

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	49 (1976)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Die Kochrezepte für die Militärküche [Fortsetzung und Schluss]
<b>Autor:</b>	Ravioli
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-518502">https://doi.org/10.5169/seals-518502</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>**

# Die Kochrezepte für die Militärküche

Adj Uof Ravioli, Instr Uof Vsg Trp

(Fortsetzung und Schluss aus Nr. 2 / Februar 1976)

Die neue Ausgabe 1974

Da in diesem Jahr ein Neudruck notwendig wurde, konnte das Reglement überarbeitet und den heutigen Verhältnissen weitgehend angepasst werden.

Die Kochrezepte für die Militärküche sollten eine realistische Arbeitsgrundlage für die Instruktion sowie für die Arbeit von Fourieren und Küchenchefs in Rekrutenschulen und Wiederholungskursen bilden.

Daher wurde vor allem eine Anpassung an die Entwicklung der Essgewohnheiten angestrebt. Die Erhöhung der zur Verfügung stehenden Mittel sowie die zunehmende Abgabe von mehrteiligen Menus haben in der letzten Zeit dazu geführt, dass die durch den Wehrmann konsumierten Mengen allgemein zurückgingen.

Ein weiterer Grund für den mengenmässigen Verbrauchsrückgang liegt darin, dass sich Wehrmänner der guten finanziellen Lage wegen teilweise auf eigene Rechnung verköstigen.

Um Missverständnisse und Fehler zu verhüten, wurden bei der Einleitung folgende klare Grundsätze aufgestellt:

«Die in den vorliegenden Rezepten angegebenen Mengen sind Normalmengen für 100 Mann. Die Normalmengen entsprechen *durchschnittlichen Ernährungsanforderungen im Friedensdienst*. Die Mengen sind von Fall zu Fall der jeweiligen Situation anzupassen (Arbeit der Truppe, zivile Essgewohnheiten, Witterung). Der effektive Bedarf kann demnach einige Prozente über oder unter den Normalmengen liegen. Für die Berechnung der Lebensmittelbestellungen dient der voraussichtliche Bedarf (Erfahrungszahlen) als Grundlage und *nicht die Normalmengen*».

Die wichtigsten Änderungen betreffen:

## a) Anpassung der Normalmengen

Um die von den Instruktoren der Vsg Trp in Schulen und Kursen gemachte Beobachtungen und Erfahrungen zu überprüfen wurde durch das OKK eine umfangreiche Erhebung über die verpflegten Mengen bei folgenden Truppen durchgeführt:

in Wiederholungskursen	Füs Bat	mit einem Bestand von	361 Mann
	G Bat	mit einem Bestand von	357 Mann
	Uem Abt	mit einem Bestand von	369 Mann
in Rekrutenschulen	Pz Trp RS	mit einem Bestand von	400 Mann
Total erfasster Verpflegungsbestand			1487 Mann

Diese Untersuchung erstreckte sich über eine Zeitspanne von zwei Soldperioden.

Folgende Anzahl Mahlzeiten konnten ausgewertet werden:

bei den Wiederholungskursen	16 000 Frühstücke
	14 500 Mittagessen
	14 000 Nachtessen
bei der Rekrutenschule	4 600 Frühstücke
	4 500 Mittagessen
	4 500 Nachtessen

Die von den Truppen gelieferten Unterlagen wurden genauestens ausgewertet. Umstehend ein Auszug über die wichtigsten Lebensmittel und Speisen.

Diese Umfrage war massgebend für die Herabsetzung der Quantitäten bei verschiedenen Gerichten und gab Veranlassung für die Erstellung eines neuen Kapitels auf den Seiten 8 und 9, über die Abgabe von Brot, Butter, Konfitüre und Käse zu den Frühstücken und andere Mahlzeiten. Diese Angaben, die bis heute in keiner Weisung und keinem Reglement enthalten waren, leisten vor allem den jüngeren Fourieren und Küchenchefs sehr gute Dienste.

Gerichte	Quantitäten gemäss Reglement Kodrezepte 1966	Wiederholungskurse			Rekrutenschule			
		Quantitäten gemäss Erhebung	Unterschied		Quantitäten gemäss Erhebung	Unterschied		
			+ / -	%		+ / -	%	
<i>Frühstück</i>								
Milchkaffee:	Wasser	3 dl	2,32 dl	- 0,68	22 %	1,7 dl	- 1,3	43 %
	Milch	4 dl	2,08 dl	- 1,92	48 %	1,8 dl	- 2,2	55 %
	Total	7 dl	4,4 dl	- 2,6	37 %	3,5 dl	- 3,5	50 %
Kakao:	Wasser	3 dl	1,8 dl	- 1,2	40 %			
	Milch	4 dl	2,26 dl	- 1,74	43 %			
	Total	7 dl	4,06 dl	- 2,94	42 %			
Getränke mit Vollmilchpulver		7 dl	4,43 dl	- 2,57	36 %	3,7 dl	- 3,3	47 %
Brot zum Frühstück			86 g			80 g		
Konfitüre			25 g			23 g		
<i>Mittagessen</i>								
Suppen		5 dl	2,97 dl	- 2,03	40 %	1,4 dl	- 3,6	72 %
Fleischgerichte (Kuhfleisch)		200 g	190 g	- 10	5 %	176 g	- 24	12 %
Teigwaren		120 g	100 g	- 20	17 %	85 g	- 35	29 %
Reis		120 g	95 g	- 25	24 %	94 g	- 26	21 %
Salzkartoffeln		300 g	290 g	- 10	3 %	285 g	- 15	5 %
Blumenkohl		250 g	208 g	- 42	16 %	210 g	- 40	16 %
Grüner Salat (pro 100 Mann)		24 Stk	17 Stk	- 7	29 %	19 Stk	- 5	20 %
<i>Nachessen</i>								
Suppen		5 dl	3,1 dl	- 1,9	38 %	1,6 dl	- 3,4	68 %
Tee		6 dl	3,6 dl	- 2,4	30 %	3,9 dl	- 1,1	18 %
Fleischgerichte zu Nebenmahlzeiten		80 - 130 g	116 g					
Rösti		500 g	353 g	- 147	29 %	300 g	- 200	40 %
Kartoffelsalat		400 g	388 g	- 12	3 %			
Reis		120 g	91 g	- 29	24 %	94 g	- 26	23 %
Teigwaren		120 g	98 g	- 22	18 %	97 g	- 23	19 %

b) *Formelle Änderungen*

Um die Herstellung verschiedener Gerichte leichter und einfacher zu gestalten wurden in der letzten Ausgabe noch vorhandene Unklarheiten durch ca. 50 formelle Änderungen und Ergänzungen ausgemerzt.

c) *Streichung von Gerichten*

Veraltete oder wenig beliebte Rezepte konnten bei dieser Gelegenheit gestrichen oder teilweise in andere Rezepte integriert werden.

d) *Aufnahme neuer Rezepte*

Folgende neue Rezepte konnten aufgenommen werden:

Nr. 85	Fleischkäse gebraten	Einfaches billiges Gericht, das viel gemacht wird. Bis heute fehlte dem Fourier eine Angabe über die zu bestellenden Quantitäten.
Nr. 100	Tomatensauce 2. Art	Einfachere Art, um rasch eine Tomatensauce herzustellen (wird auch in Restaurationsbetrieben oft gemacht).
Nr. 164	Griess- oder Maisschnitten gesalzen	Billige und beliebte Art von Maiszubereitung. Geeignet zu allen braunen Fleischgerichten, oder ohne Fleisch mit Salaten als Nachtessen.
Nr. 171	Teigwaren 1. Art	Diese 3 Rezepte ersetzen die alten Rezepte Nr. 171 bis 175.
Nr. 172	Teigwaren 2. Art	Die neue Version ist den heutigen Verhältnissen angepasst.
Nr. 173	Teigwaren mit Tomaten	
Nr. 291	Hackbeefsteaks 2. Art	Einfache Art zur Zubereitung von Hackbeefsteaks in Kochkisten in einfachen Verhältnissen. Eine handbetriebene Fleischhackmaschine genügt. Hausmacherart!
Nr. 345	Dörrbohnen	Billiges, ganzjährig erhältliches Dörrgemüse, das vor allem in der gemüsearmen Saison dem Fourier und Küchenchef gute Dienste leistet.

Besonders erwähnenswert ist die Aufnahme von zwei neuen Eintopfgerichten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass besonders die Verpflegung während Übungen und Manövern nicht leicht zu gestalten ist. Vor allem dann, wenn die Mahlzeiten auf mehrere Züge oder Detachemente aufgeteilt werden müssen. Die im Korpsmaterial zugeteilten Kochkisten genügen oft nicht um vollständige, mehrteilige Menüs nach Speisen getrennt abzugeben.

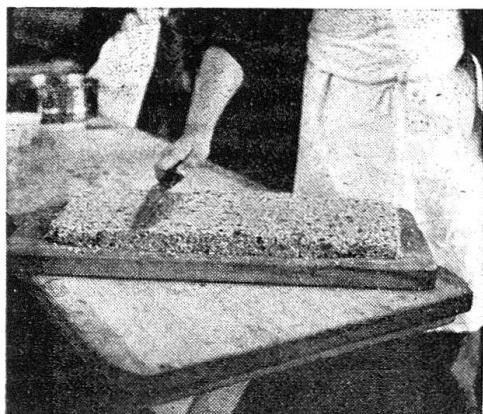
Diese beiden neuen Gerichte, es handelt sich um *Gnagi*, *Bauernkartoffeln*, Rezept Nr. 282 und *Speck*, *Dörrbohnen*, Rezept Nr. 283, haben sich gut bewährt und verzeichnen vor allem bei den WK-Truppen einen vollen Erfolg.

Hier einige Beispiele, wie die Truppe auch während mehrtägigen Übungen aus den Kochkisten verpflegt werden kann, wenn pro Zug oder Detachement nur 2 Kochkisten und 1 Speiseträger zur Verfügung stehen:

Tee Suppe * Gulasch 200 Obst	Tee Pot-au-feu 200	Tee Minestrone Schüblinge Obst	Tee Suppe * Ravioli 20 Obst
Tee Siedfleisch (Spatz) 200 Salzkartoffeln	Tee Suppe * <i>Gnagi</i> , <i>Bauernkartoffeln</i> 200	Tee Suppe * <i>Speck</i> , <i>Dörrbohnen</i> 130	

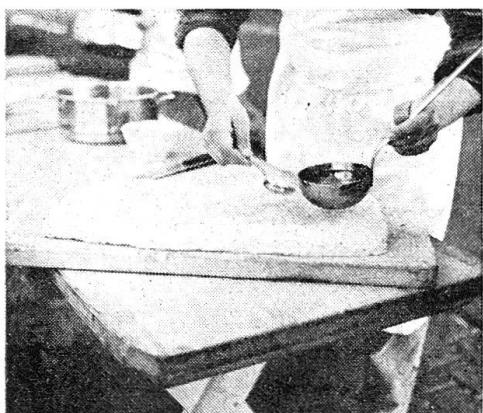
\*) Folgende Suppenarten sind für die Zubereitung in Kochkisten besonders geeignet:

- Gemüsesuppe, Grießsuppe, Haferflockensuppe, Kartoffel / Lauchsuppe, Mehlsuppe, Konсерvensuppe und Suppen aus Suppenmehlen aller Art.

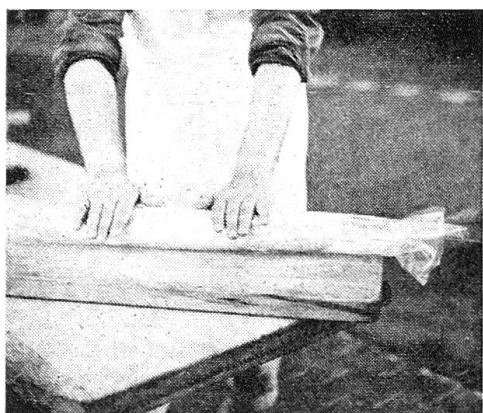


#### Vorgekochte Gerichte zur Abgabe auf den Mann

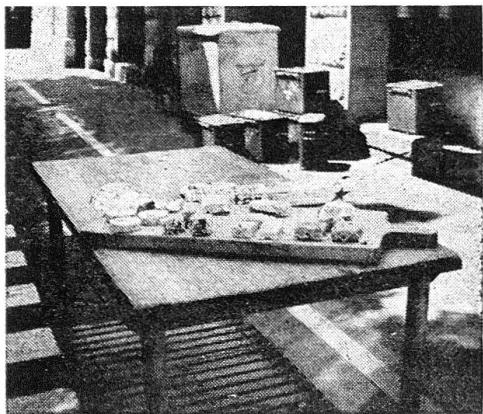
Nach dem Vorkochen werden Reis oder Mais auf einem Tisch oder Brett ausgebreitet und sorgfältig geformt.



Das abgekühlte Kochgut wird mit leicht flüssigem Fett übergossen und sofort an einen kühlen Ort gestellt. Dies hat den Vorteil, dass dem einzelnen Mann kein Fett mehr mitgegeben werden muss.



Die Herstellung von Kartoffeltaschli erfolgt am besten mittels einer Plastikfolie (aufgeschnittener Lebensmittelbeutel).



Die vorgekochten Gerichte sind so zu portionieren, dass sie im Gamellendeckel zubereitet werden können.

### e) Neuer Abschnitt

Als auffallende Neuheit wurde zum bestehenden weissen und roten Teil ein neuer Abschnitt in *gelber Farbe* hinzugefügt. Es handelt sich um den Abschnitt «Vorgekochte Gerichte zur Abgabe auf den Mann». Um was handelt es sich? Ein Merkblatt welches jedem Fourierschüler zurzeit abgegeben wird gibt darüber eine nähere Erläuterung:

#### **Vorgekochte Gerichte zur Abgabe auf den Mann**

##### 1. Einleitung

Das Abkochen in der Gamelle mit Holzfeuer erfordert grossen Aufwand an Arbeit und Brennmaterial und lässt sich aus Tarngründen nur beschränkt ausführen.

Die Zubereitung von Speisen aus rohen Lebensmitteln nimmt viel Zeit in Anspruch und setzt einiges Können der Mannschaft voraus.

Diese Nachteile können weitgehend vermieden werden, wenn dem Wehrmann anstelle der rohen Lebensmittel vorgekochte Speisen zum Aufwärmen abgegeben werden. So ist es möglich die Truppe mit nahrhaften, bekömmlichen und warmen Mahlzeiten zu versorgen.

Für das Aufwärmen von vorgekochten Gerichten ist nur schwache Hitze nötig. Sie kann mit einem reduzierten Holzfeuer (Tarnung!) mit Gebirgskochapparaten (Meta) oder mit Notkochern (TH 343) erzeugt werden.

Vorgekochte Gerichte sind preislich vorteilhaft. Ihre Zusammensetzung besteht aus üblichen, überall vorhandenen und meist haltbaren Lebensmitteln. Der Einkauf von teuren Zwischenverpflegungsartikeln, die vor allem im Kriegsfall nicht immer erhältlich sind, kann vermieden werden.

##### 2. Planung

Die *Zusammensetzung* der Mahlzeiten kann weitgehend den Verhältnissen angepasst werden. Der Nährwert der einzelnen Gerichte kann durch die Beifügung von Fett, Speck, Käse usw. beliebig erhöht werden. Die *Vorbereitung* von vorgekochten Gerichten beansprucht relativ viel Zeit. Der Fourier hat das Menu daher frühzeitig, d. h. mindestens 24 Stunden vor der Abgabe an die Truppe festzulegen. Eine grosse Auswahl von Gerichten sowie deren *Rezeptierung* sind im Reglement «Kochrezepte für die Militärküche» auf den Seiten 297 – 304 (gelber Teil) zusammengestellt. Die einzelnen Gerichte werden durch die Beigabe von Suppe, Getränk, Süßigkeiten und Obst zu vollwertigen Mahlzeiten ergänzt (siehe nachstehende Beispiele).

Tee NP Zucker NP Suppenkonserve <i>Hackbeefsteak</i> 130 Maisschnitte Obst	Tee NP Zucker NP Suppenkonserve <i>Speck gekocht</i> 80 <i>Saucenkartoffeln</i> 2 Rüebli roh	Tee NP Zucker NP Suppenkonserve <i>Reis mit Tomaten</i> und <i>Hackfleisch</i> Choc Ovo	Tee NP Zucker NP Suppenkonserve <i>Saftplätzli</i> 200 <i>Kartoffeltätschli</i> Schokolade
Tee NP Zucker NP <i>Hackbraten</i> 130 <i>Bratkartoffeln</i> Obst	Tee NP Zucker NP <i>Zunge gekocht</i> 100 Rüebli gedämpft Frühstückskonserve	Limonadepulver <i>Schweinsplätzli</i> 100 <i>Hörnli gekocht</i> Schokoladecrème	Frühstückskonserve <i>Reisschnitte mit</i> <i>Gemüse / Speck</i> 50 Tilsiter 50

### *3. Vorbereitende Massnahmen durch die Küche*

#### *– Vorkochen*

Das Vorkochen, die Portionierung und das Verpacken der vorgekochten Gerichte erfolgt ausschliesslich in der Einheitsküche durch den Küchenchef nach den Weisungen des Fouriers.

#### *– Abkühlung*

Das Vorkochen der Gerichte muss genau nach den Rezepten unter Beachtung grösster Hygiene und Sauberkeit hinsichtlich Küchenmannschaft, Arbeitsutensilien und Behältnissen erfolgen.

#### *– Portionierung*

Nach dem Vorkochen sind die Gerichte auf einem Tisch, Brett oder einer anderen Unterlage auszubreiten oder in Verteilgeschirre, Metzgerbleche, Kochkistenbratpfannen usw. abzufüllen und an einem zweckmässigen, sauberen Ort vollständig abkühlen zu lassen. Dies ist besonders bei warmer Witterung zu beachten, da sonst die Gefahr besteht, dass die Speisen ersticken und sauer werden.

#### *– Verpackung*

Die Portionierung ist je nach Gericht verschieden. Speisen die geschnitten werden müssen (Reis-, Mais- und Grießschnitten usw.), sind so zu zerteilen, dass sie im Gamellendeckel Platz finden.

#### *– Transport*

Nach der Portionierung werden sie sorgfältig in Alu-Folien oder Pergamentpapier eingepackt. Andere Gerichte (Fleisch, Rösti, Saucenkartoffeln, Teigwaren usw.) können in Lebensmittelbeutel (Plastik) verpackt werden. Die vorgekochten Gerichte können einzeln auf den Mann oder gruppenweise zusammengefasst für den Transport abgegeben werden. Eine Portion kann aus mehreren Stücken bestehen. So kann die fertig zu kochende Quantität auf den Bedarf ausgerichtet werden.

#### *– Haltbarkeit*

Als Transportbehälter (Mittel) dienen: für den Einzelnen die Gamelle; für die Gruppe Kartonschachteln, Harasse, Kochkistenfutterale und anderes.

Vorgekochte Gerichte sind bei warmer Witterung nur 1 – 2 Tage, bei kalter Witterung mehrere Tage haltbar. Gefrieren sie auf dem Transport oder bei der Lagerung, können sie ohne nachteilige Folgen erwärmt werden. Die Aufwärmzeit wird lediglich etwas verlängert.

### *4. Zubereitung durch den Wehrmann*

Für die Zubereitung steht vor allem die Gamelle mit dem Gamellendeckel zur Verfügung. In besonderen Situationen (Gebirge) kommen die verschiedenen Gebirgskochapparate zur Anwendung. Als Brennmaterial eignet sich Holz, Petrol, Meta und verfestigter Sprit (Notkocher).

Gekocht wird vom einzelnen Mann oder gruppenweise. Vorgekochte Gerichte haben den Vorteil, dass sie auf verschiedene Arten zubereitet werden können und zwar:

#### *– Anbraten*

Das Kochgeschirr über die Flamme stellen, erwärmen und die vorgekochten Gerichte hineinlegen. Beidseitig braun braten, bis sie durchgewärmt sind. Diese Art wird vor allem angewendet bei Reis-, Mais-, Grießschnitten, Kartoffeltätschli, Fleisch, Rösti und Teigwaren.

#### *– Dämpfen*

Ganz wenig Wasser in das Kochgeschirr geben, leicht erwärmen, das vorgekochte Gericht beigeben und unter stetigem Rühren heiss werden lassen. Wenn nötig laufend etwas Wasser beifügen. Vor allem geeignet für Reisschnitten, Saucenkartoffeln, Gemüse, Fleisch, usw.

#### *– Sieden*

Wasser unter Beigabe von Salz zum Sieden bringen, das vorgekochte Gericht beigeben, aufkochen und Wasser abschütten. Auf diese Art können vor allem Teigwaren, Gemüse, Speck, Zunge usw. erwärmt werden.

- als Suppeneinlage Unter besonderen Umständen (grosse Kälte, Zeitknappheit, Mangel an Brennstoff) können praktisch alle vorgekochten Gerichte der Suppe beigemengt werden.
- in der Glut Alle vorgekochten Gerichte, die portionenweise in Alufolie verpackt sind, können direkt in die Glut gelegt und während ca. 5 – 10 Minuten durchgewärmt werden.

#### *Schlussbemerkungen*

Die neue Auflage der «Kochrezepte für die Militärküche» ist auf den 1. Juli 1974 erschienen. Die Auflage wurde in einem grösseren Umfang gedruckt, so dass jeder eingeteilte Fourier und Küchenchef ein Exemplar davon erhalten kann.

Aber die Zeit steht nicht still und auch in Zukunft wird man sich bemühen, die Kochrezepte im Rahmen des möglichen zu verbessern und den Erfordernissen anzupassen. Wir dürfen nicht übersehen, dass von den zuständigen Stellen im Laufe der Jahre und Jahrzehnte viel getan wurde, um die Arbeit der hellgrünen Funktionäre zu erleichtern.

Unter den vielen Bestrebungen nehmen die «Kochrezepte für die Militärküche» einen wesentlichen Platz ein. Diese leisten in Verbindung mit dem Einsatz und der Arbeitsfreudigkeit von Küchenpersonal, Fourieren und Quartiermeistern einen wichtigen Beitrag für eine gesunde, bekömmliche und zweckmässige Ernährung unserer Armee.

## **Der Zentralvorstand orientiert**

### **Besserstellungskommission**

Am 27. Februar fand in Bern eine Sitzung des Ausschusses dieser Kommission statt. Daran nahmen teil: die ehemaligen Zentralpräsidenten Werner Braun, Joseph Braun, Hans Fellmann, Ernst Schmutz, der Zentralpräsident Four Gaston Durussel, der Zentralsekretär Nicolas Margot sowie die Fouriere Otto Frei und Peter Kamber der Sektion Zürich. Diese Kameraden analysierten den heutigen Stand dieser Frage und legten den Arbeitsplan der Kommission für die folgenden Monate fest.

Wir erinnern hier, dass unser Zentralpräsident Four Gaston Durussel und der Zentralpräsident des SFwV, Adj Uof Peter Imsand, am 13. Oktober 1975 eine lange Unterredung mit Korpskdt Lattion, Ausbildungschef, und Div Halter, Unterstabschef der Gruppe für Ausbildung, hatten. Bei dieser Gelegenheit haben die Vertreter der beiden Verbände klar festgehalten, dass die Gleichheit der beiden Funktionen Fourier und Feldweibel erhalten bleiben soll, d. h. dass wir eine Besserstellung des Einen, ohne eine gleichzeitige und ebenbürtige Massnahme dem Andern gegenüber, nie annehmen würden.

Dieses Thema wird an der Delegiertenversammlung vom 15. Mai in Lugano behandelt werden.

### **58. Delegiertenversammlung in Lugano – 15. / 16. Mai**

Unsere Kameraden der Sektion Tessin setzen alles daran, damit unsere DV 1976 zu einem Erfolg wird. Diese DV wird für die weitere Entwicklung unseres Verbandes und im Besonderen unseres Grades von Wichtigkeit sein. Erscheint deshalb zahlreich; so könnt Ihr auch den seit 1972 amtierenden Zentralvorstand noch einmal unterstützen, aber auch den neuen Zentralpräsidenten und die Präsidenten der Zentraltechnischen Kommission und der Zeitungskommission «Der Fourier» wählen.

März 1976

*Der Zentralvorstand*