

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	34 (1961)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Verpflegungsvorschriften der amerikanischen Marine
<b>Autor:</b>	Blaschke, Erich
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-517457">https://doi.org/10.5169/seals-517457</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:** 12.01.2026

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

# **Verpflegungsvorschriften der amerikanischen Marine**

von Erich Blaschke

Von grösster Wichtigkeit ist es, dass Marine-Offiziere genügende Mengen des richtigen Essens erhalten und dass dieses so schmackhaft wie möglich zubereitet wird. Dabei sollten die verschiedenen Beschäftigungen, denen die Männer nachgehen, nicht ausser Acht gelassen werden. Zum Beispiel wird ein Offizier, der vorwiegend Verwaltungsarbeit erledigt, nicht dieselbe Art und dieselbe Menge Essen brauchen und selbst wünschen wie der junge Offizier, der sich in der Flugausbildung befindet. Jeder Küchenchef wird deshalb Menus zusammenstellen müssen, die den speziellen Bedürfnissen genügen, die allgemeinen Vorschläge, die an dieser Stelle gemacht werden, haben aber Gültigkeit für jede Kantine.

Um vollwertige Menus zusammenstellen zu können ist es notwendig einiges über die Nährwerte verschiedener Nahrungsmittel zu wissen, denn die speziellen Bedürfnisse des Körpers werden von den verschiedenen Nährstoffen befriedigt. So z. B. versorgen Fette und Kohlenhydrate den Körper mit Wärme und Energie, während die Proteine, Eiweisse, für den Zellenaufbau von grosser Wichtigkeit sind. Die täglichen Mahlzeiten sollten deshalb genügend Nährstoffe enthalten, damit die Bedürfnisse des Körpers vollauf befriedigt werden können. Wenn auch zahllose Helfer in der Küche mit der Zubereitung des Essens beschäftigt sind, ist es doch letztlich der Küchenchef, welcher für die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten verantwortlich zeichnet. Aus diesem Grunde muss vor allem er selbst genügend Kenntnisse über die verschiedenen Nährwerte besitzen, um ein gesundes und schmackhaftes Essen zubereiten zu können.

Glücklicherweise ist man inzwischen davon abgekommen komplizierte Nährstoffberechnungen anzustellen, vielmehr hat man die verschiedenen Nährstoffe in 7 Gruppen unterteilt, die als die «sieben Grundgruppen» bezeichnet werden. Befolgt der Küchenchef bei der Zusammenstellung seiner Menus die Regeln dieser sieben Grundgruppen, so darf er sicher sein, dass die Männer in seiner Kantine das erhalten, was sie brauchen um gesund und widerstandsfähig zu bleiben. Die Einhaltung dieser Grundregeln bedeutet aber noch nicht, dass die Ernährung der Truppe eine einfache Sache wäre. Nachstehend sollen die einzelnen Gruppen einer näheren Betrachtung unterzogen werden.

## *Gruppe 1*

Besteht aus Salaten und grünen und gelben Gemüsen. Diese können entweder gekocht oder roh serviert werden und zwar mindestens zweimal täglich. Sie enthalten viel Vitamin A, welches besonders wichtig für die Augen ist. Grünes Gemüse und Salat sind: Chicorée, Löwenzahn, Endivien, Lattich, grüner Pfeffer, Rosenkohl, Kohl, Petersilie, Erbsen, Bohnen, Spinat, Kresse, Artischocken, Spargel — in USA wird er auch grün gegessen — u. a. m. Gelbes Gemüse ist: Gelbe Rüben, Kürbis, süsse Kartoffeln, Schwarzwurzeln, Weissrüben.

## *Gruppe 2*

Zu dieser Gruppe gehören Zitrusfrüchte, Tomaten, rohe Kohlarten und grüne Salate. Die der Gruppe 2 angehörigen Gemüse und Fruchtarten zeichnen sich durch ausserordentlich hohen Vitamingehalt C aus. Es ist das Vitamin welches dem Körper eine Widerstandskraft verleiht und gegen Infektionskrankheiten vorbeugend wirkt. Mindestens zweimal täglich sollte der Speiseplan Salate, Früchte oder Fruchtsäfte enthalten. Zum Beispiel Grapefruit, Grapefruitsaft, Zitronen, Orangen, Orangensaft, Tomatensaft, Gemüsesäfte aus besagten Gemüsearten.

Die hier aufgeführten Früchte und Gemüsearten können einen jahreszeitlich bedingten Ersatz erfordern z. B. durch Stachelbeeren, Erdbeeren oder Ananas.

## *Gruppe 3*

Gruppe 3 besteht aus Kartoffeln und anderen Gemüsen und Früchten mit hohem Energiegehalt, d. h. mit einem grossen Gehalt an Kohlenhydraten. Zweimal täglich sollte der Speiseplan auch diese Früchte und Gemüse enthalten. So z. B.: Artischocken, rote Rüben, Blumenkohl, Sellerie, Mais, Gurken, Auberginen, Kohlrabi, Lauch, Kopfsalat, Pilze, Kartoffeln, Radieschen, Sauerkraut, Weissrüben. An Früchten: Äpfel, Apfelsaft, Aprikosen, Bananen, Feigen, Datteln, Brombeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Preiselbeeren, Pfirsiche, Birnen, Pflaumen, Weintrauben, Quitten, Wassermelonen, Rosinen, Rhabarber und Mango.

#### *Gruppe 4*

Zu dieser Gruppe zählen die Milch und die Milchprodukte, ausser Butter. Die Milch und ihre Nebenprodukte sind die wichtigste Grundlage der Ernährung, denn sie enthält mehr Kalzium und Riboflavin als jeder andere Nährstoff. Es folgt eine Aufzählung der verschiedensten Milchprodukte und Käsesorten.

#### *Gruppe 5*

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse und Erdnussbutter sind reich an Protein und enthalten Vitamin B. Besonders Fleisch enthält Proteine, Fette, Phosphor, Thiamin, Riboflavin und Niacin. Aussergewöhnlich viel Riboflavin enthält die Leber. Magere Schweinefleisch, z. B. Schinken, Lende, Schulter ist reich an Thiamin. Ausgelassenes Fett sollte in der Küche vor allem zum Abschmecken von Saucen und Suppen oder Gemüse Verwendung finden, denn so kann es als gute Grundlage dienen und den vollen Nährwert der Speisen erhalten, die im Speiseplan kalkuliert sind. Eier haben einen hohen Proteingehalt. Ausserdem enthalten sie Eisen, Phosphor, Vitamin A und D und Riboflavin. Nur wenig andere Nährstoffe enthalten ausser den Eiern Vitamin D. Ab und zu sollten getrocknete Bohnen, Erbsen, Nüsse und Erdnussbutter den Speiseplan auflockern. Auch wenn die Verpflegungskosten gesenkt werden sollten oder wenn Fleisch schwierig zu beschaffen ist, können Hülsenfrüchte und Nüsse als Ersatz dienen. Wenigstens einmal täglich sollte der Speiseplan Nährstoffe der Gruppe 5 enthalten und zusätzlich pro Kopf ein Ei. Die Eier müssen aber nicht als solche auf den Tisch kommen, sondern können auch bei Zubereitung der Speisen Verwendung finden.

*Fleisch und Fisch* (Frisch, in Dosen oder tiefgekühlt)

<i>Rindfleisch</i>	<i>Kalbfleisch</i>	<i>Hammelfleisch</i>
Frikadellen	Kotelett	Kotelett
Gulasch	Gulasch	Gulasch
Rumpsteak	Schnitzel	Lenden
Braten	Braten	Braten

Zur Abwechslung können gegessen werden:

<i>Vom Rind</i>	<i>Vom Kalb</i>	<i>Vom Hammel</i>
Hirn	Hirn	Hirn
Herz	Herz	Herz
Nieren	Nieren	Nieren
Leber	Leber	Leber
Zunge	Zunge	Zunge
Kaldaunen	Kaldaunen	Kaldaunen (Gekröse)
Brieschen	Brieschen	Brieschen

*Schweinefleisch (ausser Speck)*: Kotelett, Füsschen Schinken, Schnitzel, Rippchen, Braten, Gnagi, Zur Abwechslung können vom Schwein gegeben werden: Hirn, Ohren, Herz, Nieren, Leber, Brieschen, Zunge, Schwanz.

*Fleischkonserve*: Leberwurst, Salami, Wienerli, Corned beef, Schinken, Fleischwurst.

*Fisch*: Thunfisch, Forelle, Heilbutt, Makrelen, Sardinen, Kabeljau, Schellfisch, Dorsch, Hecht.

*Geflügel*: Huhn, Ente, Gans, Truthahn.

*Krustentiere*: Krabben, Austern, Krebse, Hummer, Muscheln.

*Eier*: frische, getrocknet, tiefgekühlt.

*Hülsenfrüchte und Nüsse*: Bohnen, Erbsen, Linsen, Nüsse, Erdnussbutter.

#### *Gruppe 6*

Zu dieser Gruppe zählen Brot, Mehl und Getreide; sie stellen eine besonders reiche Energiequelle dar. Beim Weissbrotbacken kann der Proteinverlust durch den Zusatz von Sojamehl wieder ausgeglichen werden. Durch den Zusatz von Milchpulver wird das Brot auch als Kalorien- und Riboflavinquelle verbessert.

In einer Dreiteilung Getreideflocken, Brot und Gebäck und Mehl sind die Verwendungsmöglichkeiten und die Möglichkeit einer Abwechslung in der Ernährungsweise aufgeführt.

## *Gruppe 7*

Dieser Gruppe gehören Butter und aufgebesserte Margarine an. Beide Fettarten enthalten viel Vitamin A und sind Energielieferanten wie die anderen Fette auch. Sie bleiben länger im Magen als andere Speisen und verhindern das leere Gefühl, das oft nach einer fettarmen Mahlzeit in Erscheinung tritt. Die tägliche Ration sollte ein bis zwei Unzen, (1 ounce = 28,35 g) Butter oder Margarine enthalten.

### *Vermischte Speisen*

Die vermischten Speisen, obwohl sie nicht in den einzelnen Gruppen aufgeführt wurden, sind wegen ihres hohen Kaloriengehaltes und wegen des Geschmacks sehr wichtig, bringen sie doch Abwechslung in den Speiseplan und sollten deshalb zusätzlich dem Essen zugeführt werden. Zucker, Marmelade und Sirup besitzen einen hohen Kaloriengehalt und sind fast überall verwendbar.

In den folgenden vier Untergruppen sind die Milchprodukte, die Zuckerprodukte, Süßigkeiten und die Fette und Öle aufgeführt die innerhalb der Küche Verwendung finden. Ebenso die grosse Anzahl von Gewürzen. Von den vielerlei Teigwaren, Bonbons und Gelees, Kuchen und Pasteten bis zum Speck und Hammelfett ist alles erdenkliche für die menschliche Ernährung aufgeführt.

Der Offizier, der für die Zubereitung guter Speisen verantwortlich ist, verkörpert einer der wertvollsten Männer in der Marine. Seinem Beruf wird weit mehr Bedeutung zugemessen, seitdem die Ernährungswissenschaft so grosse Fortschritte gemacht hat. Ein gutes Essen kocht sich nicht allein. Ein gutes und schmackhaftes Essen hängt von der Fähigkeit des verantwortlichen Offiziers ab, der auf Grund ernährungswissenschaftlicher und praktischer Kenntnisse die Mahlzeiten so richten muss, dass sie den minimalen täglichen Ernährungsbedürfnissen genügen. Die Aufstellung des Speiseplans ist die Grundlage des gesamten Küchenprogramms. Das Ziel eines jeden Speiseplans muss es sein, Speisen der richtigen Art, sowohl in der Qualität als auch in der Quantität, auf den Tisch zu bringen.

## **Feldbetten oder Strohlager?**

*Diese Frage beschäftigte in den letzten Monaten kantonale und lokale Parlamente. Anschliessend an den Bericht eines Lesers publizieren wir eine Agenturmeldung, die kürzlich in verschiedenen Zeitungen zu lesen war. (Ru)*

### **Keine Feldbetten für die Basler Milizen**

Der Basler Grossrat H. Eymann hat in der Grossratssitzung vom 10. November 1960 eine Kleine Anfrage folgenden Inhalts eingereicht:

«Ist der Regierung bekannt, dass in Basel grössere Bestände an Feldbetten magaziniert sind? Wäre es da nicht möglich, diese Feldbetten den Basler Milizen für die jeweiligen Wiederholungskurse abzugeben?

Ich habe im letzten WK des Inf. Rgt. 73 festgestellt, dass den Landwehrsoldaten solche Schlafgelegenheiten sehr erwünscht wären. Die Angewöhnung an die Strohschlaferei ist nach den 3-jährigen Intervallen immer eine mühsame Sache, und vom hygienischen Standpunkt aus drängt sich ohnehin eine neuzeitlichere Einstellung auf. Im übrigen konnte festgestellt werden, dass beim Brigadestab in Brugg solche Feldbetten mit Herkunft Zürich und Umgebung als Schlafgelegenheiten im Einsatz standen.

Ich bitte um Prüfung und Bericht.»

Am 4. Juli 1961 hat der Regierungsrat des Kantons Basel-Stadt die Kleine Anfrage wie folgt beantwortet:

«Bei den in der Kleinen Anfrage erwähnten grösseren Beständen von Feldbetten handelt es sich vermutlich um die 400 Feldbetten, die in unserem Kanton für die Bedürfnisse der Zivilverteidigung angeschafft worden sind. Es sind allerdings noch weitere 21 000 Campingbetten magaziniert, die jedoch lediglich als Notschlafstellen und nicht für eine permanente Schlafgelegenheit dienen können. Die Abgabe dieser 400 Feldbetten an die Basler Milizen zum Gebrauch während derer Dienstleistungen ist aber nicht möglich. Wenn dem Landwehrsoldaten ein solches Feldbett zur Verfügung gestellt werden könnte, müsste es auch den Auszugsangehörigen zugestanden werden.