Was unsere Frauen interessiert

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung**

Band (Jahr): **29 (1953-1954)**

Heft 17

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-708118

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Was unsere Frauen interessiert

Kochrezepte für die Militärküche

Das letzte, im Jahre 1952 erschienene, vom OKK herausgegebene und vom Ausbildungschef genehmigte Kochbuch der Schweizerischen Armee mit Kochrezepten für die Militärküche, enthält eine Fülle von 185 ausführlich beschriebenen Rezepten. Dieses Buch unterstreicht den hohen und alle Ansprüche befriedigenden Stand unserer Truppenverpflegung, die heute in jeder Einheit reichlich und abwechslungsreich gestaltet werden kann, wenn man sich dafür die nötige Mühe nimmt. Es dürfte daher besonders die Frauen, die Mütter, die Ehepartner und Schwestern unserer Wehrmänner interessieren, wie heute in der Armee gekocht wird.

Das Kochbuch bringt zu Beginn einige wichtige Hinweise und Erklärungen von Fachausdrücken. Wir lesen hier zum Beispiel:

Ablöschen: Angebratenes oder angedünstetes Fleisch oder Gemüse mit kalter oder warmer Flüssigkeit übergießen.

Abschmecken: Die fertig zubereiteten Speisen ein letztes Mal in bezug auf Geschmack prüfen; wenn nötig, salzen, würzen oder süßen.

Beizen: Fleisch während einigen Tagen in Wein und Essiggemisch einlegen.

Blanchieren: Fleisch oder Gemüse während kurzer Zeit im sprudelnden Wasser überwallen lassen (abbrühen). Nachher evtl. in kaltem Wasser abkühlen.

Bouillon: Brühe von Siedfleisch oder konzentriertes Fabrikat, welches mit heißem Wasser aufgelöst wird.

Bouquet garni: Verschiedene nicht zerkleinerte Gemüse und Gewürze, die, möglichst zusammengebunden, während des Kochens der Speise beigegeben und vor dem Anrichten wieder herausgenommen werden. Zusammensetzung: Mit Lorbeer und Nelken gespickte Zwiebeln, ferner Lauch, Rübli, Sellerie, Petersilie.

Fond: Grundbrühe für Suppen und Soßen oder zurückbleibende klare Flüssigkeit nach Zubereitung von Fleisch, Gemüse usw.

Fritüre: Zum Backen verwendetes Oel- und Fettgemisch, das rauchheiß gehalten werden soll.

Mirepoix: In Würfel geschnittenes Gemüse aus Zwiebeln, Rübli und Sellerie bestehend.

Mise en place: Vorsorgliche Bereitstellung von Nahrungsmitteln und Küchengeräten für die nächste und evtl. übernächste Mahlzeit.

Panieren: Fleischstücke oder Fische in Mehl und zerschlagenem Ei und dann im Paniermehl wenden, um sie darauf zu bakken oder zu braten.

Passieren: Speise durch Sieb, Maschine oder lose gewobenes Tuchstück durchlassen.

Roux: In schwach erhitztem Fett glattgerührtes Mehl.

Salzen und würzen: In den Kochrezepten sind nur ausnahmsweise die Salz- und Gewürzmengen angegeben, weil sehr oft Salz und Gewürz von unterschiedlicher Schärfe sind und eine Gewichtsbestimmung nicht immer möglich ist. Grundsätzlich darf daher vorerst nur schwach gesalzen und gewürzt werden. Salz und Gewürz können immer noch beigegeben, aber nie wieder aus der Speise entfernt werden! Daher soll beim Abschmecken gründlich geprüft werden, ob und wieviel noch zu salzen und zu würzen ist. In den Kochrezepten sind nur die allgemein gebräuchlichen Gewürze aufgenommen worden, weil nur Fachleute mit Sondergewürzen umzugehen verstehen. Grundsatz beim Würzen: immer derart, daß nie ein einzelnes Gewürz vorherrscht, d. h. geschmacklich unangenehm auffällt.

Tranchieren: In Scheiben schneiden.

Ziehen lassen: Speisen, ohne sie kochen zu lassen, auf dem Siedepunkt halten.

Diesen Hinweisen, die heute ein tüchtiger Militärkoch beherrschen muß, folgt eine die Phantasie anregende Aufzählung über die Beigerichte zu den verschiedenen Fleischgerichten, die, wollte man sie alle befolgen, für jeden Tag eines ganzen Jahres neue Kombinationen und Abwechslung bringen. Nehmen wir einmal nur den Braten aus den aufgezählten Fleischgerichten heraus, erfahren wir, daß der Soldat dazu folgende Beigerichte schätzt: Schälkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelstock, Soßenkartoffeln, Blumenkohl, gedämpften Spinat, gehackten Spinat mit Kartoffeln, Krautstiele mit Kartoffeln, grüne Bohnen mit Kartoffeln, Lauchgemüse mit Kartoffeln, Reis, Teigwaren, weiße Bohnen, Erbsmus, Linsen.

Die folgenden 185 Rezepte basieren auf den Verpflegungsansätzen des OKK (Oberkriegskommissariat). Die meisten Rezepte sind unterteilt in A. und B. Unter A. wird die Zubereitung in stabilen Küchen und in Fahrküchen (Anhängerküchen) beschrieben, unter B. die Zubereitung in Kochkisten. Dabei werden auch Hinweise auf die Unterschiede in 25-Liter- und 15-Liter-Kochkisten gegeben. Alle Kochrezepte basieren auf Normalmengen für 100 Mann, wobei vermerkt wird, daß in der Praxis die Mengen den wirklichen Nahrungsbedürfnissen der Truppe anzupassen sind. Dabei sind auch die Jahreszeit, der Preis und die Menge der zur Verfügung stehenden Lebensmittel zur berücksichtigen. Die Lebensmittel sind nicht nur sparsam und sorgfältig zu verwenden, sondern auch in der Weise zuzubereiten, daß alle Nährwerte und Nährstoffe weitgehend erhalten bleiben. Wir schließen unseren Bericht über das Kochbuch der Schweizer Armee mit der Wiedergabe einer Auswahl von Rezepten, die sich als wertvolle Anregung für unsere Militärköche in 16 Rezepte für warme und kalte Getränke, in 28 Rezepte für Suppen, in 40 Rezepte für Fleisch- und Fischgerichte, in 4 verschiedene Gerichte für Käse- und Eierspeisen, in 63 Rezepte für Gemüse und Beigerichte, in 10 Rezepte für leckere Salate, in 11 Fruchtrezepte, in 4 Dessert- und 6 Soßenrezepte unterteilen.

(a.)

Apfeltee zu Mahlzeiten

Apfeltee 2 kg, Zucker 4 kg, Wasser 80 l, oder als Marschgetränk: Apfeltee 1,5 kg, Zucker 3 kg, Wasser 65 l.

1. Apfeltee in kaltes Wasser verbringen, aufkochen lassen und 3 Minuten sieden.
2. 5 Minuten ziehen lassen.
3. Tee unverzüglich aus dem Eisenkochkessel in entsprechende Gefäße passieren und dann zuckern.
   Anmerkung: Beim Stehenlassen im Eisenkochkessel würde sich Apfeltee verfärben und einen widerlichen Eisengeschmack annehmen.

Minestra mit Knochenbrühe

Zwiebeln 1 kg, Lauch 1 kg, Rübli 1 kg, Sellerie 0,5 kg, Kabis, Kohl 1 kg, Knoblauch 20 Zehen, Kartoffeln 10 kg, Erbsen 2 kg, Bohnen 2 kg, Spaghetti 2 kg, Reis 1 kg, Tomatenpurée 1 kg oder frische Tomaten 4 kg, ger. Käse 2 kg, Salz, Lorbeer 3 St., Nelken 5 St., Musk., Wasser 80 l.

1. Zerkleinerte Knochen in kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und abschäumen.
2. Bohnen und Erbsen (möglichst eingeweicht) beigeben und 2 Stunden sieden lassen.
3. Salzen und würzen.
4. Feingeschnittenes Suppengemüse, Knoblauch und Tomatenpurée beigeben und 1 Stunde sieden lassen.
5. Knochen herausnehmen.
6. In dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln beigeben und unter Umrühren 20 Minuten kochen lassen.
7. Kurz gebrochene Spaghetti und Reis beigeben und unter Umrühren 20 Minuten kochen lassen.
8. Abschmecken.
9. In Faßkessel anrichten und gerieb. Käse beimengen.

Curry-Voressen

Fleisch 20 kg, Fett 1 kg, Zwiebeln 2 kg, Aepfel 3 kg, Mehl 1 kg, Currypulver 100 g, Kondensmilch 4 B oder Vollmilchpulver 500 g, Salz, Lorbeer 3 St., Nelken 5 St., Wasser 20 l.

1. Fleisch ausbeinen, Fett wegschneiden, Fleisch in Stücke von 30—40 g schneiden.
2. Partienweise Fett im Kochkessel erhitzen, fein geschnittene Zwiebeln anziehen, Fleisch beigeben und mitdünsten.
3. Bei der letzten Partie, nach den Zwiebeln, geschälte und feingeschnittene Aepfel mitdünsten, dann die letzte Partie Fleisch beigeben.
4. Alles Fleisch in Kochkessel verbringen, salzen und würzen, Currypulver beigeben, alles gut durchrühren.
5. Mit dem Wasser ablöschen, aufkochen und 3—4 Std. unter schwachem Feuer kochen lassen.
6. Mehl mit kaltem Wasser zu knollenfreiem Brei anrühren und dem kochenden Kesselinhalt unter Umrühren beigeben und aufkochen lassen.
7. Kondensmilch oder Milchpulver, mit wenig Wasser angerührt, beigeben, abschmecken und Feuer entfernen.

Fleischvögel (2. Art)

Fleisch 15 kg, Fett 1 kg, Zwiebeln 3 kg, Rübli 1 kg, Mehl 1 kg, Eier 10 St., Brot 5 kg, Petersilie oder Schnittlauch 100 g, Salz, Pfeffer, Lorbeer 3 St., Nelken 5 St., Wasser 20 l.

1. Fleisch ausbeinen, den Fasern nach in längliche 2—3 kg schwere Stücke schneiden. (Fett wegschneiden.)

2. Fleisch in große, dünne Portionen schneiden, etwas breit klopfen, salzen und würzen.
3. Aus den Zutaten (Brot, 2 kg Zwiebeln, Eier, Mehl, Petersilie oder Schnittlauch, etwas Salz und Gewürz), eine feste Masse bilden, die Fleischstücke mit dieser Masse belegen.
4. Fleisch mit Füllung zusammenrollen und je 6—7 Stück mit 2 Holzspießen (Wurstspießen) durchstechen (evtl. Rollen mit dünnen Schnüren oder mit Faden einzeln binden).
5. Fett im Kochkessel stark erhitzen, darin die Einzelportionen bzw. zusammengesteckte Portionen gut anbraten und hernach herausnehmen. Es darf nicht mehr Fleisch auf einmal angebraten werden als auf dem Boden des Kochkessels Platz findet.
6. Gemüse (Mirepoix) grob geschnitten anziehen, während des Anziehens Fett nach und nach abpassieren (Fettmasse zur Zubereitung von Gemüse verwenden).
7. Mirepoix mit 20 l Wasser ablöschen und aufkochen lasssen.
8. Fleisch in obige Sauce legen, wieder aufkochen lassen.
9. Salzen und würzen.
10. 3 Stunden unter schwachem Feuer sieden bis Fleisch gargekocht.
11. Fleischvögel herausnehmen und warm stellen.
12. Sauce abschmecken.

Pfeffer

Kuh-, Pferde- und Schweinefleisch oder Wildbret 20 kg, Fett 1 kg, Zwiebeln 1 kg, Rübli 1 kg, Sellerie 0,5 kg, Knoblauch 10 Zehen, Mehl 1 kg, Essig 1 l, Roter Kochwein 2 l, Salz, Pfef.-Körner 20 St., Lorbeer 3 St., Nelk. 5 St., Wasser 15 l.

1. Fleisch ausbeinen, Fett wegschneiden
2. Fleisch in Stücke von 30—40 g schneiden.
3. Herstellung der Beize: aus Essig, Rotwein, grob geschnittenen Zwiebeln, Rübli und Sellerie, zerdrücktem Knoblauch, Pfefferkörnern, Lorbeer, Nelken, Salz und Gewürzen.
4. Fleisch in Steingut- oder Holzgefäß verbringen, mit Beize übergießen und mit Teller oder Holzdeckel beschweren, so daß Fleisch von der Beize gedeckt ist. Während 4—6 Tagen in der Beize liegen lassen.
5. Fleisch aus der Beize nehmen, Mirepoix und Beize getrennt in Gefäße bringen.
6. Fett stark erhitzen, Fleischstücke partienweise gut anbraten, nachher herausnehmen.
7. Das in der Beize venwendete Mirepoix anziehen.
8. Mit Beize und 15 l Wasser ablöschen und zum Sieden bringen.
9. Fleisch beigeben und 3½ Stunden unter schwachem Feuer sieden lassen.
10. Mehl mit kaltem Wasser zu knollenfreiem Brei anrühren, dem kochenden Kesselinhalt unter Umrühren beimischen, aufkochen lassen, abschmecken, Feuer entfernen.

Fischfilets, gebacken

Fischfilets 20 kg, Mehl 5 kg, Milch 8 l, Eier 15 St., Zitronen 8 St., Oel-Verbrauch 5 l, Salz, Pfeffer, Muskat, Friture total aufsetzen 10 l.

1. Filets, wenn nötig, in Portionen schneiden.
2. In einem Gefäß die Filets salzen und Zitronensaft beigeben.
3. Herstellung des Backteiges:
   Mehl mit der kalten Milch und Eigelb zu knollenfreiem Brei anrühren, salzen und würzen. Eiweiß zu Schnee schlagen und sorgfältig unter die Masse mischen.

Der Fourier ist für eine genaue Magazin- und Lebensmittelkontrolle verantwortlich. Auch er muß im Kleinen gründlich sein, um im Großen bestehen zu können. Er muß recht und reichlich verpflegen, darf aber seinem guten und der Truppe wohlmeinenden Herz nicht freien Lauf lassen.

4. Friture erhitzen.
5. Die Filets durch den Backteig ziehen und braun backen.
6. Es wird empfohlen, die Filets zuerst vorzubacken (leicht durchbacken), damit sie vor dem Anrichten nur noch 2—3 Minuten in der heißen Friture fertig gebacken werden müssen.
   Anmerkung: Die Abgabe einer Mayonnaise ist angezeigt.

Zucchetti mit Tomaten und Salzkartoffeln

Zucchetti 20 kg, Kartoffeln 25 kg, Fett 1 kg, Tomaten 10 kg, Zwiebeln 1 kg, Paprika 10 g, Salz, Pfeffer, Muskat, Wasser 5 l.

1. Zucchetti schälen, der Länge nach halbieren, Mark entfernen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Tomaten zerkleinern.
3. Feingehackte Zwiebeln in Fett gelb dünsten, Tomaten und Zucchetti beifü- und mit dem Wasser ablöschen.
4. Salzen und würzen und 30 Minuten sieden lassen.
5. Abschmecken.
   Anmerkung: Kartoffeln werden separat gekocht und abgegeben. Zucchetti eignen sich als Hauptgemüse an fleischlosen Tagen, oder mit Siedfleisch, Braten oder Fleischvögeln.

Maispudding

Maisgrieß 10 kg, Milch 10 l, Zucker 8 kg, Sultaninen oder Weinbeeren 2 kg, Zitronen 4 St., Salz 1 Prise, Wasser 40 l.

1. Wasser unter Beigabe von Milch, Salz, feingehackten Zitronenschalen, zum Sieden bringen.
2. Mais unter gutem Umrühren beigeben. Feuer entfernen.
3. Sultaninen oder Weinbeeren und 4 kg Zucker beifügen, umrühren, abschmekken, 1 Stunde bei gedecktem Kochkessel ziehen lassen.
4. Verteilungsgeschirre mit kaltem Wasser ausspülen und die obgenannte Masse abfüllen. Erkalten lassen.
5. In Kochkessel 4 kg Zucker ohne Wasserbeigabe braun rösten, mit ca. 10 l Wasser ablöschen, dann aufkochen lassen und kurz vor der Abgabe Maispudding mit Caramelsirup übergießen.

Fotzelschnitten

Milch 8 l, Mehl 5 kg, Zucker 3 kg, Eier 20 St., Oel-Verbrauch 4 kg, Fett-Verbrauch 2 kg, Zimtpulver 50 g, Brot 20 kg, Salz, Muskat, Friture total aufsetzen, Oel 8 kg, Fett 4 kg.

1. Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Mehl mit kalter Milch und Eigelb zu einem knollenfreien Brei anrühren, salzen und würzen.
3. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und sorgfältig unter die Masse mischen.
4. Friture erhitzen.
5. Die Brotschnitten im Teig wenden und in Friture beidseitig braun backen.
6. Die gebackenen Brotschnitten auf ein Sieb legen und abtropfen lassen.
7. Schnitten in Zucker, mit Zimt gemischt, wenden.
8. Warm stellen.

Gemischter Gemüsesalat mit Mayonnaise

Kartoffeln 15 kg, Rübli 15 kg, Büchsen-Erbsen 10 kg, Mayonnaise.

1. Gekochte Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Gekochte, in kleine Würfel geschnittene Rübli und Erbsen (ohne Wasser) mit den Kartoffeln in einen großen Kessel verbringen.
3. Mit Mayonnaise sorgfältig mischen.
4. Abschmecken.

Vanille-Crème

Vanillepulver 3 kg, Milch 50 l, Zucker 6 kg, Eier 20 St.

1. 40 l Milch in einem Gefäß bis zum Siedepunkt erhitzen.
2. Crèmepulver, Zucker und die geschlagenen Eier mit 10 l kalter Milch anrühren.
3. Erhitzte Milch in einem Kochkessel unter Rühren aufkochen. Die angerührte Masse unter ständigem Umrühren beigeben und aufkochen lassen.
4. Feuer entfernen (Anbrennungsgefahr). Crème sofort dem Kochkessel entnehmen und kaltstellen. Oefters umrühren.

Käsesauce

Fett 1 kg, Mehl 1,5 kg, Milch 10 l, Käse 4 kg, Salz, Pfeffer, Muskat, Wasser 3—5 l.

1. Fett schwach erhitzen, Mehl beifügen, mit Schneebesen gut vermischen. Darauf mit warmer Milch ablöschen und zu knollenfreier Sauce verarbeiten.
2. Unter ständigem Umrühren aufkochen lassen (Anbrennungsgefahr).
3. Feuer entfernen. Salzen und würzen.
4. Wenn Sauce zu dick, mit Wasser etwas verdünnen. Dann geriebenen Käse darunter mischen. Nicht mehr kochen!
   Anmerkung: Käsesauce wird verwendet zu: Bratkartoffeln, Salzkartoffeln evtl. Schälkartoffeln.