

Vorschr. ohne Nr.
Anhang 2 zur H.Dv. 1a,
Seite 61, lfd. Nr. 8

Oberkommando der Wehrmacht

VA / Ag V III ko / B

Feldkochbuch

für behelfsmäßiges Kochen und Backen
in den Kolonien

Berlin 1941

Inhaltsangabe

Vorbemerkung

Raum- und Gewichtstabelle

I. Allgemeines.

 Ziffer 1, Einteilung in Kochgruppen

 „ 2, Eßgeschirr

 „ 3, Brennmaterial

 „ 4, Auswahl der Feuerstelle

 „ 5, Benutzung des Kochgeschirrs

II. Fleisch und Fisch.

 Ziffer 6 - 26

III. Gemüse.

 Ziffer 27 - 41

IV. Gewürze und andere Speisezutaten.

 Ziffer 42 - 48

V. Getränke.

 Ziffer 49 - 51

VI. Brot und Gebäck.

 Ziffer

Vorbemerkung.

Gute Ernährung erhält die Leistungsfähigkeit, hebt die Stimmung und erhöht die Widerstandskraft des Körpers gegen Krankheiten.

Die Speisen müssen schmackhaft sein, damit sie gern und mit Appetit gegessen werden, und leicht verdaulich, damit der Körper sie ohne Beschwerden und unter Ausnutzung möglichst aller ihrer Nährstoffe verarbeiten kann.

Jeder Kolonialsoldat muß selbst kochen können. Der Zweck dieses Buches ist, zu zeigen, wie man mit den im Felde bei ungünstigsten Kochverhältnissen vorhandenen einfachsten Mitteln die gelieferten Lebensmittel auch dann nutzbringend zubereiten kann, wenn in Feldküchen, Kochkisten oder den üblichen Kochgeräten nicht gekocht wird. Bequemlichkeit soll nie ein Grund sein, bei der Zubereitung der Speisen weniger sorgsam zu verfahren; die kleine Mühe des sorgfältigen Kochens lohnt sich doppelt: dem Einzelnen durch Erhöhung seines Wohlbefindens, dem Ganzen durch Erhöhung der Leistungsfähigkeit der Truppe.

Bei der Auswahl der Speisen für die einzelnen Mahlzeiten muß auf Abwechslung Wert gelegt werden. Sind nur wenige Arten von Nahrungsmitteln vorhanden, dann muß durch häufigen Wechsel in der Art der Zubereitung Einförmigkeit vermieden werden. Wenn irgend möglich, ist Frischkost, selbst in geringen Mengen zuzusetzen.

Auch auf die klimatischen Verhältnisse ist bei der Auswahl der Kost Rücksicht zu nehmen: Fett und Fleisch treten in der heißen Zeit - namentlich mittags - zurück hinter den pflanzlichen Nahrungsmitteln, von denen wiederum die Früchte hervorragend geeignet sind, erfrischend und durststillend zu wirken.