

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	48 (1975)
<b>Heft:</b>	3
 <b>Artikel:</b>	So essen unsere Rekruten!
<b>Autor:</b>	Albonico, G.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-518425">https://doi.org/10.5169/seals-518425</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>**



## So essen unsere Rekruten!

Wie jedes Jahr um diese Zeit befinden sich einmal mehr zehntausende von jungen Schweizern in der RS, und die Kasernen von Frauenfeld und Isone, Bremgarten und Payerne und wo auch sie über das ganze Land verstreut stehen, werden für Wochen zur militärischen Heimat der angehenden Soldaten. Und so frägt sich denn manche um ihren Buben besorgte Mutter, mancher zurückgebliebene Schatz, fragen sich Schwestern und Grossmütter, Tanten und Gotten unter anderem auch immer wieder, ob «ihr» Rekrut wohl auch gut und reichlich zu essen bekomme. So vieles hörte man doch früher von siebenmal Spatz in der Woche, von harten «Bundesriegeln», von weiss nicht was alles. Und da wäre es schon sehr betrüblich, wenn gerade der Hans, Jean oder Giovanni in der ohnehin strengen Rekrutenschule auch noch bezüglich des Essens unten-durch müsste.

Die für die Verpflegung im Militär Verantwortlichen — Quartiermeister, Fourier und Küchenchef — sind speziell für ihre Aufgabe ausgebildet worden. Sie kennen die Notwendigkeit einer ernährungs-physiologisch richtig zusammengestellten Verpflegung, verfügen über ein gründliches Wissen bezüglich der körperlichen Erfordernisse bei verschiedenen Leistungen, informieren sich laufend über die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft und bringen so alle Voraus-setzungen mit sich, um gerade im Militärdienst eine optimale Ernährung zu gewährleisten. Eine solche hat die Aufbaustoffe (tierisches und pflanzliches Eiweiss), die Energiespender (Kohlenhydrate und Fette), die Schutzstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) in wohl ausgewogener Menge zu enthalten. Sie soll — immer den körperlichen Leistungen entsprechend — ausreichend, d. h. sättigend, aber auch für Auge und Gaumen ein Genuss sein; auch gilt es, durch Verabreichung von geeigneten Getränken dem grossen Flüssigkeitsbedarf der sich doch viel an der frischen Luft bewegenden Rekruten gerecht zu werden. Dank einer fest eingerichteten und zumeist gut ausgebauten Kasernenküche steht dem Küchenchef eine entsprechend breite Palette an Ver-pflegungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Damit sich nun unsere Leserinnen und Leser selber ein Bild über die Verpflegung in der Kaserne machen können, bringen wir in dieser Nummer Menus aus der Militärküche, wie sie Ihr Sohn, Schatz, Bruder usw. während seiner gegenwärtigen RS ganz gleich bekommen könnte, ja, vielleicht, auch bekommt! Die Rezepte zu den einzelnen Gerichten stammen aus dem Reglement «Koch-rezepte für die Militärküche» — basieren dort aber allerdings auf einer Normalmenge für 100 Mann. Wir haben sie auf vier Personen umgerechnet, und im übrigen nur gerade wo unbedingt nötig, ein ganz klein wenig den Bedürfnissen der Haushaltküche angepasst.

So laden wir Sie ein, eine Woche lang so zu essen wie unsere Rekruten, um die Militärdienst-verpflegung hernach selber beurteilen zu können! In einem Punkte müssen wir Sie allerdings warnen: Wenn Sie sich im Verlaufe dieser Woche nicht ebenso stark und ausgiebig körperlich betätigen wie die Rekruten, dann dürften Sie nach Ablauf dieser sieben Tage an Gewicht ganz ordentlich zugenommen haben!

Und wenn er dann wieder heimkommt, Ihr Bub, Schatz, Bruder usw., können Sie ihm sagen, eine Woche lang ganz ähnlich oder vielleicht sogar genau das Gleiche gegessen zu haben wie er. Wahrscheinlich werden Sie dann beifügen: «Man isst dann aber sehr gut in einer RS, merci; erwarte von mir nur ja kein Mitleid mehr!» (Dennoch sollen Sie ihm ab und zu ein Päckli schicken, weil ein solcher Gruss von daheim weniger mit einer Anreicherung der Militärver-pflegung, viel aber mit Stärkung der Moral zu tun hat.)

Allen unseren Rekruten im ganzen Lande aber wünschen wir einen rechten guten Dienst!

<b>So essen unsere Rekruten !</b>		<b>Mittwoch</b>	<b>Gemüsesuppe Bratwürste Risotto milanese frische Früchte</b>
<i>Sonntag</i>	Bouillon mit Einlage Poulet au curry Trockenreis Salat Schoggicrème aus Dosen	<i>Donnerstag</i>	Gerstensuppe Zunge an Rotweinsauce gedämpfte Bohnen Salzkartoffeln
<i>Montag</i>	Brotsuppe gebratene Cervelas Hörnli Kabissalat	<i>Freitag</i>	Lauchsuppe Spaghetti bolognese Kopfsalat Nussgipfel
<i>Dienstag</i>	geröstete Grießsuppe Kutteln an Tomatensauce Salzkartoffeln Salat	<i>Samstag</i>	Hafersuppe Paprikagulasch Kartoffelstock Salat

### *Sonntag*

Auch der Militärküchenchef geht mit der Zeit und baut immer wieder neue und neuartige Gerichte in seinen Menuplan ein. Die nachfolgende Mahlzeit macht denn auch jedem Spezialitätenrestaurant Ehre (auch wenn die Zubereitung in der Kaserne naturgemäß etwas vereinfacht vor sich geht):

*Bouillon mit Einlage  
Poulet au curry  
Trockenreis  
Salat  
Schoggicrème aus Dosen*

### *Poulet au curry*

Vorbereitungszeit: ca. 30 Min. — Schmorzeit: 1 Std.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Poulet, in Stücke zerteilt (oder auch tiefgekühlte Pouletteile)
- 1 Esslöffel Biofin 10 %
- 1 Zwiebel und eine Knoblauchzehe
- 2 Äpfel
- 1 – 2 Esslöffel Currysauce
- 1 Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$  1 Fleischbrühe
- 1 dl Milch
- 1 Esslöffel Mehl

### *Zubereitung:*

1. Die Pouletstücke im heißen Fett leicht anziehen lassen, mit Salz und etwas Curry überstreuen. Herausnehmen.
2. Im gleichen Fett die feingeschnittene Zwiebel, Knoblauchzehe sowie die in Scheibchen geschnittenen Äpfel ebenfalls anziehen.
3. Currysauce darüberstreuen, mit Fleischbrühe aufgiessen, Pouletstücke hineingeben und eine Stunde schmoren lassen.
4. Mehl und Milch verrühren, dazugießen und aufkochen.
5. Abschmecken und servieren.

## *Montag*

Ein Militärmenu, wie es in jedem Haushalt vorkommen könnte, ist sicher das folgende (allerdings bei grossen Quantitäten nicht ganz ohne Tücken):

*Brotsuppe  
gebratene Cervelas  
Hörnli  
Kabissalat*

### *Brotsuppe*

Sie ist ideal zum Verwerten von Brotresten, die im Kasernenhaushalt so gut anfallen wie im Privathaushalt. Mit Kümmel, Muskat und Zwiebeln gewürzt, schmeckt sie vorzüglich und stillt bereits den ersten Heißhunger.

### *Gebratene Cervelas*

Ob nun nur gerade einer oder aber gleich hundert und mehr gebraten werden (müssen): es sieht immer wieder lustig aus, wenn sich die eingeschnittenen Enden verbiegen und skurrile Formen bilden — und gut schmecken sie auch!

### *Hörnli*

Je mehr Teigwaren auf einmal gekocht werden müssen, um so schwieriger ist es, sie al dente auf den Tisch zu bringen! Hier nun ein Tip des Militärküchenchefs, der stets grosse Mengen kochen muss: er kocht die Teigwaren höchstens 10 – 12 Minuten, und stoppt dann den Kochprozess durch eine nicht zu knappe Kaltwasserbeigabe brusk ab! Ausprobieren!

### *Kabissalat*

Je nach Angebot wird er aus Weiss- oder Rotkabis zubereitet und auf jeden Fall mit einer rezenten Sauce angemacht.

## *Dienstag*

Die schmackhaft zubereiteten Kutteln, könnten durchaus auch auf dem Menuplan einer Rekrutenschule zu finden sein!

*geröstete Grießsuppe  
Kutteln an Tomatensauce  
Salzkartoffeln  
Salat*

### *Kutteln an Tomatensauce*

Arbeitszeit: ca. 20 Min. — Schmorzeit: ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

600 g vorgekochte Kutteln in Streifen	3 Esslöffel Tomatenpüree
1 Esslöffel Biofin 10 %	3 – 4 dl Fleischbrühe
1 Zwiebel	Kümmel, Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Mehl	

#### *Zubereitung:*

1. Fett erhitzen, feingeschnittene Zwiebel anziehen.
2. Mehl darüberstreuen, Tomatenpüree und Kutteln beigeben, kurz mitdünsten.
3. Mit der Fleischbrühe aufgiessen, 30 Min. kochen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

NB Damit die Vitamine als eigentliche Schutzstoffe für den Körper in der Verpflegung gerade im Miiltärdienst nicht zu kurz kommen, gibt es jeden Tag entweder ein Gemüse oder einen Salat oder frische Früchte! Die Salatsorten richten sich dabei natürlich nach der Jahreszeit.

*Mittwoch*

*Gemüsesuppe*

*Bratwürste*

*Risotto milanese*

*frische Früchte*

*Bratwürste*, nach dem Militärreglement zubereitet für 100 Mann braucht es:

100 Bratwürste  
2 kg Fett  
5 kg Zwiebeln  
500 g Mehl

500 g Tomatenpüree  
Salz, Pfeffer, 2 Stück Lorbeer,  
3 Nelken  
10 l Grundbrühe

1. 1 kg Fett stark erhitzen, feingeschnittene Zwiebeln braun rösten.
2. Tomatenpüree beigeben, dünsten, mit Mehl bestäuben und glattrühren.
3. Mit der Grundbrühe ablöschen, salzen und würzen, unter ständigem Umrühren 20 Min. kochen lassen.
4. Sauce in Fasskessel verbringen und warmstellen.
5. Ca. 1 Stunde vor dem Fassen in Kochkessel Fett erhitzen und bei schwachem Feuer Bratwürste partienweise beidseitig leicht anbraten und warmstellen.
6. Sauce in Kochkessel verbringen, unter Umrühren aufkochen lassen.
7. Feuer entfernen, abschmecken.
8. Bratwürste mit Sauce übergießen.

Sind Sie nach dieser Lektüre nicht ganz froh Ihre 3, 4 oder auch 5 Bratwürste nach bewährter Hausfrauenart zubereiten zu können, ohne für das allfällige Platzen von 100 und mehr Würsten (!) verantwortlich zu sein?

*Donnerstag*

Dies dürfte wiederum ein kleines Festessen in der Kaserne sein; aber auch Ihre Familie wird dieses Menu zu schätzen wissen:

*Gerstensuppe*  
*Zunge an Rotweinsauce*  
*gedämpfte Bohnen*  
*Salzkartoffeln*

*Zunge an Rotweinsauce*

Arbeitszeit: ca. 30 Min. — Kochzeit: Kalbs- und Schweinszunge  $1\frac{1}{2}$  – 2 Std.  
Rindszunge  $3\frac{1}{2}$  – 4 Std.

Zutaten für 4 Personen:

2 Kalbs- oder Schweinszüngli aus dem Salz (für 6 – 8 Personen, oder falls man einen Rest für eine andere Mahlzeit wünscht, auch eine Rindszunge)

Sauce:

1 Esslöffel Biosin 10 %	1 Beutel braune Sauce
1 Zwiebel	1 dl Rotwein
1 Knoblauchzehe	je eine Prise Thymian und Rosmarin

*Zubereitung:*

1. Die Zunge in der Gerstensuppe kochen.
2. Für die Sauce die feingeschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe im heißen Fett anziehen.
3. Das mit 2 dl Wasser und dem Rotwein angerührte Saucenpulver beifügen, unter Rühren 5 Min. kochen.

4. Mit den Gewürzen abschmecken und über die aufgeschnittene Zunge giessen.

NB Anstelle von Salzkartoffeln können Sie auch einen Kartoffelstock vorsehen, den es übrigens im Militär ebenfalls gibt und der immer ganz besonders beliebt ist!

### *Freitag*

Spaghetti sind und bleiben auch bei jungen Leuten ein Hit — sei es im Zivil, daheim bei Mutter oder eben im Militärdienst. Deshalb dürfen sie in unserem Soldatenmenuplan natürlich nicht fehlen:

*Lauchsuppe*

*Spaghetti bolognese*

*Kopfsalat*

*Spaghetti bolognese*

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Spaghetti — reichlich Salzwasser

3 Esslöffel Tomatenpüree

400 g gehacktes Rindfleisch

1 Lorbeerblatt und eine Nelke

2 Zwiebeln und eine Knoblauchzehe

1/2 1 Fleischbrühe

1 Esslöffel Biofin 10 %

Majoran, Pfeffer, Salz

1 Esslöffel Mehl

geriebener Käse

### *Zubereitung:*

1. Spaghetti al dente kochen, gut abtropfen lassen.

2. Fleisch, feingeschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe im heißen Fett anziehen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

4. Eine halbe Stunde kochen, abschmecken und mit den Spaghetti vermischen.

3. Mit Mehl überstäuben, Tomatenpüree beifügen, gut durchdünsten und mit der Fleischbrühe aufgiessen.

5. Lagenweise mit dem geriebenen Käse anrichten oder diesen auch separat servieren.

### *Samstag*

*Hafersuppe*

*Paprikagulasch*

*Kartoffelstock*

*Salat*

*Paprikagulasch*

Arbeitszeit: ca. 20 Min. — Schmorzeit: ca. 2 1/2 Std.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rindfleisch (es kann aber auch zartes, gut gelagertes Kuhfleisch sein)

2 Esslöffel Tomatenpüree

1 Esslöffel Biofin 10 %

1 - 2 Esslöffel Paprika

2 Zwiebeln und eine Knoblauchzehe

1 Teelöffel Salz

1/2 1 Fleischbrühe

Und nun das militärische Vorgehen:

1. Fleisch ausbeinen und in Stücke von ca. 30 g schneiden.  
(Dies besorgt Ihnen zum Glück Ihr Metzgermeister!)

2. Mit Salz und Paprika bestreuen und gut mischen.

3. Fett erhitzen, feingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch anziehen.

4. Vorbereitetes Fleisch beigeben, 30 Min. bei schwachem Feuer schmoren lassen.

5. Tomatenpüree beifügen, mit Fleischbrühe aufgiessen und ca. 2 Std. kochen.

NB In der Soldatenküche müssen für dieses herrliche Gericht für 100 Mann 10 kg (!) Zwiebeln geschnitten werden! Ob es da wohl auch zu Tränen kommt?

Noch besser als das beste Wochenendessen aber ist in der RS der Sonntagsurlaub — und den wünschen wir Ihnen jungen Soldaten von Herzen!

#### *Anmerkung der Redaktion*

Dieser Aufsatz wurde uns freundlicherweise von Herrn G. Albonico, Kulinarische Werbung, Erlenbach ZH, zur Verfügung gestellt. Er erscheint gleichzeitig in einer Wochenendausgabe der Zeitschrift «En Guete».

## **Bücher und Schriften**

### *Italienisch kochen, G. Marcolungo*

Rezepte mit 300 farbigen Bildern. — Aus dem Italienischen übersetzt von Hedy Püscher. — 192 Seiten. — 1973, Albert Müller Verlag, AG, Rüschlikon-Zürich, Stuttgart und Wien. — Leinen, in Schuber Fr. 39.80.

Ein Bild — ein Rezept: unter der verlockend leuchtenden Farbaufnahme des servierbereiten Gerichtes findet sich jeweils die genaue Kochanleitung. Rezepte aus allen Regionen Italiens, gesammelt von einem vielseitigen Team südlicher Küchenkünstler, können anregende Abwechslung in unsere Mahlzeiten bringen, denn alle nötigen Zutaten sind auch hier erhältlich. Die Beschreibungen sind klar und ausführlich: auch die weniger geübte Köchin wird sie als Kochvorschrift nutzen können. Für Hobbyköche ist das Werk eine Fundgrube; sie finden neue Kombinationsideen, raffinierte Spezialtricks und Würzanleitungen, die aus dem einfachsten Gericht etwas Besonderes werden lassen.

Die bunte Palette der Gaumenfreuden reicht von pikanten Vorspeisen über abwechslungsreiche Teigwaren- und Reisgerichte, aromatische Suppen, würzige Fleischzubereitungen, verlockende Platten mit Meeresfrüchten aller Art, phantasievoll verwendete Eier, meisterhafte Saucen- und Gemüserezepte bis zu den mit Recht so berühmten italienischen Dolci — gebackenen, gerührten, gekochten, gefrorenen süßen Herrlichkeiten, die das Mahl abrunden. Es ist ein verführerisches Buch — man möchte unverzüglich mit ihm in die Küche eilen und beflügelt köstlich zu kochen beginnen.

Ein tolles Buch, schade ist nur, dass ein alphabetisches Sach- und Rezeptverzeichnis fehlt. Bei einer Neuauflage sollte diesem Umstand Beachtung geschenkt werden.

### *Orientalisch kochen, Tomi Egami*

Tafelfreuden von Iran bis Japan. — Aus dem Englischen übersetzt von Ingrid Ahrens. — 146 Seiten mit 20 teils doppelseitigen Farbphotos. — 1973, Albert Müller Verlag, AG, Rüschlikon-Zürich, Stuttgart und Wien. — Leinen Fr. 34.80.

In der Flut der Kochliteratur gibt es immer wieder Bücher, die durch ihre Originalität herausstechen. So hat Tomi Egami, Inhaberin einer berühmten Kochschule in Tokio, hier Rezepte aus den Küchen des Orients und des Fernen Ostens zusammengetragen und die Originalrezepte sorgfältig so gestaltet, dass sie in jeder westlichen Küche und von jeder Gastgeberin, die ihren Gästen mit Überraschungen aufwarten will, gekocht werden können.

Obwohl die Küchen der verschiedenen orientalischen Länder vieles gemeinsam haben, sind es doch Details in der Zubereitung, die regionale Unterschiede deutlich machen. Wer von Indien spricht, denkt an Curry! — aber gerade *das* Currygericht gibt es nicht. Je nach Gegend und Tradition werden Fleisch, Fisch, Krabben oder Pilze in scharfer Currysauce angerichtet. — Die zahlreichen Vorschläge für Barbecue erinnern daran, dass im Fernen Osten viel im Freien oder auch am Tisch auf dem Holzkohlegrill gekocht wird. Üppig, aber durch die Art der Zubereitung bekömmlich, sind die Speisen, welche die Chinesen, Koreaner und Japaner auf ihren Tisch bringen. Alle drei sind Meister, wenn es darum geht, Gemüse zu servieren.