

# 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 Brennesseln geben.

**Zur Deckung des Vitamin=B-Bedarfes:** außer frischem Schweinefleisch, Leberwurst, Roggenbrot, Knäckebrötchen, Linjen 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 gar kochen, 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.