingetaucht wird, eingeschmolzen und mit 50% Milch oder Wasser verdünnt. In streichfertigem Zustand wird die Masse in zwei bis drei Lagen auf Militärbiskuits aufgetragen.

Nach dem vollständigen Erkalten wird das Ganze in Pergamentersatzpapier eingepackt und gelagert.

Zubereitungszeit: 5 Stunden.

Schokoladenbiskuit = 1 Schokoladenbiskuit pro Mann, bestehend aus 3 Militärbiskuits, 2 Schokoladenzwischenlagen

Mengen:

300 Stück Militärbiskuits = 30 Portionen Brot			Kalorien 222
50 Blocks Notportionen à 80 g = 12 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Port.	à Fr. 1.40	Fr. 17.50	Kalorien 225
2 l Milch	à Fr. —.54	Fr. 1.08	Kalorien 14
Brennmaterial		—.—	
Einwickelpapier		Fr. 1.—	
		Fr. 19.58	Kalorien 461

Beschaffung: Taschennotportion und Militärbiskuit aus dem Armeeverpflegungs-Magazin bei der Truppe auf Lager.

### 13. Hartgesottenes Ei als Zwischenverpflegung

100 Eier à Fr. —.25 Fr. 25.— Kalorien 100 pro Mann

Hartgesottene Eier *allein* eignen sich nicht als Zwischenverpflegung, da sie zu trocken sind. Dagegen ist die Beigabe eines Eies zu andern Zwischenverpflegungsartikeln empfehlenswert; vorzugsweise zu Fleisch- und Wurstwaren.

Beschaffung: Selbstsorge.

### 14. Militärovomaltine (Frühstückkonserven) als Zwischenverpflegung

100 Portionen à 65 g und Fr. —.35 Fr. 35.— Kalorien 276 pro Mann  
= schwache Zwischenverpflegung

Aus rein psychologischen Gründen soll die Frühstückskonserven nicht geteilt werden. Die Abgabe einer halben Portion wird als ungerechtfertigte Sparmassnahme angesehen.

Beschaffung: aus dem Armeeverpflegungsmagazin, bei der Truppe auf Lager.

### 15. Dörrobst als Zwischenverpflegung

100 Beutel à 88 g und Fr. —.30 Fr. 30.— Kalorien 216 pro Mann

Dörrobst kann als Beigabe zur Zwischenverpflegung an Patrouillen oder auf längeren Märschen abgegeben werden. Als eigentliche Zwischenverpflegung ist es der geringen Sättigungswirkung wegen nicht geeignet.

Beschaffung: Armeeverpflegungsmagazin.

16. *Frischobst als Zwischenverpflegung*

100 g Kalorien 63 pro Mann

Nach Möglichkeit soll als Bereicherung der Zwischenverpflegung Frischobst abgegeben werden. Beschaffung: Selbstsorge.

17. <i>Alpenklübler</i> . . . . .	Kalorien 525 pro Mann
18. <i>Salametti</i> . . . . .	Kalorien 550 pro Mann
19. <i>Mortadella</i> . . . . .	Kalorien 360 pro Mann
20. <i>Wienerli</i> . . . . .	Kalorien 250 pro Mann
21. <i>Lyoner</i> . . . . .	Kalorien 235 pro Mann
22. <i>Pluswurst</i> . . . . .	Kalorien 200 pro Mann
23. <i>Bauernfleischkäse</i> . . . . .	Kalorien 210 pro Mann
24. <i>Blutschwartenmagen</i> . . . . .	Kalorien 180 pro Mann

25. *Marschgetränke*

Die Abgabe eines Marschgetränkes zu jeder Zwischenverpflegung ist unerlässlich. Im Truppenhaushalt können zubereitet werden:

- Tee
- Schwarzer Kaffee
- Nescoré

a) *Tee als Marschgetränk für 100 Mann*

200 g Schwarztee	à Fr. 6.60	Fr. 1.32	
3 kg Zucker	à Fr. —.85	Fr. 2.55	Kalorien 123 pro Mann
Brennmaterial (1/2 Stunde)		Fr. —.50	
		Fr. 4.37	Kalorien 123 pro Mann

Beschaffung: Schwarztee und Zucker aus dem Armee-Verpflegungsmagazin, bei der Truppe auf Lager.

b) *Schwarzer Kaffee als Marschgetränk für 100 Mann*

1,3 kg Kaffee	à Fr. 7.10	Fr. 9.23	
0,7 kg Kaffee-Zusatz	à Fr. 1.10	Fr. —.77	
3 kg Zucker	à Fr. —.85	Fr. 2.55	Kalorien 123 pro Mann
Brennmaterial (1/2 Stunde)		Fr. —.50	
		Fr. 13.05	Kalorien 123 pro Mann

Beschaffung: aus dem Armee-Verpflegungsmagazin, bei der Truppe auf Lager.

c) *Nescoré als Marschgetränk für 100 Mann*

2 Dosen à 400 g	à Fr. 4.95	Fr. 9.90	
3 kg Zucker	à Fr. —.85	Fr. 2.55	Kalorien 123 pro Mann
Brennmaterial (1/2 Stunde)		Fr. —.50	
		Fr. 12.95	Kalorien 123 pro Mann

Dieses Getränk soll nicht stark gesüsst werden.

Nescoré kann in einfachsten Feldverhältnissen ohne Hilfsmaterial zubereitet werden.  
 Beschaffung: Armee-Verpflegungsmagazin.

### C. Kombinationen: Mögliche Zusammenstellungen

#### 1. Schwache Zwischenverpflegung pro Mann

		Kalorienwerte		A Preise in Rp.		B Preise in Rp.	
Tee	1,25 g Tee	164		5		5	
	40 g Zucker						
Käse	50 g offen	199		27			
Brot	150 g ( $\frac{1}{6}$ L.)	375	738	8	40		5
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	
Tee		164		5		5	
Schokolade	1 Block TNP	432		35		35	
Brot		375	971	8	48		40
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	
Tee		164		5		5	
Äpfel	2 Stück, 150 g	100		10		10	
Brot		375	639	8	23		15
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	
Tee		164		5		5	
Landjäger	1 Stück, 50 g	245		45		45	
Brot		375	784	8	58		50
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	
Tee		164		5		5	
Servelat	1 Stück, 100 g	200		35		35	
Brot		375	739	8	48		40
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	
Tee		164		5		5	
Hackbeef	100 g	150		45			
Brot		375	689	8	58		5
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	
Tee		164		5		5	
Leberpain	1 Dose, 60 g	55		35		35	
Brot		375	594	8	48		40
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	
Tee		164		5		5	
Frühstückskonserven	$\frac{1}{4}$ Portion	276		35		35	
Brot		375	815	8	48		40
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	
1 Ei		100		30		30	
Dörrobst	1 Beutel	216		30		30	
Brot		375	691	8	68		60
		<hr/>		<hr/>		<hr/>	

		Kalorienwerte	A		B	
			Preise in Rp.		Preise in Rp.	
Tee		164	5		5	
1 Ei		100	25		25	
Brot		375	8	38		30
		<hr/>	<hr/>		<hr/>	
Tee		164	5		5	
Militärbiskuit mit Schokoladeaufstrich		461	30	35	20	25
		<hr/>	<hr/>		<hr/>	
Tee		164	5		5	
1 Beutel Dörrobst		216	30		30	
Brot	250 g	625	13	48		35
		<hr/>	<hr/>		<hr/>	
Tee		164	5		5	
Leberpain		50	35		35	
Brot		625	13			
1 Apfel		60	10	63	10	50
		<hr/>	<hr/>		<hr/>	
Tee		164	5		5	
Dosenkäse	1 Portion	278	57			
Brot		625	13	75		5
		<hr/>	<hr/>		<hr/>	
<i>2. Starke Zwischenverpflegung pro Mann</i>						
Tee	1,25 g Tee	164	5		5	
	40 g Zucker					
Brot	250 g ( $\frac{1}{4}$ L.)	625	13 $\frac{1}{2}$			
Fleischkonserve	150 g	441	110			
Käsekonserve	70 g	278	57			
Ovo	$\frac{1}{1}$ Portion	276	35	220 $\frac{1}{2}$	35	40
		<hr/>	<hr/>		<hr/>	
Tee		164	5		5	
Brot		625	13 $\frac{1}{2}$			
Hackbraten	150 g	225	67 $\frac{1}{2}$		8 $\frac{1}{2}$	
Käse	70 g	278	38			
Äpfel	2 Stück, 150 g	100	10		10	
Schokolade	1 Portion	432	35	169	35	58 $\frac{1}{2}$
		<hr/>	<hr/>		<hr/>	
Tee		164	5		5	
Sandwich: Brot	100 g	264	35			
	Butter 5 g	40	5			
	Salami 30 g	180	50		50	
Ei gesotten		100	25		25	
Dörrobst	88 g	216	30		30	
Schokolade	1 Portion	432	35	185	35	145
		<hr/>	<hr/>		<hr/>	

		Kalorienwerte	A		B	
			Preise in Rp.		Preise in Rp.	
Tee		164	5		5	
Brot		625	13 <sup>1/2</sup>			
Landjäger	2 Stück, 100 g	490	90		90	
Käse	Dose, 70 g	278	57			
Ovo	1/1 Portion	276	35	200 <sup>1/2</sup>	35	130
<hr/>						
Tee		164	5		5	
Brot		625	13 <sup>1/2</sup>			
Spatz	250 g	400	100			
Käse	Emmentaler, 70 g	278	38			
Armeebiskuit	100 g (1/2 Portion)	370	1837	13 <sup>1/2</sup>	170	5
<hr/>						
Tee		164	5		5	
Brot		625	13 <sup>1/2</sup>			
Speck	100 g	645	75		75	
Käse	Dose, 70 g	278	57			
Äpfel	2 Stück, 150 g	100	1812	10	160 <sup>1/2</sup>	10/ 90
<hr/>						
Tee		164	5		5	
Brot		625	13 <sup>1/2</sup>			
Beefsteak	kalt, 120 g	300	120			
Schokolade	1 Portion	432	35		35	
Orange	1 Stück	100	1621	25	198 <sup>1/2</sup>	25 65
<hr/>						
Tee		164	5		5	
Brot	350 g	875	18			
Hackbraten	kalt, 130 g	208	48			
Dosenkäse	1 Portion, 70 g	278	57			
1/4 TNP		432	35		35	
2 Äpfel		120	2077	20	183	20 60
<hr/>						
Tee		164	5		5	
Brot	350 g	875	18			
Dauerwurst		140	80		80	
1 Ei		100	25		25	
Ovo	1/1 Portion	276	1555	35	163	35 145
<hr/>						
Tee		164	5		5	
Brot	350 g	875	18			
Fleischkonserve	150 g	441	110			
Käse	50 g	205	27			
Dörrobst	1 Beutel	216	1901	30	190	30 35
<hr/>						

		Kalorienwerte	A		B		
			Preise in Rp.		Preise in Rp.		
Tee		164	5		5		
Brot	350 g	875	18				
Braten	kalt, 150 g	240	56				
1/4 TNP		432	35		35		
Früchte		160	1871	30	144	30	70
		<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Tee		164	5		5		
Brot	250 g	625	13 <sup>1/2</sup>				
Fleischkonserve		441	110				
Militärbiskuit mit Schokoladaufstrich		461	30		19		
Obst		160	1851	30	188 <sup>1/2</sup>	30	54
		<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Schwarzer Kaffee		123	5		5		
Brot	250 g	625	13 <sup>1/2</sup>				
Rindfleisch, gekocht, in Tranchen	250 g	240	100				
1 Ei		100	25		25		
Ovo	1/1 Portion	276	1364	35	178 <sup>1/2</sup>	35	65
		<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Tee		164	5		5		
Brot	200 g	500	25				
Landjäger	1 Stück	245	45		45		
1/2 TNP		865	70		70		
2 Äpfel		120	1894	10	155	10	130
		<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Tee		164	5		5		
Militärbiskuit	1/2 Portion	370	25				
Fleischkonserve		441	110				
Dörrobst	1 Beutel	216	30		30		
1/4 TNP		432 <sup>1/2</sup>	1623 <sup>1/2</sup>	35	205	35	70
		<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Fleischkäse	selbstgemacht, 150 g	287	12		12		
Brot	350 g	875	18				
Dosenkäse	1 Portion	278	57				
Früchte	Orangen	160	1600	30	117	30	42
		<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Tee		164	5		5		
Brot	250 g	625	13 <sup>1/2</sup>				
Sardinen	1 Büchli	250 ca.	70		70		
Dörrobst		220	30		30		
1/4 TNP		432 <sup>1/2</sup>	1691 <sup>1/2</sup>	35	153 <sup>1/2</sup>	35	140
		<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

		Kalorienwerte	A		B	
			Preise in Rp.		Preise in Rp.	
Tee		164	5		5	
Brot	200 g	500	10			
Mostmocken	= geräuchertes Kuhfleisch 200 g	320	80			
Käse	70 g	278	38			
Caramel Mint		1262	10	143	10	15

## Bücher und Schriften

Neuerscheinung: *Churchill, Geschichte, Band III, Alfred Scherz-Verlag, Bern.*

Eingänge: *Soldatenbuch. Gedanken eines Milizsoldaten, Oberst Wehrli. Schweizer-Spiegel-Verlag, Zürich.*

*Gregor von Romaszkan, Reiten lernen. Schule des Reitens und der Pferdekunde für Anfänger und Fortgeschrittene. 2. Auflage. — 1957, Albert Müller Verlag, AG., Rüschlikon-Zürich, 278 Seiten. Mit 148 Bildern im Text nach Zeichnungen des Verfassers und 16 Kunstdrucktafeln. — Leinen Fr. 19.50.*

«Reiten lernen» ist im vollsten Sinne des Wortes eine «Schule» des Reitens, die dem Anfänger alles vermittelt, was er wissen muss, um rasch und gründlich mit dem Pferde vertraut zu werden. Sie führt ihn nicht nur in die durch die Gesetze der Natur bedingten Grundlagen der Reitkunst ein, sondern bringt ihm auch deren praktische Anwendung in allen ihren Zweigen — im Schul-, Spring- und Geländereiten — bei. Sie gibt aber auch dem fortgeschrittenen Reiter viele wertvolle Winke und beantwortet die zahlreichen Sonderfragen, die sich ihm in der Praxis von selbst aufdrängen.

Zum Unterschied von andern Reitlehren führt das vorliegende Buch den Anfänger sofort und unmittelbar in die «Geheimnisse», d. h. in die wahren Grundlagen der Reitkunst ein. Es lehrt nicht nur den richtigen Reitersitz und den zweckmässigen Gebrauch der Hilfen, sondern weist gleichzeitig auf ihren inneren Sinn sowie ihre wesentliche Bedeutung hin, um sie dadurch verständlich zu machen. Der junge Reiter soll nicht nur *reiten*, sondern auch das Reiten *verstehen* lernen. Er soll nicht nur erfahren, *wie* dies oder jenes zu Pferde gemacht wird, sondern sich auch stets darüber im klaren sein, *warum* es so und nicht anders gemacht werden muss oder kann. Der intelligente Mensch verrichtet eine Arbeit, die er versteht, freudiger und deshalb auch besser und gründlicher als eine, deren Sinn und Zweck ihm unverständlich sind. Das vorliegende Buch will daher bei allen denkenden Reitern die wahre *Freude* an dem oft mühseligen Studium des Reitens erwecken und festigen, indem es ihm vor allem ein gründliches *Verständnis* für die wichtigsten Reitprobleme vermittelt. Dieses Verständnis bringt uns alle in der grossen Kunst des Reitens am raschesten zum *Können*.

Die zweite Auflage ist gründlich überarbeitet und stark erweitert worden, unter anderem durch das Schlusskapitel «Lehrreiche Irrtümer» und neue anschauliche Bilder.

*Jan Mackersey: Im Nebel verschollen. Albert Müller Verlag, Rüschlikon-Zürich; 1957. —* Wie oft übergeht man in den Tageszeitungen Meldungen über einen Flugzeugabsturz oder die Tatsache, dass ein Flugzeug überfällig ist. Trägt sich die Katastrophe in unmittelbarer Nähe zu, berührt die Nachricht den Leser vielleicht mehr, weil vielleicht ein Opfer ihm nahe steht.

«Im Nebel verschollen» ist der deutsche Titel eines angelsächsischen Fliegerromans, dessen Lektüre uns von der ersten Seite an fesselt. Eigentlich eine alltägliche Geschichte: ein Kursflugzeug unterwegs von Sidney nach Christchurch auf der Südinsel Neuseelands. Ein Propellerblatt bricht, tötet den Navigator und durchschneidet die Steuerkabel. Der Motor fällt ins Meer. Der Flugkapitän