

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 68 (1995)

Heft: 5

Rubrik: 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: 18.04.2026

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

deutung des Kopfsalates liegt darin, dass er meist frisch verzehrt wird und die Esser somit in den vollen Genuss der Vitamine und Mineralstoffe, (vor allem Eisen und Chlorophyll) kommen. Der Ener-

giegehalt von Kopfsalat beträgt 12,6 kcal. pro 100 Gramm. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass durch die Beschaffenheit der Salatsauce (zugeben von Salatöl) die Kalorienzahl meist sehr

stark erhöht und die Verdaulichkeit vermindert wird. Da Kopfsalat jetzt in grossen Mengen geerntet wird, beginnt wieder eine schöne Zeit, die Zeit der «besten (Salat-)Köpfe» der Schweiz! ■

Blick in den Kochtopf

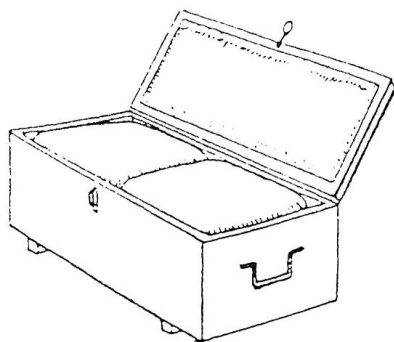
Die Kochkiste

-r. Kürzlich erreichte uns interessante Post von Major Albert Altermatt, Basel: «Beim Besuch der Ausstellung 'Endlich Friede! Kriegsende 1945 in der Bodenseeregion' im Historischen Museum St. Gallen (Laufzeit: 25. Februar bis 25. Juni 1995) bin ich auf die Abhandlung 'Die Kochkiste' gestossen, die vom 'Sunlight-Institut für Haushaltskunde, Olten, Zwanziger Jahre' herausgegeben worden ist.» Aus den Unterlagen kann zum Thema «Die Kochkiste» folgendes entnommen werden (die Zwischentitel fügte die Redaktion hinzu):

«Zu den verschiedenen Kochapparaten dürfen wir auch die Kochkiste zählen. Sie bezweckt, gut vorgekochte Speisen möglichst lange heiss zu erhalten und so ein langsames Weiterkochen zu ermöglichen. Sie sollte in keinem rationellen Haushaltbetrieb fehlen.

Die Siedehitze bewahren

Soll der Inhalt eines Kochtopfes die Siedehitze bewahren, so darf die Flamme darunter nie ganz ausgelöscht werden, denn sie muss die an die Luft abgegebene Wärme fortwährend ersetzen. Diese Wärmeabgabe kann man auch verhindern, indem man Kochge-



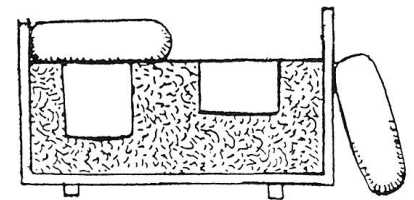
fässe, deren Inhalt den Siedepunkt erreicht hat, mit einem dichten, die Wärme schlecht leitenden Material umgibt, d.h. sie in eine Kochkiste setzt.

Brennmaterial sparen

Eine gutschliessende Kochkiste spart der Hausfrau viel Brennmaterial. Mit wenig Mühe und Auslagen kann sie eine solche selbst herstellen. Sie lässt sich vom Schreiner eine gut schliessende Kiste zimmern. Diese muss so gross sein, dass man ein bis zwei Kochgeschirre hineinstellen kann. Zwischen diesen und der Kistenwand muss aber nach allen vier Seiten, nach oben und unten ein 10 cm breiter Zwischenraum bleiben zur Aufnahme der Isolierschicht. Der Boden der Kiste wird mit einer 10 cm hohen, festgestampften Holzwolle- oder Papierschicht bedeckt. Darauf stellt man das Kochgeschirr.

Das Isoliermaterial

Als Kochkistentöpfe eignen sich am besten möglichst glatte Töpfe



mit flachem Deckel und umlegbaren Henkeln. Der Raum zwischen dem Gefäss und den Kistenwänden wird nun mit Holzwolle oder Papier ausgefüllt.

Dieses Isoliermaterial soll zu einer möglichst kompakten, bis an den oberen Rand des Kochgeschirrs reichenden Massen zusammengestampft werden. Damit weder Holzwolle noch Papierschnitzel in die Töpfe hinein gelangen können, wird das Innere der Kochkiste mit dickem Baumwollstoff ausgefüllert.

Der Form des Kochgeschirrs entsprechend, wird zuerst das Futter der Vertiefung geschnitten... Nach diesem schneidet man das kreisrunde Stück für den Boden und den Streifen für die zylinderförmige Ausfütterung der Wand mit 1 cm Nahtzugabe zu und näht sie zusammen. In ein Stück Stoff, das nach jeder Seite hin 3 cm grösser ist, als die innere Weite der Kiste, schneidet man das kreisrunde Loch für die Versenkung des Kochtopfes. Man gibt nach innen 1 cm für die Naht zu und steppt das bereits fertiggestellte Futterteil ein. Das ganze Futter wird über ein in die Kiste passendes Holzrähmchen genagelt und kann nun

auf die Füllmasse aufgepasst werden. Man befestigt es durch zwei seitlich angeschraubte Holzklötzchen.

Wenn sich die Füllung nach einiger Zeit durch den Gebrauch gesetzt hat, hebt man den Rahmen mit samt dem Futter heraus und füllt

die Holzwolle nach. Ein viereckiges, hartgestopftes Kissen (bei zwei Kochgeschirren teile man es) mit 10 cm hohen Seitenwänden dient als Abschluss.

Die Kochkiste eignet sich vorzüglich zum Garkochen von Reis, Teigwaren, Gries, Hafergerichten

(Porridge). Die Morgensuppe aus der Kochkiste genommen, noch kurz erwärmt, ist in ein paar Minuten fertig.»

Das also etwas über die Vorgängerin unserer heutigen, bequemeren Kochkisten (vgl. Behelf 60.6d «Kochrezepte», Kapitel 7 ab Seite 211). ■

Hellgrüne Reportage

Extrawurst für Vegetarier?

Einzelinteressen können im Militär nicht berücksichtigt werden. Was bedeutet das für Soldaten, die kein Fleisch essen?

»Seit über 20 Jahren bin ich beim Militär und seit acht Jahren Vegetarier. Sehen Sie irgendwelche Mangelerscheinungen?« Oberstleutnant Urs Bessler, ein grosser, stattlicher Mann, ist Kommandant in Fachkursen für Truppenköche. Und der Schweizer Armee höchster Küchenchef ist der beste Beweis dafür, dass sich besondere Ernährungsgewohnheiten und Militärdienst nicht ausschliessen müssen.

Fresspäckli

Doch wie sieht es an der Basis, bei den Soldaten und Rekruten aus? Vor einigen Wochen rückten 11 500 junge Männer in die Rekrutenschule ein. Einer von ihnen ist der 22jährige Rolf. Seine erste Erfahrung «Vegetarier können nicht mit Extras rechnen. Immerhin gibt es viel Salat und als Alternativen zum üblichen Menü stehen Schoggi, Biskuits und gelegentlich auch Früchte bereit.»

Roman, 25 Jahre alt, machte während seiner RS schockierende Erfahrungen: «Einerseits war die Qualität des Essens miserabel, andererseits wurde in der Küche nicht gerade hygienisch gearbeitet.» Als Folge davon entschied

sich Roman, ab sofort kein Fleisch mehr zu essen. Da aber das angebotene Gemüse und der Salat nicht besonders frisch waren, gepflegte er sich vorwiegend von «Fresspäckli», die ihm seine Eltern und Kollegen schickten. «Wer konsequent Nahrungsmittel von toten Tieren meidet, muss generell mit Problemen rechnen», glaubt Roman, der heute keinen Militärdienst mehr leistet. «Das ist in vielen Restaurants noch nicht anders.»

Klare Grenzen

Wie gut es im Militär mit den Alternativen zu Steak und Savelat klappt, hängt vor allem vom zuständigen Fourier und vom Küchenchef ab. «Das funktioniert noch nicht überall wünschenswert», räumt Oberstleutnant Bessler ein. Schliesslich müsse so mancher Küchenchef erst Erfahrungen sammeln; nicht jeder sei gelernter Koch. «Wir können nur Tips geben und motivieren.» So sollten, findet Bessler, für Vegetarier Käse, Spiegeleier und Omeletten sowie Früchte und Getreidestengel zur Verfügung stehen.

Nicht nur am Ausbildungsstand und Erfahrungsschatz der Koch-

mannschaft stossen die Sonderwünsche von Vegetariern an Grenzen, in der Verlegung kommen noch Probleme der Infrastruktur hinzu. Es gibt auch finanzielle Schranken: In der Rekrutenschule stehen für die Verpflegung pro Tag und Person 6.30 Franken zur Verfügung. Immerhin «Zudem sind Sojaprodukte oft teurer als Fleisch», sagt Bessler, «immerhin verhandeln wir schon mit Soja-Produzenten.»

Bei allen Bemühungen müsse man allerdings bedenken, dass die Zahl der konsequenten Vegetarier im Militär nicht sehr gross sei, relativiert Bessler. Und: «Wenn der Körper mehr leisten muss, tritt ein anderes Hungergefühl auf. Dann greifen auch junge Männer zum Schnitzel, die sonst wenig oder kein Fleisch essen.» Doch wer aus ethischen, religiösen, gesundheitlichen oder anderen Gründen auf Fleisch oder andere Nahrungsmittel verzichtet, werde ernstgenommen, versichert Bessler. Angehenden Rekruten wird deshalb vor Beginn der RS mitgeteilt, dass sie spezielle Ernährungsgewohnheiten melden können.

Aus «Coopzeitung»

Anmerkung der Redaktion:

-r. Was meinen unsere Leserinnen und Leser zu solchen neuen Trends in der Militärküche? ■