

Merkblatt Nr. 65

Merkblatt zum Feldkochbuch

Januar 1941

# 1. Die Feldküche.

## Verhalten bei der Feuerung (Heiztechnik).

### Speisentessel.

Nie ohne Kochbadflüssigkeit (Wärmehalter, Garmather) anheizen.

Kochbad wird mittels Trichter durch Füllrohr eingefüllt. Vorher Stand der Füllung mit Probierstab prüfen; bei täglichem Gebrauch wöchentlich einmal. Feuer mäßigen, wenn Kochbadflüssigkeit in Entlüstungsbehälter spritzt; quillt sie am Kesselrand heraus, Kesselschrauben anziehen.

Kessel erst anheizen, nachdem sie halb mit Kochgut gefüllt sind.

Feldküche benutzen:

a) als Selbstkocher,

um Speisen zu schonen, Heizmaterial zu sparen und Rauchentwicklung zu vermeiden.

1. Deckel hoch- und feststellen, Kessel füllen, Deckel schließen. Rauchklappe A und Aschenfall öffnen.
2. Feuer an, mäßig unterhalten (etwa 1½ Std.), bis aus Deckelventil Dampf entweicht (Kochbeginn).
3. Nach 20 Minuten Rauchklappe A und Aschenfall ganz schließen und Feuer aus. Gericht kocht selbsttätig weiter.

## b) als gewöhnlichen Kessel

1. wie bei a) 1.
2. Feuer an, mäßig unterhalten. Entweicht Dampf aus Deckelventil, Aschenfall und Rauchklappe A halb schließen.
3. Während der Kochzeit kleines Feuer unterhalten.
4. Nach der Kochzeit Feuer aus, Aschenfall und Rauchklappe A ganz schließen.

Deckelschrauben beim Schließen des Kessels nur wenig anziehen; entweicht am Deckelrand Dampf, nächstgelegene Schraube fester anziehen. Vor dem Öffnen des beheizten Kessels erst Ventil mittels Feuerhakens anheben, damit Dampf entweicht. Dann erst Schrauben, hinten beginnend, lösen.

Vorsicht bei Hülsenfrüchten!

Ist Ventil verstopft, Blut herausnehmen, Feuer mäßigen, Feuertür öffnen, Rauchklappe A öffnen. Dann Deckelschrauben vorsichtig bis zur Hälfte lösen, nicht umlegen. Ueberschüssiger Dampf strömt aus.

**Bratvorrichtung**

Die vorgesehenen und zum Teil schon in Feldküchen eingebauten Bratvorrichtungen bestehen aus 3 übereinanderliegenden Bratkästen. Sie sind mit Handgriffen versehen und auswechselbar. Dadurch können auch die oberen Kästen unmittelbar dem Feuer ausgesetzt werden.

Die Bratvorrichtungen ermöglichen:

Das Braten, Anbraten, Rösten oder Bräunen von Fleisch (Knochen vorher auslösen), Speck, Wurst, Kartoffeln, Graupen, Grieß, Mehl, zerkleinertem Brot und Feldzwieback, Suppengrün, Zwiebeln usw.

**Kaffeekessel**

- a) Füllen, Deckel schließen, Rauchklappe B und Aschenfall öffnen.
- b) Feuer an, 1 Stunde mäßig unterhalten, bis aus Deckelventil Dampf entweicht (Kochbeginn).
- c) Aschenfall, Rauchklappe halb schließen, Feuer mäßigen.
- d) Nicht zu fein gemahlener Kaffee unter Umrühren in Hängesieb schütten. Ueberkochen vermeiden.
- e) Nach 5 Minuten Feuer aus, Rauchklappe B und Aschenfall ganz schließen. Vor Abfüllen erst Deckelventil, dann Hahn öffnen.  
Kaffeemühle in Fach 10.

**Allgemeines.**

Große Feldküche für Einheiten von 125 bis 225 Mann:

Inhalt des Speisentessels 175 l  
Inhalt des Kaffeekessels 90 l

Kleine Feldküche für Einheiten von 60 bis 125 Mann:

Inhalt des Speisentessels 130 l  
Inhalt des Kaffeekessels 70 l

Reinigung nicht mit scharfen Mitteln. Nur Wiener Kalk, Soda, Bürsten, Tücher verwenden.

Brennstoffvorrat laufend ergänzen (für 1mal Kaffeekochen 13 kg Kohlen oder 16 kg Holz).

Zur Schonung des Gerätes und abwechslungsreicher Zubereitung halber bei längerem Verbleiben möglichst von festen Kocheinrichtungen Gebrauch machen.

Zum Warmhalten, Aufbewahren und Transport des Essens dienen isolierte Speiseträger, Inhalt 12 l. Nicht auf Feuer stellen!

Einzelheiten über Gerät in S. Dv. 476/3, die nebst Feldkochbuch (S. Dv. 86) in Deckeltasche des Bordwagens liegt.

## 2. Zubereitung der Feldkost.

### a) Allgemeine Regeln.

Ueberflüssigen Abfall beim Gemüseputzen und Kartoffelschälen vermeiden.

Lebensmittel möglichst unzerkleinert unmittlbar vor Zubereitung kurz, aber gründlich waschen.

Sackmaschine vielseitig anwenden zum Zerkleinern von Fleisch, Gemüse, Zwiebel, Suppengrün, Kartoffeln, Brot und Feldzwieback (letzte zu Bindemitteln, Beigaben zu Suppen und Hackfleisch).

Zu Beginn der Kochzeit je Mann höchstens  $\frac{3}{4}$  l Wasser ansetzen.

Im festverschlossenen Kessel bis zum Garwerden kochen, nicht länger! Feldkost dick, nicht suppig kochen.

Später hinzugegebene kalte Flüssigkeit unterbricht Kochvorgang stark.

### b) Die Behandlung der Lebensmittel.

#### Fleisch.

Frischfleisch nach Auslösen der Knochen und Ausschälen der übermäßig fetten Teile (im Fettopf sammeln!) in 2—3 kg schwere Stücke schneiden und in kochendes Salzwasser geben (auf 1 kg Fleisch etwa 1 l Wasser und Salz). Wenn Zeit reicht, Fleisch für sich garkochen und in verfügbarem Behälter aufbewahren. Zuletzt auf Fleischbrett in Portionen schneiden und gewärmt neben Kartoffeln oder Gemüse ausgeben. Der Soldat will seine Fleischportion sehen!

Nach Herausnehmen des Fleisches in der übriggebliebenen Brühe Gemüse garkochen.

Bei mangelnder Zeit Fleisch in Brühe lassen und Gemüse hineingeben.

Knochen (im Leinenbeutel, Schwarten und Sehnen mit kaltem Wasser ansetzen und zu Brühe auskochen. Suppengrün, Gemüsestrünke und holzige Teile beigeben.

Konservenfleisch nicht mehr kochen, nur wärmen.

Kochdauerwurst im fertigen Gericht garziehen lassen.

**Fett**

ist als besondere Portion (Kochfett) nicht vorgesehen. Es ist bei fettreichem Fleisch einzusparen und bei fleisch- und fettarmen Gerichten mitzubewenden; je Kopf bis zu 15 g.

**Kartoffeln und Gemüse.**

Bei jeder sich bietenden Gelegenheit frische Kartoffeln, frisches Gemüse und frische Kräuter selbst in kleinsten Mengen verwenden.

Hülsenfrüchte, getrocknetes Gemüse, getrocknete Kartoffeln in verfügbaren Behältern mehrere Stunden einweichen (kürzere Garzeit!). Einweichwasser zum Kochen mitverwenden.

**Teigwaren.**

Nudeln in kochendes Wasser geben und etwa 10 bis 20 Minuten bei offenem Kesseldeckel gar, aber nicht breiig kochen. Häufiges Umrühren vermeiden. Möglichst mit kaltem Wasser abschrecken.

**Reis und Mühlenerzeugnisse.**

Reis in kochendes Wasser geben.

Mehl und Grieß immer kalt anrühren und in kochendes Wasser geben.

**c) Garmachungsarten.**

**Kochen** = Garmachen in genügend siedender Flüssigkeit (Wasser usw.). Das Kochgut muß bedeckt sein. Kesseldeckel bleibt geschlossen.

Höchstens  $\frac{3}{4}$  l Wasser pro Kopf ansetzen.

Nur solange kochen, als unbedingt notwendig, damit der Wert der Speisen erhalten bleibt (nicht totkochen!).

Verkochtes Wasser durch kochendes Wasser aus dem Kaffeekessel ergänzen.

Reicht das Fassungsvermögen des Kessels für die Verpflegungsteilnehmer nicht aus, entsprechend dicker kochen und gares Gericht mit Kochwasser (aus Kaffeekessel) oder Knochenbrühe auffüllen.

Das fertige Gericht soll dick, nicht suppig sein, da dünnflüssige Gerichte den Magen füllen, aber nicht vorhalten. Zu suppige Gerichte mit Mehl, Grieß, Grüße, Flocken, Kartoffeln oder Kartoffelmehl binden.

**Dämpfen** = Garmachen im Dampf bei geschlossenem Kesseldeckel.

Siebeinsätze (die eingeführt werden) sind in den Kessel beim Dämpfen einzusetzen. Sie ermöglichen gleichzeitig getrennte Zubereitung von Fleisch, Gemüse und Kartoffeln in einem Kessel. Die anfallende Dämpfbrühe ergibt, mit Mehl oder anderen Bindemitteln (Kartoffeln, Kartoffelmehl usw.) eine kräftige Tunke.

Zum Dämpfen eignen sich folgende Lebensmittel:

Kind-,	} roh oder vorher kräftig angebraten in Kessel
Schweine-,	
Dauerfleisch,	
magerer Speck	
Grüne Bohnen	Spinat
Mohrrüben	gem. Gemüse
Stedrüben	(Kohlrüben)

**Arbeitsgang.**

Kessel mit Einsätzen — Lochboden und Trennwand — versehen.

In Kessel Wasser einlassen, höchstens bis an Lochboden. Lebensmittel in den Kessel füllen.

- Für Fleisch und Gemüse ist kleinerer,
- für Kartoffeln größerer Raum vorgesehen.
- Setzen sich Gerichte aus Lebensmitteln mit gleicher Garzeit zusammen, diese auf einmal, — bei verschiedenen Garzeiten nacheinander in den Kessel geben. Decken des Kessels auf ein Mindestmaß beschränken.

Kesseldeckel schließen (fester Verschluss) und Feuer auf „stark“ stellen.

Während des Dämpfvorganges auf genügend hohe Temperatur achten, lebhaftere Dampfentwicklung erforderlich.

Ist Kesselinhalt gar,

Feuer auf „schwach“ stellen,

Fleisch zum Portionsschneiden herausnehmen,

Gemüse fertigstellen und abschmecken und

aus der Dampfbrühe Tunkte bereiten.

**Anmerkung.**

Die zu dämpfenden Lebensmittel sind vor dem Einfüllen in den Kessel gleichmäßig mit Salz und Gewürz zu durchmengen, da der Dampf in Gegensatz zum Kochwasser die Salz- und Gewürzstoffe nicht verteilt.

**Dünsten** = Garmachen im eigenen Saft unter Zusatz von Fett und wenig Wasser im geschlossenen Gefäß.

Durchzuführen im großen Kessel der Feldküche, bei kleineren Mengen gegebenenfalls in der Bratvorrichtung (siehe Ziffer 1).

Anzuwenden bei frischem Gemüse (Weißkohl, Rotkohl usw.), Suppengrün, Sellerie, Pilzen, Zwiebeln.

**Braten in der Feldküche** = Garmachen in großer Hitze unter Zugabe von Fett (bei Schweinefleisch und Speck kein Fett) und wenig Wasser.

Durchzuführen in der Bratvorrichtung (siehe Ziff. 1).

Anzuwenden bei Fleisch (Knochen auslösen), Speck, Wurst, Konservenfleisch, Kartoffeln, Zwiebeln, Suppengrün usw. Das Braten oder auch nur Anbraten geringer Mengen hiervon, die dann dem Feldküchengericht im Kessel zugesetzt werden, verbessert wesentlich den Geschmack und schafft Abwechslung. Auch Knochen, angebraten und ausgekocht, verbessern das Gericht.

Beim Bratvorgang werden neue Geschmacksstoffe gebildet, die sich auf die Eßlust und Bekömmlichkeit der Speisen günstig auswirken.

**Schmoren** = Anbraten mit wenig Fett bis zur kräftig braunen Farbe und Garmachen unter Einzugabe von Wasser und Gewürzen bei kleinem Feuer.

Durchzuführen in der Bratvorrichtung (siehe Ziff. 1).

Anzuwenden bei Schmorfleisch, Gulasch, Fleischkonserven, Zwiebeln, Suppenkräutern, Gurken, Tomaten usw.

**Rösten** = durch Einwirkung von Hitze werden unter Hinzugabe von wenig Fett neue, kräftige Geschmacksstoffe gebildet.

Durchzuführen in der Bratvorrichtung.

Anzuwenden bei Mehl, Grieß, Graupen, Haferflocken, zerkleinertem Brot oder Feldzwieback usw.

#### d) Die Garzeiten der Lebensmittel in der Feldküche.

Die zum Garwerden notwendige Kochzeit ist in hohem Maße abhängig vom

**Gerät:** Gleichmäßige Wärmezufuhr, Kochen bei geschlossenem Deckel, wodurch leichter Ueberdruck entsteht, verkürzen die Kochdauer.

**Wasser:** Wasser mit hohen Härtegraden — hartes Wasser — verlängert, besonders bei Hülsenfrüchten, Kochzeit.

**Lebensmittel (tierisch):** Abgehängenes Fleisch wird schneller gar als schlachtfrisches. Fleisch junger Tiere braucht kürzere Garzeit als das grobfaserige alter Tiere.

**Lebensmittel (pflanzlich):** Frisch geerntete junge Gemüse brauchen einen Bruchteil der Garzeit, die ältere holzige Gemüse benötigen. Abge-

lagerte Samen und Lebensmittel wie Reis, Graupen, Hülsenfrüchte erfordern lange Kochdauer.

Garzeiten werden vom Kochpunkt an gerechnet. Aus oben angeführten Gründen stellen sie nur Richtlinien dar.

#### Garzeiten für tierische Lebensmittel:

Fr. Rindfleisch . . . . .	etwa 2½—3 Std.
Fr. Schweinefleisch . . . . .	etwa 1½—2 Std.
Dauerfleisch, Rind . . . . .	etwa 3½ Std.
Dauerfleisch, Schwein . . . . .	etwa 2½ Std.
Dauerfleisch, Speck . . . . .	etwa 1½ Std.
Kochdauerwurst . . . . .	nur 20 Min. ziehen lassen, nicht kochen.
Konservenfleisch . . . . .	nicht kochen

nur im fertigen Gericht erwärmen.

#### Garzeiten für pflanzliche Lebensmittel:

Kartoffeln, fr. . . . .	etwa 45 Min.
Wirsing, fr. . . . .	etwa 1¼ Std.
Weißkohl, fr. . . . .	etwa 1¼ Std.
Rotkohl, fr. . . . .	etwa 2 Std.
Sauerkraut . . . . .	etwa 1¾ Std.
Grünkohl, fr. . . . .	etwa 1¼ Std.
Kohlrüben, fr. . . . .	etwa 2 Std.
Mohrrüben, fr. . . . .	etwa 1 Std.
grüne Bohnen, fr. . . . .	etwa 1¾ Std.

Sellerie, fr. . . . .	etwa	2	Std.
Tomaten, fr. . . . .	etwa	15	Min.
Zwiebeln . . . . .	etwa	45	Min.
*Gräuben . . . . .	etwa	2	Std.
*Teigwaren . . . . .	etwa	10—20	Min.
Mehl . . . . .	etwa	5	Min.
*Reis . . . . .	etwa	30	Min.
Erbisen . . . . .	etwa	2—3	Std.
Bohnen . . . . .	etwa	2—3	Std.
Linjen . . . . .	etwa	2	Std.
Edelsoja . . . . .	etwa	2	Min.

Die mit einem \* versehenen Gerichte dicken bei längerem Stehen nach und sind möglichst an Tagen zu kochen, an denen Ausgabezeit festliegt.

Tomatenmark	} werden nicht mitgekocht, sondern vor der Ausgabe unter das gare Gericht gemengt.
saure Gurken	
Extrakte	
fr. Petersilie	
pulv. Gewürzkräuter	

Für getrocknete Gemüse gelten die gleichen Garzeiten. Bei Nichteinweichen verlängert sich Garzeit um eine halbe Stunde.

**e) Verbesserung der Kost.**

**Schlechte Geschmacksstoffe vernichten:**

Beim Fleisch Druckstellen gründlich bürsten.  
 Fleischgeruch durch Essigwasser entfernen.  
 Beim Gemüse faule, welke und holzige Teile und angestandenen Schmutz entfernen.

Bei Kohlgerichten setzt sich der strenge Kohlgeschmack mit dem ersten Wasserdampf am Kesseldeckel ab. Zu entfernen durch Abwischen des Kesseldeckels. Sehr stark riechenden Kohl (auch Grünkohl und Kohlrüben) zu Beginn im offenen Kessel kochen, damit übler Geruch entweicht, dann bei geschlossenem Deckel garkochen.

**Angenehme Geschmacksstoffe erhalten durch vorsichtige Vorbereitung:**

Nur gute, einwandfreie Ware verwenden. Kurz und gründlich waschen, aber Nährstoffe nicht durch langes Liegenlassen im Wasser auslaugen.

**und Zubereitung:**

Die dem Lebensmittel entsprechende Garmachungsart anwenden. Speisen nicht unnötig stark und nur so lange als unbedingt nötig kochen lassen. Kesseldeckel möglichst geschlossen halten, damit gute Geschmacksstoffe nicht mit dem Dampf entweichen. Wenig umrühren.

**Neue Geschmacksstoffe bilden:**

Durch Braten oder auch Anbraten von Fleisch, Speck, Suppengrün, Zwiebeln usw. durch Rösten von Mehl und zerkleinertem Brot oder Feldzwieback sowie durch Dünsten und Schmoren selbst kleiner Mengen (siehe Garmachungsarten).

**Hinzusetzen von:**

Gewürzen (Gewürztabelle siehe Feldkochbuch S. Dv. 86).



**Kräutern** (Suppenkräuter frisch oder getrocknet in kaltem Wasser ansetzen. Frische Gewürzkräuter zerkleinert und getrocknete Kräuter in Pulverform kurz vor der Essenausgabe zugeben; nicht mitkochen).

**Gurken** (in Würfel schneiden, nicht mitkochen!).

**Tomatenmark** (mit Wasser anrühren und unter das fertige Gericht geben; nicht mitkochen, damit Vitamine erhalten bleiben).

**Hefeextrakt** (in heißem Wasser auflösen und ins Essen rühren. Hefeextrakt ist vitaminreich).

**Speisenwürze** (ins fertige Essen geben).

**Soja** (in Wasser anrühren und am Ende des Kochens den Speisen zugeben, kurz aufkochen lassen).

## f) Kochanweisungen.

### A. 1. Gerichte unter Verwendung von Kartoffeln. Grundgericht.

**Brühkartoffeln** und frisches Rind- oder Schweinefleisch oder Dauerfleisch oder (1) Kochdauerwurst oder (2) Konservenfleisch.

**Fleisch**

30 g frische oder

2,5—3 g getrocknete

Suppenkräuter

Salz n. Geschmack

} in kochendes Wasser geben und etwa 2½ Std. kochen lassen (Schweinefleisch nur etwa 1½ Std.)

1500 g frische oder

150 g getrocknete

Kartoffeln

} hinzugeben und gar kochen lassen, etwa noch ¼ Std.

**Abschmecken mit** . . . Salz und Gewürzen je nach Zubereitungsart.

**Bemerkung:** Bei Verwendung von getrockneten Kartoffeln ist das Einweichwasser mitzuverwenden.

(1) **Kochwurst** . . . in das fertige Gericht geben, kurz durchkochen und dann gar ziehen, nicht mehr kochen lassen.

(2) **Konservenfleisch** erst kurz vor der Essenausgabe unter das gare Gericht mengen und nur darin erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

Andere Arten des Gerichts.

2. Tomatenkartoffeln.

Das gare Gericht ist mit Tomatenmark bis zu 50 g abzuschmecken. Statt der Suppenkräuter sind Zwiebeln zu verwenden.

3. Kartoffeln mit Gewürzgurken.

Bis zu 50 g Gewürzgurken (etwa 1 mittelgroße Gurke) sind in Würfel zu schneiden und erst kurz vor Essenausgabe unter das gare Gericht zu mengen, also nicht mehr zu kochen.

4. Zwiebelkartoffeln.

Statt der Suppenkräuter sind bis 50 g frische oder 5 g getrocknete Zwiebeln im Gericht mitzukochen.

5. Selleriekartoffeln.

Statt der Suppenkräuter sind bis zu 50 g frische oder 5 g getrocknete Sellerie und einige Zwiebeln im Gericht mitzukochen.

6. Saure (Essig-)Kartoffeln.

Das gare Gericht ist mit Essig (bis zu 0,01 l) abzuschmecken.

7. Kartoffeln mit Sauerkraut.

225 g Sauerkraut oder 25 g getrocknetes, vorher eingeweichtes Sauerkraut einige Wacholderbeeren

ungewässert mit so viel Wasser ansetzen, daß es knapp bedeckt ist und zum Kochen bringen.

Fleisch . . . . . hinzugeben und etwa 3/4 bis 1 Std. kochen lassen.

750 g frische oder 75 g getrocknete Kartoffeln } hinzugeben und alles garkochen lassen, etwa noch 3/4 Std.

Abzuschmecken mit . . . . . Salz.

B. Gerichte unter Verwendung von Gemüse . . . . .

C. Gerichte unter Verwendung von Graupen . . . . .

D. Gerichte unter Verwendung von Teigwaren . . . . .

E. Gerichte unter Verwendung von Hülsenfrüchten . . . . .

F. Gerichte unter Verwendung von Wehrmacht = Suppenkonserven . . . . .

G. Gerichte unter Verwendung von Reis . . . . .

H. Gerichte unter Verwendung von Mehl . . . . .

J. Warme süße Suppen und Kaltchalen, Budding-speisen, süße Soßen, Getränke.

siehe S. Dv. 86 (Feldkochbuch)

## Kochanweisung für süße Suppen, Puddings usw.

### Vorbemerkungen:

#### 1. Portionsmengen.

Als Portionsmengen sind zugrunde gelegt:

Suppe:	1/2	Liter,
Pudding:	1/4	Liter,
Soße:	1/10	Liter,
Getränke:	1/2	Liter.

#### 2. Milchspeisen.

Hierbei kann ein Teil der frischen Milch durch Wasser ersetzt oder entrahmte Frischmilch oder Trockenmagermilch genommen werden.

Die Verwendung von Trockenmagermilch empfiehlt sich besonders in der heißen Jahreszeit, da Frischmilch bei längerem Stehen leicht säuert.

#### 3. Trockenmagermilch.

Für 1 Liter Wasser = 80 g Trockenmagermilch. Trockenmagermilch wird mit 1/4 des Wassers angerührt, das übrige Wasser zum Kochen gebracht und das angerührte Pulver hineingegeben.

#### 4. Milchpuddings.

Alle Milchpuddings können auch warm als sättigende Abendkost gereicht werden.

#### 5. Zuckermengen.

Die angegebenen Zuckermengen lassen sich nach Geschmack erhöhen.

### Anleitung für süße Suppen, Puddings usw.

1. Die Flüssigkeit (Wasser oder Milch) zum Kochen bringen oder so lange erhitzen, bis aus Deckelventil Dampf entweicht (Kochbeginn).
2. Unter Rühren den Zucker hinzufügen.
3. Das Puddingpulver mit der angegebenen Wassermenge anrühren.
4. Das gut angerührte Pulver langsam unter ständigem Rühren in die heiße Flüssigkeit geben und so lange weiterrühren, bis die Masse bei Pudding einheitlich dick bzw. bei Soße und Suppe sämig ist.
5. Deckel schließen, Feuer aus und Speise etwa 10 bis 15 Minuten, je nach Menge, in geschlossenem Kessel garen lassen.
6. a) Pudding, wenn Ausfüllgefäße vorhanden, sofort ausfüllen und erkalten lassen, sonst warm reichen.  
b) Kaltschalen und Soßen nach Möglichkeit sofort ausfüllen, da Erkalten im Kessel zu lange dauert. Während des Erkaltes häufig umrühren, um Hautbildung zu vermeiden.

## Schokoladenpudding

mit Puddingpulver Schokolade-Geschmack.

1 Portion	100 Portionen
$\frac{1}{4}$ l Milch oder aufgelöste Trockenmagermilch	25 l
30—35 g Zucker	3—3,5 kg
25 g Puddingpulver	2,5 kg
3 Eßl. Wasser zum Anrühren	3,5 l

Zubereitung nach Kochanweisung.

Beigabe:

a) Vanillesoße.

b) Kalte Milch, evtl. mit Vanillin-Zucker gewürzt.

Weitere Kochanweisungen für Süßspeisen siehe Anlage zu Feldkochbuch (S. Dv. 86).

## 10 Gebote für den Feldkoch.

1. Die angegebenen Portionen sind Höchstätze. Koche nur die erforderliche Menge! Sei wirtschaftlich im Fettverbrauch.

Grund: Hilf sparen!

2. Nutze alle Lebensmittel gut aus. Vermeide überflüssigen Abfall beim Gemüseputzen und Kartoffelschälen. Koche Knochen, Sehnen, Schwarten, holzige Gemüseteile und Strünke kräftig aus. Verwende geschickt jeden noch brauchbaren Rest.

Grund: Kampf dem Verderb!

3. Alle Lebensmittel möglichst unzerkleinert unmittelbar vor der Zubereitung kurz, aber gründlich waschen!

Grund: Wasser laugt Nährstoffe aus.

4. Frisches Fleisch möglichst unzerkleinert im Kessel gar kochen, dann in verfügbarem Behälter (Speisenträger) aufbewahren! Getrocknetes Gemüse, getrocknete Kartoffeln oder Trockengemüse dann erst in der Fleischbrühe gar kochen. Fleisch zuletzt auf Fleischbrett in Portionen schneiden und bei Ausgabe einzeln ausgeben.

Grund: Der Soldat will Fleisch sehen!

5. Getrocknete Lebensmittel (Gemüse, Kartoffeln, Backobst, Dauerfleisch) 3 Std. in verfügbaren Behältern einweichen; Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) noch länger! Einweichwasser nicht fortschütten, beim Kochen mitverwenden!

**Grund:** Größere Ergiebigkeit, kürzere Garzeit, kein Nährstoffverlust.

6. Im festverschlossenen Kessel nur bis zum Garwerden kochen, nicht länger!

**Grund:** Schmachhafteres Essen, kürzere Kochzeit, kein „Lottkochen“ = (Vernichtung lebenswichtiger Stoffe, „Strohgeschmack“).

7. Kesselinhalt wenig umrühren!

**Grund:** Sonst immer Brei.

8. Feldkost dick, nicht suppig kochen!

**Grund:** Viel Wasser = wenig Sättigung.

9. Frischkost (Kartoffeln, Gemüse, Kräuter), selbst in kleinsten Mengen aus Feld und Garten, mitkochen!

**Grund:** Frischkost fördert die Gesundheit.

10. Mit Überlegung und Sorgfalt kochen! Gut abschmecken!

**Grund:** Gute Kost erhält die Kraft der Truppe.

## Oberkommando der Wehrmacht

S Jn/Ag B III/B 3 III/5

## Vitamin-Merkblatt

Die Gesundheit des Soldaten ist nur dann auf die Dauer gesichert, wenn ihm in seiner Ernährung die Vitamine A, B und C regelmäßig zugeführt werden.

**Deshalb möglichst in jeder Woche:**

**Zur Deckung des Vitamin-A-Bedarfes:** außer Butter entweder Leber- oder Blutwurst oder Salat oder Karotten oder rote Rüben oder Spinat, selbst Brennnesseln geben.

**Zur Deckung des Vitamin-B-Bedarfes:** außer frischem Schweinefleisch, Leberwurst, Roggenbrot, Knädelbrot, Linsen wöchentlich 1- bis 2 mal Hefeextrakt als Speisewürze geben.

**Zur Deckung des Vitamin-C-Bedarfes:** frische Kartoffeln (wenn möglich in der Schale gekocht oder gedämpft), frisches Gemüse; insbesondere Grünkohl oder Wirsing Kohl, Rotkohl oder Kohlrüben, Tomaten bzw. Tomatenmark oder frische Früchte geben.

Jeder Verpflegungsoffizier und Truppenarzt, jeder im Verpflegungsdienst eingesetzte Beamte, jeder Feldkoch hat darüber zu wachen, daß die Soldatenkost die nötigen Vitamine durch die oben angegebenen, je nach Angebot oder Jahreszeit vorhandenen Lebensmittel enthält.

## 5 Gebote für den Koch.

1. Nur Dauerwarenkost führt zu Vitaminmangel und dadurch zu Körperschädigungen aller Art.
2. **Frischkost** (Kartoffeln, Gemüse, Kräuter aller Art), selbst in kleinsten Mengen aus Feld und Garten täglich dem Essen hinzugegeben, sichert die nötige Vitaminzufuhr. Möglichst oft Rohsalate.
3. In kürzester Kochzeit bei dichtverschlossenem Kessel garkochen, möglichst wenig umrühren.
4. Nicht totkochen und für sofortige Ausgabe des Essens sorgen.
5. Die frischen Lebensmittel möglichst unzerkleinert kurz und gründlich waschen. Wasser laugt die Vitamine aus.

## 4 Grundrezepte für Vollsoja.

(Edelsoja und Wiener Edelsoja)

Vollsoja enthält reichlich Eiweiß und Fett, auch Lecithin, und dient deshalb dazu, die Speisen kräftig und sämig zu machen. Dagegen enthält Vollsoja keine Stärke, kann also nicht wie Mehl zum Dicken benutzt werden. Die Verarbeitung gelingt immer, wenn Sie auf folgendes achten:

**Vollsoja wird zuerst mit Wasser angerührt und dann den Speisen zugefetzt; Vollsoja nie einbrennen.**

### 1. Eintöpfe, Gemüse, Suppen:

15 Minuten vor der Ausgabe wird dem fertigen Essen Vollsoja mit der doppelten Menge Wasser glatt angerührt, unter Rühren beigegeben.

Kurz aufkochen lassen.

Man rechnet für alle Suppen, Gemüse und Eintöpfe 5 bis 10 g Vollsoja pro Liter.

### 2. Hackfleisch: (Portionen werden um $\frac{1}{3}$ größer!)

10 kg Hackfleisch (möglichst  $\frac{1}{3}$  Rind und  $\frac{2}{3}$  Schwein) oder Leber werden mit etwas Salz und  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser gut durchgearbeitet, bis es Bindung bekommt. Keine Semmel, keine Brösel, kein Ei nehmen.

Dann rührt man 2,5 kg Vollsoja mit etwa 5 Liter kaltem Wasser zu einem dicken Brei, der nun so

lange in das Fleisch eingearbeitet wird, bis eine zäh-schmierige Masse entsteht.

Für Hackbraten ohne Fett formt man die Stücke etwa zwei bis drei Pfund schwer und läßt sie in einer flachen Pfanne, mit wenig Wasser gefüllt, bei guter Oberhitze gar werden.

Die Masse hält besser, ist schnittfester und lockerer als mit Ei und Semmel, außerdem wird der Braten saftiger, nahrhafter und sättigender.

### 3. Kartoffellöche:

100 kg Pellkartoffeln, die etwa 65 kg Kartoffelmasse ergeben, werden mit 8 kg Mehl und 4 kg Bollsoja gut vermengt.

Ist die Masse zu trocken, so gibt man etwas heiße Milch (entrahmt) oder Wasser hinzu.

In Salzwasser aufgedeckt kochen lassen.

### 4. Tunken:

werden wie üblich zubereitet.

Zum Abziehen von 20 Liter nimmt man etwa 500 g Bollsoja, in Wasser vorher schön glatt gerührt.

Die Tunken werden durch die Bollsoja sahnig und kräftig.

**Diese Rezepte sind nur Grundregeln und lassen sich nach Bedarf abwandeln!**

Neue Edelfoja G. m. b. H., Berlin NW 7  
Soja Vertrieb G. b. H., Berlin SW 68

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Historical purpose only, not for sale or commercial use, free of charge

Druck: Thormann & Goetsch, Berlin