

Zeitschrift: Rivista militare della Svizzera italiana
Herausgeber: Lugano : Amministrazione RMSI
Band: 40 (1968)
Heft: 1

Artikel: Così mangiano i nostri soldati
Autor: Vicari, F.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-245977>

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: 17.04.2026

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

Così mangiano i nostri soldati

Cap. F. VICARI

In questi ultimi anni anche nell'alimentazione dei nostri militi sono stati fatti enormi progressi. Le attrezzature e il materiale di cucina è stato rimodernato; l'istruzione dei quartiermestri, dei furieri e specialmente del personale di cucina è stata approfondita; l'industria alimentare svizzera ha partecipato in maniera non sottovalutabile a questo miglioramento fornendo al nostro esercito una quantità molto variata di viveri; ai responsabili del servizio sussistenza è stata garantita una libertà d'azione e una quantità di mezzi che sarebbero stati impensabili ancora pochi anni or sono.

I contabili delle unità hanno attualmente a disposizione per uomo e per giorno un credito per l'acquisto della sussistenza di Fr. 2.95 nelle Scuole Reclute e di Fr. 3.40 nei corsi di ripetizione. Questo credito può venir maggiorato in dipendenza del lavoro che la truppa svolge (manovre, lavori del genio, servizio in montagna, ecc.) e dell'effettivo dell'unità. Il fabbisogno medio di calorie per uomo e per giorno è di 3.000 - 3.500 per le truppe in servizio di istruzione normale; per le truppe di montagna, dove le condizioni atmosferiche e ambientali esigono dal singolo maggior sforzo fisico, questo fabbisogno non dovrebbe mai essere previsto sotto le 4.500 calorie in media.

Oggi si può senz'altro affermare, che nel nostro esercito si mangia a sufficienza e si mangia bene. A dimostrazione di questa affermazione propongo al lettore tre piani di sussistenza allestiti durante una recente scuola delle truppe di rifornimento e adattati in modo particolare alle esigenze di una truppa di lingua italiana.

Osservazione: le cifre indicate a lato delle vivande indicano la quantità in grammi (20, 50, 300, ecc.) oppure in porzioni (1/2 p., ecc.).

Piano di sussistenza per un periodo di 10 giorni in una Scuola Reclute

Data	Colazione	Pranzo	Cena
Lu.	Burro 20 Marmellata Cacao al latte Pane 300	Minestra di verdura Carne tritata 150 Purea «Stocki» Insalata verde	Minestra di porri Luganiga 1 p. Patate al sale Insalata mista
Ma.	Caffè e latte Burro 20 Tilsiter 30 Marmellata Pane 300	Minestra di conserve Fegato 150 Riso in bianco Carote in umido	Spaghetti al sugo Insalata di cavoli
Me.	Caffè e latte Burro 20 Marmellata Biscotti 1/2 p. Pane 200	Minestra d'avena Carne in scat. frita 1 p. Patate al sale Fagiolini bianchi	CENA FACOLTATIVA: Minestrone Gruviera 70 Patate in camicia
Gio.	Caffè e latte Burro 20 Marmellata Pane 300	Minestra di pane Ragout 200 Pasta a spirali Insalata di pomodori	Risotto allo zafferano Peperonata
Ve.	Tè nero Porridge Pane 300	Pastina in brodo Merluzzo fritto 150 Polenta Salsa di cipolle	Crema di boleti Ravioli al sugo Insalata verde
Sa.	Cacao al latte Gruviera 50 Pane 300	Minestra Ticinella Polpette di carne in salsa bianca 130 Purea di patate Insalata di barbabietole	CONG. DOMENICALE: Minestra di semola Tonno Insalata mista
Do.	CONGEDO DOMENICALE: 20 % del militi presenti.		
	Caffè e latte Burro 20 Marmellata Pane 300	Brodo all'uovo Bistecca impanata 100 Patate fritte Piselli e carote Gelato	Tè nero Burro 20 Camembert 50 Marmellata
Lu.	Cacao al latte Burro 20 Marmellata Pane 300	Minestra di pane Salsiccia arrosto 1 p. Gnocchetti «Knöpfli» Insalata verde	Tè nero Tortellini al formaggio in scatola 1 p. Insalata mista
Ma.	Caffè e latte Tilsiter 50 Pane 300	Minestra di verdura Funghi freschi 180 Riso in bianco Insalata verde	Minestrone con trippa Emmenthal 70
Me.	Cacao al latte Burro 20 Marmellata Pane 300	Crema di verdura Carne in salmi 200 Polenta Piselli e carote	CENA FACOLTATIVA: Tè nero Carlotta di mele

Plano di sussistenza per un periodo di 10 giorni in un CR con manovre

Data	Colazione	Pranzo	Cena
Gio.	Cacao al latte Burro 20 Marmellata Pane 300	Pastina in brodo Lingua di manzo 150 Cornetti verdi Purea di patate	Minestra di patate Spaghetti al sugo Insalata verde
Ve.	Caffè e latte Gruviera 50 Pane 300	Minestra di verdura Tonno in umido 150 Piselli e carote Patate al sale	Minestra di semola Riso pilaff Carne in scatola 1/2 p.
Sa.	Caffè e latte Burro 20 Marmellata Biscotti 1/2 p. Pane 200	Minestra di conserve Polpettone 130 Patate arrosto Carote in umido	Minestra di farina Rösti al lardo Insalata di barbabietole
Do.	CONGEDO DOMENICALE: 20 % del militi presenti.		
	Caffè e latte Burro 20 Marmellata Vallemaggia 30 Pane 300	Brodo Costoletta di maiale 150 Patatine chips Insalata mista	Caffè e latte Salato misto 150 Burro 20
Lu.	MANOVRE:		
	Conserva di colazione Tubo di patè Parfait 1 p Uovo sodo Pane 400	Thè nero Salametto 1 p. Tilsiter 50 Frutta secca	Tè nero Trippa alla milanese 180 Patate al sale
Ma.	Tubo di latte condens. Tilsiter 50 Pane 400	Tè nero Razione di riserva «B» Sardine in scatola 1 p. Mela 1	Minestra di conserve Ragout Purea «Stocki» Insalata di cavoli
Me.	Tè nero Razione di riserva «A» Formaggino alla crema Pane 400	Tè nero Pancetta 100 Uova sode 2 Crema di cioccolato 1 p.	Minestra Ticinella Gulasc Mela 1 Tè nero
Gio.	Caffè e latte Marmellata Emmenthal 50 Pane 400	Tè nero Razione di riserva «B» Patè di fegato 1 p. Frutta secca	Minestra di verdura Carne in salmi 200 Polenta Insalata verde
Ve.	Caffè e latte Burro 20 Marmellata Pane 300	Zuppa di pane Ravioli al sugo Insalata mista	Pastina in brodo Pollo arrosto 1/4 Patate fritte Insalata di pomodori Insalata di cocomeri
Sa.	FINE DELLE MANOVRE:		
	Cacao al latte Burro 20 Marmellata Pane 100	LICENZIAMENTO	

Media giornaliera Fr. 3.70 per uomo

Piano di sussistenza di 5 giorni per un distaccamento d'alta montagna

Data	Colazione	Sussistenza giornaliera	Cena
Lu.	Con la cp.	Tè nero zuccherato Pane 200 Carne affumicata 100 Prugne secche Ovo Sport Zucchero 50	IN CAPANNA: Minestra di conserve Carne in scat. frita 1 p. Gnocchetti «Knöpfli Birchermüeslt Tè nero zuccherato Pane 100
Ma.	Incarom e latte in polv. Nussa (grado vegetale) Marmellata in tubo Pane 200	Tè nero zuccherato Pane 200 Tonno in scatola Formaggio Emmenthal 50 Cioccolata Biscotti 1/2 p. Zucchero 50	IN BIVACCO (fornelli a «Meta»): Pot-au-feu in scatola 1 p. Frutta secca bollita e zuccherata Tè nero zuccherato Pane 100
Me.	Duo-Wander Nussa Marmellata in tubo Pane 200	Tè nero zuccherato Pane 200 Lardo affettato 100 Formaggino Uovo sodo Biscotti Petit-Beurre 1 p. Zucchero 50	IN CAPANNA: Minestra di conserve con crostini di pane Gulasc in scatola 1 p. Composta di mele Succo di limone zucch. Pane 100
Gio.	Cacao al latte in polv. Nussa Marmellata in tubo Pane 200	Tè nero zuccherato Pane 200 Paté di fegato Landjäger 1 Cioccolata Biscotti Petit-Beurre 1 p. Zucchero 50	IN BIVACCO (fornelli a «Meta»): Minestra di conserve Ravioli in scatola 500 Crema di cioccolata Tè nero zuccherato Pane 100
Ve.	Conserva di colazione Nussa Marmellata in tubo Pane 200	Tè nero zuccherato Choc-Ovo Formaggino Pane di frutta 350 Caramelle di menta	Con la cp.

Media giornaliera ca. 4.500 calorie per uomo