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

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 17 (1941-1942)

Heft: 30

Rubrik: Scudo

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: 10.12.2025

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

La Patria svizzera.

Nel cuore dell'Europa, sulle alpi altissime e candide, fra le cime tra le nevi eterne, l'albero della libertà si alza ritto verso il cielo azzurro, verso il sole infinito.

Le sue radici si affondano nella terra aspra, s'aggrappano alla roccia nera e nuda, si abbarbicano alla «Montagna Eterna».

Passa la tramontana ghiacciata, urla il vento rabbioso del meridione. I suoi rami si piegano, fremono, stridono; la sua cima oscilla nel grigio. Ma le radici si stringono alla pietra antica, si aggrappano alle fessure terrose. Rimane alto, invincibile, nella tormenta. E quando il vento si acquieta e quando la tempesta fugge lontano, l'albero più bello, più forte, tende di nuovo verso il sole fiammeggiante, sulla «Montagna Sacra».

Viva l'albero.

Combatterà contro tutto e contro tutti quelli che cercheranno di abbatterlo, vittoriosamente; e il sole dell'avvenire lo indorerà, sempre più bello, sempre più forte, sempre più alto!

L'alimentazione del soldato tedesco

Le riviste mediche tedesche forniscono interessanti particolari sull'alimentazione del soldato germanico. Il nutrimento quotidiano di ogni combattente deve corrispondere a circa 3800 calorie vale a dire una razione assai maggiore di quella considerata normale per un operaio che debba compiere lavori pesanti. Ed ecco i particolari: al mattino, caffè ben zuccherato con tartine di burro, salsiccia e uova; a colazione e a cena patate (preparate in vari modi, «Kommissbrot» che è una sorta di pane particolarmente ricco di vitamine B, formaggi, latticini vari, latte fresco o condensato, riso, fagioli, piselli, farina d'avena e d'orzo, legumi secchi, frutta in conserva. I legumi freschi, somministrati con abbondanza, sono semplicemente cotti nell'acqua per non alterare il loro potere vitaminoso.

La carne non è abbondante, ma in compenso i soldati mangiano spesso frattaglie, cuore, fegato, polmone, ecc. Non è da credersi però che la limitazione della carne sia dovuta alle restrizioni derivanti dalle necessità del tempo di guerra, ma è invece il portato di una nuova concezione della scienza dell'alimentazione. Si ritiene infatti che il regime vegetariano dia risultati molto migliori, specialmente per i temperamenti nervosi o depressi. Ciò in pieno contrasto con le teorie dei medici americani che considerano l'alimentazione a base di vegetali inadatta a sostituire convenientemente quella a base prevalentemente carnea: i soldati americani ricevono infatti circa 350 grammi di carne al giorno.

Gli specialisti tedeschi sono poi d'accordo a sconsigliare l'aggiunta al nutrimento normale di pillole vitaminate. Gli esperimenti tentati in questo senso altrove hanno dato risultati semplicemente disastrosi, perchè la somministrazione di vitamine artificiali di diverso tipo può portare alla loro reciproca neutralizzazione o addirittura produrre conseguenze perniciose. Ad esempio, la vitamina A, assimilata in dosi notevoli, può intaccare le riserve umane di vitamina C e facilitare le manifestazioni scorbutiche. E' dunque preferibile che il corpo umano tragga il suo fabbisogno di vitamine dagli alimenti naturali, burro, uova, legumi. Anche l'uso delle pillole di sodio, impiegate fino a poco tempo fa, contro l'eccesso di fatica, va sconsigliato perchè al momentaneo eccitamento che possono procurare segue inevitabilmente un lungo collasso delle energie nervose. Quando il soldato è troppo affaticato per aver voglia di mangiare, si stimola il suo appetito con una buona doccia fredda.

Tali sono i criteri generali sui quali è basata l'alimentazione delle truppe; ma i soldati specializzati ricevono un'alimentazione particolare, specialmente studiata in base al genere di vita che la loro specializzazione richiede. Così, le truppe d'assalto hanno un nutrimento molto più ricco di vitamine; quelli che debbono rimanere per una lunga durata nei fortini o comunque in luoghi chiusi, mangiano cibi ricchi di vitamina D, che sostituisce l'effetto fisiologico dei raggi solari: pesce, burro, uova, latticini, grassi, ecc. Ai paracadutisti si dànno molte salsicce, molto fegato, biscotti per marinai, ed anche pillole a base di vitamina C. Sono questi i soli ai quali venga somministrata la vitamina artificiale, in considerazione dell'immenso dispendio di energie fisiche che richiede l'esplicazione del loro particolare addestramento.

Per le truppe coloniali, si prepara frutta gelata in conserva e latte in polvere; per quelle destinate ad operare nei climi freddi, polvere di carne e di legumi, polvere di latte e frutta secca. Chi è presumibile debba patire i triboli della sete (ossia quelli che operano in regioni desertiche) riceve un preparato speciale di frutta, zucchero d'uva, carne polverizzata estratti di legumi e essenze di frutti diversi. Infine, molti reparti portano con loro polvere di limone per dare, ove sia necessario, un gusto più gradevole all'acqua da bere.

Fahnen *jeder Art*
Gestickte Abzeichen für Offiziere und Soldaten in Gold, Silber und Garn
FRAEFEL & Co. St. GALLEN
Gegründet 1883 Telephon 27891

Frau P. Dieschberger
zum „Kanönli", vis-à-vis Kaserne
Frauenfeld Telephon 7.70
Spezialgeschäft für sämtliche Militärbedarfsartikel

Skigleitlack ZENITH
für einen rassigen Lauf liefert, nebst den ölfreien Grundiermitteln, Zenithgrund, Ohm-Lacken und Isolierfarbe „Ohm-Zenith"
ERNST BRÄM SCHLIEREN-ZÜRICH
Fabrik für Grundierungen, Lacken und Beizen
Telephon 91 71 14

Dampf-Waschanstalt
Schmid-Domman's Erben
Luzern Lindengartenweg 7, Tel. 20768
Reinigt und bügelt Kleider und Uniformen