

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	66 (1993)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Blick in den Kochtopf

### 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:** 04.02.2026

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

## Rezepte aus dem neusten Kochrezept-Buch der Schweizer Armee

(Die Berechnungen gelten für 100 Mann; eine Umrechnung auf kleinere Einheiten sollte also keine Probleme mit sich bringen).

### Gebackener Tomme vaudoise

#### Zutaten

Tomme vaudoise	100 Stück zu 100 g
Eier	20 Stück aufgeschlagen
Panierbrot	3 kg
Fettstoff	4 kg Fettstoff- verbrauch 1 kg
Pfeffer, Kümmel, Paprika	

#### Zubereitung

1. Tomme vaudoise nach Belieben würzen, durchs Ei ziehen und panieren. Gut anklopfen!
2. Fettstoff erhitzen und die panierten Tommes vaudoises partienweise ausbacken.

#### Anmerkung

Sofort und heiß servieren!  
Als Beilagen kommen Schälkartoffeln, Salzgurken und Salat in Frage.

### Raclette

#### Zutaten

Raclettekäse	25 kg
Silberzwiebeln	3 kg
Salzgurken	3 kg
Schälkartoffeln	20 kg
Vorzugsbutter	1 kg zu 10 g

Pfeffer, Paprika, Muskat, Kümmel

#### Zubereitung

Rechtzeitig mit der Käserei wegen des Ausleihens der Racletteöfen Kontakt aufnehmen. Für 100–130 Mann benötigt man 3–4 Öfen als Abgabestationen. Die weiteren Zutaten sind vor der Mahlzeit auf den Tischen aufzustellen.

4. Im restlichen Fettstoff Zwiebeln und Knoblauch dünsten, mit Rotwein ablöschen, Bratensauce beigeben.
5. Sauce aufkochen, abschmecken und auf die Leberspiessli verteilen.

#### Anmerkung

Grüne Bohnen und Salzkartoffeln dazu servieren.

### Zürcher Leberspiessli

#### Zutaten

Rinds- oder Schweinsleber	13 kg in Stücke zu 30 g geschnitten
Kochspeck geräuchert	4 kg in Tancchen zu 20 g ohne Knorpel
Mehl	1 kg
Fettstoff	2 kg
Zwiebel	1 kg feingeschnitten
Knoblauch	10 Zehen gehackt
Frischer Salbei	0,2 kg nur Blätter
Rotwein	1 Liter
Bratensauce	10 Liter
Salz, Pfeffer Holzspiessli	100 Stück beim Metzger beziehen

### Saucengummeli (Saucenkartoffeln)

#### Zutaten

Kartoffeln	20 kg gewaschen
Kochtyp A-B	0,5 kg
Fettstoff	1 kg
Zwiebeln	feingeschnitten
Knoblauch	10 Zehen gehackt
Rohmilch oder Vollmilchpuler	8 Liter
Mehl	2 Dosen
Käse	0,6 kg
Schnittlauch	2 kg gerieben
Salz, Muskat	0,2 kg feingeschnitten

#### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In Kochkessel Wasser salzen und aufkochen.
3. Kartoffeln beigeben, 10 Minuten kochen lassen, abschäumen, anschliessend Feuer entfernen.

4. In 2. Kochkessel Fettstoff erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten, Mehl beifügen und gut vermischen (= Roux).
5. Dem Roux Milch und etwas Kartoffelwasser beigeben, aufkochen. **Anbrenngefahr!**
6. Feuer entfernen, den Käse beifügen, abschmecken.
7. Kartoffeln mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, in Fassgeschirre anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und lagenweise mit der Sauce nappieren.

### Anmerkung

Obenstehende Variante kommt hauptsächlich in Küchen mit Holzfeuerung in Frage. In modernen Kochapparaten, mit geringer Anbrenngefahr können die Kartoffeln direkt in der Milch gekocht und mit dem Mehl gebunden werden.

### Suuri Gummeli

Eine Schwyzer Spezialität, für die man obenerwähntem Rezept einen halben Liter Weissweinessig beifügt.

## Wertvolle Ballaststoffe im Brot

**Einst verkannt, gelten Nahrungfasern heute als ernährungsphysiologisch unerlässlich. Brot - besonders aus dem vollen Korn - leistet einen wichtigen Beitrag, um uns damit ausreichend zu versorgen und so die Verdauung zu fördern.**

Ballaststoffe (=Nahrungfasern) sind natürliche Bestandteile von Nahrungsmitteln pflanzlicher Herkunft, die der Mensch nicht mit den körpereigenen Verdauungsenzymen aufschliessen und für seine Ernährung nutzen kann. Das heisst aber keineswegs, dass sie für uns wertloser Ballast wären. Im Gegenteil! Die unlöslichen Ballaststoffe können stark aufquellen, üben dadurch einen sehr positiven Einfluss auf die Darmtätigkeit aus und steuern der Verstopfung und verschiedenen Darmkrankheiten entgegen. Demgegenüber wirken die löslichen Ballaststoffe besonders auf den Stoffwechsel ein, indem sie die Blutzuckerkurve stabilisieren und die Blutfettwerte senken sowie das Cholesterin ausscheiden helfen und so Herzinfarkt und Arterienverkalkung vorbeugen.

Nach bisherigen Erkenntnissen zählen zu den Nahrungfasern die Zellulose, die Hemizellulosen, die Pektine sowie das Lignin und Cutin, die jedoch chemisch verschie-

den aufgebaut sind. In der jüngsten Vergangenheit haben Wissenschaftler noch andere «Ballaststoffe» entdeckt, doch ist man sich über sie und ihre Wirkungen noch nicht einig. Nahrungfasern finden sich in unterschiedlicher Zusammensetzung im Obst und Gemüse, in Kartoffeln und vor allem in Getreideprodukten wie Brot aus Vollkornmehlen, Schrot und Kleie. Der einfachste Weg, um unseren Nahrungfasernbedarf von mindestens 30-45 g im Tag zu decken, besteht darin, faserreiche Nahrungsmittel zu bevorzugen.

So enthalten 100 g Kleibrot 11 Prozent Ballaststoffe, während Brote aus Vollkornmehl auf einen Anteil von 8 Prozent, solche aus Ruchmehl auf 4 Prozent und solche aus Halbweissmehl auf 3 Prozent kommen. Die im Brot steckenden Fasern sind im Vergleich zu anderen physiologisch wirksamer und daher besonders zu empfehlen.

## Adress- und Gradänderungen

### ● Verbandsmitglieder

an die Sektionspräsidenten oder an die im Sektionsnachrichtenteil erwähnte Meldestelle

### ● Freie Abonnenten

an Buch- und Offsetdruckerei Müller AG  
6442 Gersau