

Zeitschrift:	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber:	Schweizerischer Fourierverband
Band:	48 (1975)
Heft:	10
Rubrik:	Oberkriegskommissariat : Verpflegung während Durchhalte- und Überlebensübungen im Instruktionsdienst

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: 13.01.2026

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



Verpflegung während Durchhalte- und Überlebensübungen im Instruktionsdienst

Provisorische Weisungen des Oberkriegskommissariates

In der Augustnummer 1975 druckten wir auf den Seiten 351 – 354 den ersten Teil dieser Weisungen ab. Da anlässlich einiger Durchhalte- und Überlebensübungen festgestellt worden war, dass die neuen Gamellen der grossen Gluthitze beim Backen oft nicht standhielten oder manchmal sogar schmolzen, wurden vom Oberkriegskommissariat anfangs September 1975 neue Weisungen betreffend Brotbacken erlassen. Wir bitten unsere Leser um Entschuldigung, dass die Fortsetzung aus diesem Grunde nun erst in der Oktoberausgabe erscheint, anderseits publizieren wir nun die aktuellste Fassung dieser Weisungen.

Um Gamellenschäden zu vermeiden, ist in Zukunft das Backen von Brot in der Gamelle oder im Gamellendeckel zu unterlassen. Die Teigzubereitung hat dagegen weiterhin in der Gamelle zu erfolgen. Die Weisung auf Seite 352 der Augustnummer (Vpf Gestaltung während einer Durchhalte- und Überlebensübung) ist wie folgt abzuändern:

2. Tag, Frühstück, Brotbacken für den ganzen Tag:

Anstatt	200 g Mehl	neu ab 1.9.75:	ca. 120 g Mehl
	10 – 15 g Hefe		ca. 6 g Presshefe
	Salz		Salz

Anleitung für die Zubereitung von Nahrungsmitteln bei Durchhalte- und Überlebensübungen

Getränke

Schwarzer Kaffee

- Zutaten 50 g geröstete Kaffeebohnen, 50 g Zucker, ca. 6 dl Wasser
- Zubereitung Zu grobem Pulver zerreiben und mit dem Wasser zum Sieden bringen. Durch Stofftüchlein filtrieren oder warten bis sich der Satz gesenkt hat. Wenn möglich süßen.

Kaffee-Ersatz

- Zutaten Gerstenkörner, Baumeicheln, Löwenzahnwurzeln
- Zubereitung Körner oder Wurzeln auf einer Blechplatte oder im Gamellendeckel über der Glut langsam und unter ständigem Rühren rösten. Dann Zubereitung wie schwarzer Kaffee.

Kräutertee

- Zutaten Es eignen sich neben den herkömmlichen Teesorten: Lindenblüten, Wacholderbeeren, Holunderbeeren, Kamille, Pfefferminzen, Brennesseln, Silbermänteli, junge Tannzweigspitzen.
- Zubereitung Die Kräuter einzeln oder gemischt mit kaltem Wasser zum Sieden bringen und wenn möglich süßen.

Brot

Brot mit Presshefe (neue Fassung ab 1. 9. 75)

- Zutaten

1 Gamellendeckel gestrichen voll, Mehl (Weiss-, Halbweiss- oder Ruchmehl) = ca. 450 g, ca. 25 g Presshefe, 1 Prise Salz, $\frac{1}{2}$ Feldflaschenbecher Wasser
(entspricht ungefähr dem Tagesbedarf für 4 Mann).

- Teigzubereitung

Das Mehl in die Gamelle geben, Hefe, Salz und Wasser beifügen und mit einem geschälten, grünen Stock zu einem Teig verarbeiten. Den Teig mit einem Lappen (Gewehrputzlappen usw.) zudecken und während der Zubereitung der Mahlzeit in der Nähe des Feuers bei ca. 20 – 30 Grad stehen lassen bis er aufgegangen ist. Anschliessend formen und wieder $\frac{1}{4}$ Std. stehen lassen. Sobald der geformte Teig aufgegangen ist, kann mit dem Backen begonnen werden.

Der Teig kann auch in einer Vertiefung im Boden, die mit einem Plastikbeutel belegt wird, hergestellt werden.

- Backmöglichkeiten

Schlangenbrot: Am günstigsten eignet sich die Herstellung dieser Brotart, die sehr einfach zuzubereiten ist und am besten gelingt.

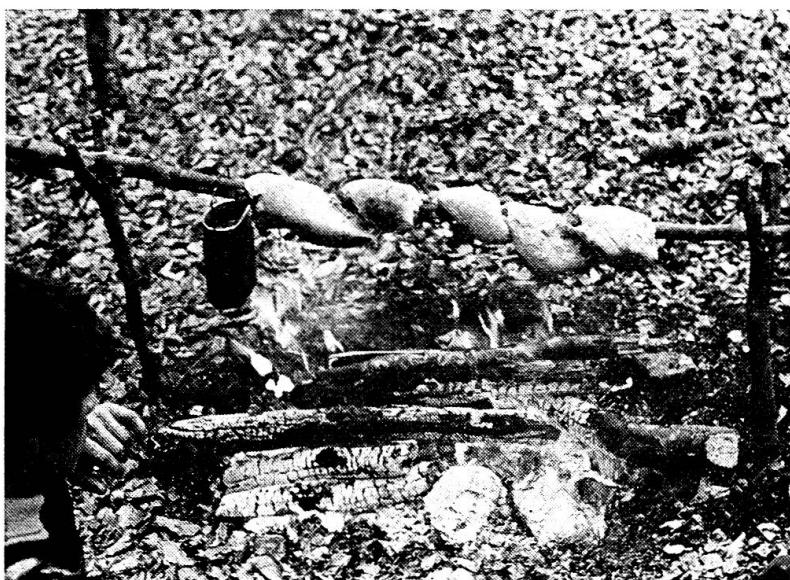
Der Teig wird schlangenförmig um einen ca. 3 cm dicken, geschälten, grünen Stock gewickelt und über der starken Glut, unter fortwährendem Drehen, gebacken. Backzeit ca. 45 Minuten.

Längliche oder runde Brötchen: Der Teig ist in längliche oder runde Mütschli zu formen. Nicht empfehlenswert sind Laibe zu 500 – 1000 g, da diese nicht durchbacken oder aussen stark anbrennen und innen teigig bleiben.

Eine saubere Steinplatte wird in die Glut gelegt und die Brötchen darauf gebacken. Backzeit ca. 80 Minuten.

Oder:

Aus grünen, ca. 1 cm dicken Ästen wird ein Rost geflochten und über die Feuerstelle gelegt (Abstand Glut — Rost ca. 25 cm); die Brötchen werden darauf unter dreimaligem Wenden gebacken. Backzeit ca. 60 Minuten. Es ist darauf zu achten, dass bei *starker Glut* nicht über dem lodernden Feuer gebacken wird.



Beim Schlangenbrot wird die Teigwurst um einen Stock gewickelt und über dem offenen Feuer gebacken.

Brot mit Backpulver oder ohne Backhilfsmittel

Im Notfall kann man an Stelle von Presshefe ca. 20 g Backpulver verwenden oder sogar Brot ohne Backhilfsmittel (Presshefe bzw. Backpulver) herstellen. Übrige Zutaten: gleich wie oben erwähntes Rezept. In diesen Fällen erfolgt die Teigverarbeitung wie beim Brot mit Presshefe. Der Teig wird jedoch nicht stehen gelassen, sondern sofort nach Verarbeitung geformt und verbacken.

Der Broteig ohne Backhilfsmittel eignet sich *nur* zur Herstellung von Schlangenbrot.

Kernenbrot

- Zutaten 300 g Getreidekörner (Hafer-, Roggen-, Gersten- oder Weizenkörner).
- Zubereitung Körner zerreiben oder zerstampfen. Mit dem Wasser und Salz zu einem Teig anrühren.
- Backmöglichkeiten Der Teig ist in längliche und runde Mütschli zu formen. Im übrigen ist dieser Teig wie die länglichen oder runden Brötchen mit Presshefe zu backen.

Fleisch

Wild, Haustiere

- Zutaten Hasen, Kaninchen, Reh usw.
wenn möglich: Fett oder Oel, Salz, Küchenkräuter, Alufolie
- Zubereitung Die Tiere in Portionengrösse zerlegen, salzen und würzen, mit flüssigem Fett oder Oel leicht einstreichen
 1. Möglichkeit:
Die Fleischstücke am Spiess oder im Gamellendeckel über der Glut langsam braten
 2. Möglichkeit:
Die Fleischstücke in Alufolie einpacken und direkt in der Glut durchbraten.

Hühner

- Zutaten Geflügel aller Art
- Zubereitung
 1. Art: innen und aussen salzen, wenn möglich würzen, auf einen grünen Stecken aufspiessen und über der starken Glut braten
 2. Art: salzen, leicht einölen, in Alufolie einpacken und in der Glut durchbraten
 3. Art: salzen, leicht einölen, Zwiebeln und andere Gemüse in die Backhöhle legen und in der Alufolie oder in der Gamelle (analog Brot) braten.

Fische

- Zutaten Fische aller Art, Salz, Gewürzkräuter
- Zubereitung Messer bei der Öffnung unter der Schwanzflosse einführen und von hinten her den Fisch in der ganzen Länge aufschneiden. Mit dem Zeigefinger durch die Bauchhöhle fahren und die Innereien herausnehmen.
- Zubereitung *Braten:* Den Kopf mit Augen und Schwanz am Körper belassen. Fische waschen, leicht einsalzen, die Bauchhöhle wenn möglich mit Gewürzkräutern bestreuen, über dem Feuer am Spiess oder auf einem flachen Stein braten.
Sieden: Den Fisch leicht salzen, in kochendem Wasser 10 – 15 Minuten ganz schwach kochen lassen. Wenn man dem Fischsud Zwiebeln und weitere Gemüse beigeben und weichkochen kann, erhält man eine schmackhafte Suppe.

Suppen

- Zutaten verschiedene Mehle, Gemüse aller Art, Kartoffeln, Salz, Gewürzkräuter, Wasser (nach Bedarf $\frac{1}{2}$ – 1 Liter)
- Zubereitung Die Zutaten rüsten, nach Möglichkeit waschen, zerkleinern und mit dem Wasser zum Sieden bringen, salzen, würzen und weichkochen.
- Hinweis vorhandenes Fleisch und Knochen in der Suppe mitkochen.

Suppe aus Getreidekörnern

- Zutaten Unreife und ausgereifte Mais-, Hafer-, Gersten-, Roggen- oder Weizenkörner (100 – 200 g), Salz, Gewürzkräuter, Wasser $\frac{1}{2}$ – 1 Liter
- Zubereitung Körner zerquetschen oder zerreiben, Wasser zugeben, wenn möglich salzen und würzen, aufkochen und bei schwachem Feuer weichkochen.
- Hinweise als Suppenkräuter eignen sich: junge Brunnenkresse und Brennesseln, Sauerampfer, Wegerich, Löwenzahnblätter, Schafgarben, wilder Schnittlauch.

Gemüse

- Zutaten Alle Gemüsesorten, Salz, wenn möglich Gewürzkräuter, Wasser
- Zubereitung Das Rohessen der Gemüse ist vorteilhaft, weil keine Nähr- und Schutzstoffe verloren gehen.
 - Die Gemüse säubern, wenn möglich waschen, rüsten und zerkleinern. Im Salzwasser, wenn möglich mit Beigabe von Gewürzkräutern.

Kartoffeln

- Die Kartoffeln in der Feuergrube auf kleine, flache Steine legen, darüber ein Feuer entfachen. Nach ca. 30 Minuten sind die Kartoffeln essbar.
- Die Kartoffeln einzeln in Alufolie einwickeln, salzen, in die Glut legen und mit Glut bedecken und ca. 30 Minuten durchbraten lassen.
- Wasser zum Sieden bringen, leicht salzen, die gewaschenen, evtl. geschälten und in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln beigeben und weichkochen.



Zum Überleben gehört auch die Entspannung.

(Photos Susann Moser-Ehinger)