

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	47 (1974)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Vom zweckemässigen Touren- und Hüttenproviant
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-518377">https://doi.org/10.5169/seals-518377</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:** 07.01.2026

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

## **Vom zweckmässigen Touren- und Hüttenproviant**

Die Formel für diese Art von Selbstverpflegung ist einfach und klar:

- sie muss leicht sein (da wir ja alles mit uns tragen müssen),
- sie darf nicht zu voluminös sein (weil im Rucksack ohnehin nur wenig Platz vorhanden ist),
- sie muss konzentriert sein (weil es manche Mahlzeit zu bestreiten gilt),
- sie soll indessen doch Abwechslung bieten (eintönige Mahlzeiten verleiden rasch),
- sie muss den körperlichen Anstrengungen gerecht werden (also gesundheitlich wertvoll sein).

Schon weniger einfach ist somit das richtige Zusammenstellen eines solchen Touren- und Hüttenproviantes. Im nachfolgenden finden sich ein paar Vorschläge und Tips.

### *Anregungen für einen Tourenproviant*

in Frage kommen:

Speck am Stück, hart gekochte Eier, Hero Pains als Brotaufstrich, Hartkäse am Stück oder Schachtelkäse, verschiedene Hero Kaltesskonserven wie Fleischkäse, Kalbfleischpastete extra, Saftschinkli, Dauerwurstwaren wie Landjäger, Salametti, Salsiz.

dann aber auch:

Dörrobst und Nüsse, feste Tomaten, Orangen, Äpfel und eventuell andere widerstandsfähige Früchte (in Metall- oder Plastikdose verpackt), harte Schokolade, Ovo-Sport usw.

ferner:

Knäckebrot, Biscuits, Kondensmilch in Tuben, Sofort-Kaffee, Lindenblütentee mit Zitronen oder vorbereiteter Himbeersirup in der Feldflasche oder sip.

Und schliesslich — schon daheim vorbereitet:

Panierte Schnitzel, fertig gebraten und in Alu-Folie verpackt, kalter Hackbraten, in Tranchen geschnitten und gut verpackt, rohe Gemüse (wie Gurken, Rüebli, Radiesli usw.).

Weitere Anregungen enthält die bebilderte Broschüre «Essen im Camping und Ferienhaus», die entweder schriftlich oder telephonisch (064 50 11 51) beim Sekretariat Marketing-Abteilung der Hero Conserven Lenzburg verlangt werden kann.

Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Vergnügen beim Picknick während einem Wochenendausflug oder auch während Ihren Ferien.

**Gemüse  
Früchte  
Speisekartoffeln**

**Früchte Geiser AG  
4900 Langenthal**

Täglicher Camionlieferdienst in die  
**Kantone Bern – Solothurn – Aargau –  
Luzern**

Das ganze Jahr liefern wir alle Saison-  
artikel zu **Engros-Preisen**

**063 2 44 55**