

Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband
Band: 35 (1988)
Heft: 1-2

Rubrik: Das BZS teilt mit = L'OFPC communique = L'UFPC informa

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: 05.02.2026

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

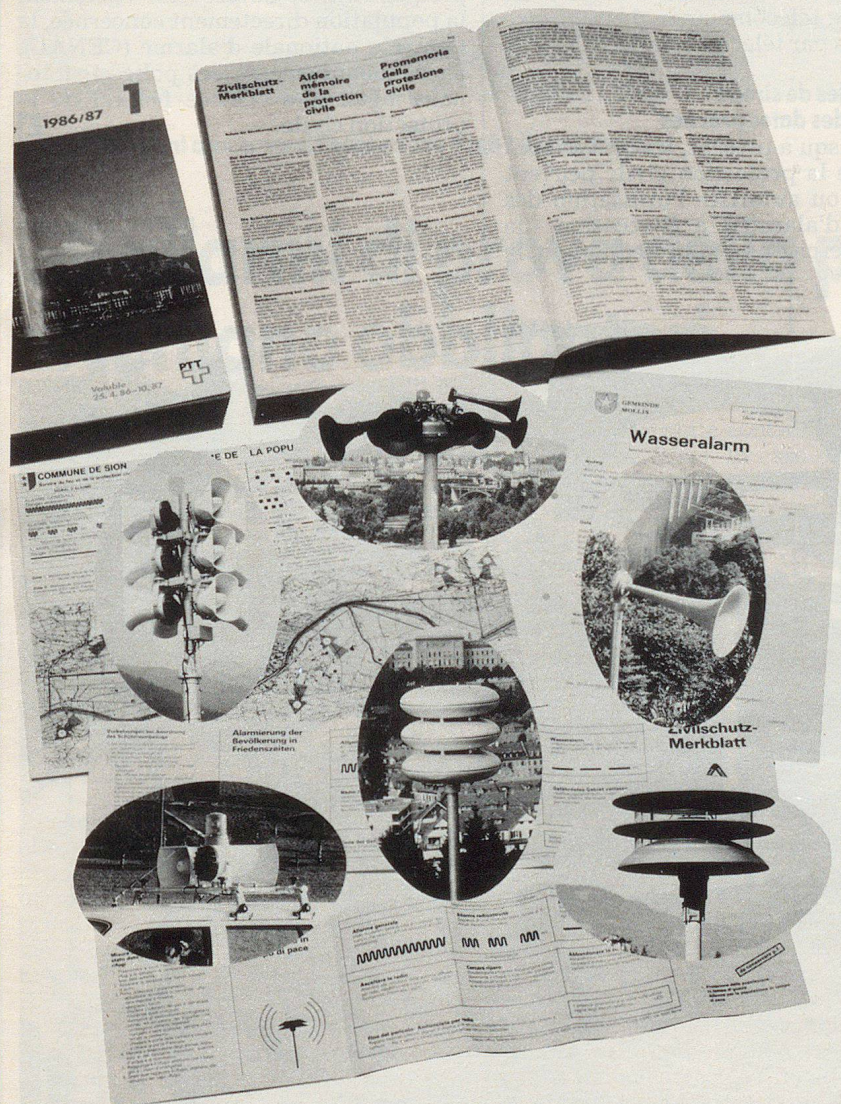
Neue Weisungen zur Durchführung der Probealarme

Zivilschutzprobealarme werden verbindlich

ssg. Seit dem 1. Januar 1988 sind die zweimal jährlich stattfindenden Zivilschutz-Probealarme verbindlich in allen Gemeinden durchzuführen. Dies schreiben die neuen «Weisungen des Bundesamtes für Zivilschutz über die Zivilschutz-Probealarme vom 30. September 1987» vor. Diese Weisungen ersetzen jene vom 15. Dezember 1981. Ausnahmen von der Probealarmierungspflicht können die kantonalen Ämter für Zivilschutz einzelnen Gemeinden nur in besonderen Fällen gestatten.

Die Probealarme finden auch gemäss den neuen Weisungen jeweils am ersten Mittwoch der Monate Februar und

September statt. Am Tag des Probealarmes wird um 13.30 Uhr gleichzeitig an allen stationären und mobilen Sirenen das Zeichen «Allgemeiner Alarm» einmal ausgelöst. Andere Alarmierungsmittel dürfen nicht verwendet werden. Mit den mobilen Sirenen kann neu anschliessend die Alarmierungsrouten unter Verwendung des Zeichens «Allgemeiner Alarm» abgefahren werden (bisher wurden die mobilen Sirenen nur stationär geprüft). Im Bedarfsfall kann der Probealarm bis spätestens 14.00 Uhr wiederholt werden. An Fernsteuerungsanlagen angeschlossene Sirenenanlagen werden ferngesteuert ausgelöst.



Bei drohenden Gefahren wird die Bevölkerung alarmiert und erhält die notwendigen Verhaltensanweisungen. Näheres finden Sie auf den hintersten Seiten der Telefonbücher.



Elektronische Sirene.

Probealarme ausserhalb des ordentlichen Zeitpunktes

Die kantonalen Ämter für Zivilschutz können wie bisher im Rahmen von grösseren Zivilschutzübungen sowie bei kombinierten Übungen die Verwendung der Alarmierungszeichen anordnen oder bewilligen. Dies gilt auch für Versuche.

Die Hauptabteilung für die Sicherheit der Kernanlagen (HSK) kann die Verwendung der Alarmierungszeichen bei Übungen sowie bei Versuchen und Tests gestatten. Im Gegensatz zu früher kann sie dies neu auch in der Zone 2 (bisher nur Zone 1) um die Kernanlagen tun, also bis zu einem Umkreis von rund 20 km (bisher etwa 4 km). Sowohl die HSK wie auch die kantonalen Ämter für Zivilschutz sind jedoch verpflichtet, sich selber gegenseitig, dann aber auch die betroffene Bevölkerung, die Nationale Alarmzentrale (NAZ), die kantonalen Polizeikommandos und das Bundesamt für Zivilschutz zu informieren. ▴

De nouvelles prescriptions pour les essais d'alarme

Les essais d'alarme de la protection civile deviennent obligatoires

ssg. A partir du 1^{er} janvier 1988, les essais d'alarme de la protection civile, qui ont lieu deux fois par an, seront obligatoires dans toutes les communes. Cette innovation se fonde sur les nouvelles instructions sur les essais d'alarme, édictées le 30 septembre 1987 par l'Office fédéral de la protection civile, instructions qui remplacent celles du 15 décembre 1981. Les offices cantonaux de la protection civile n'accorderont de dispenses à cette obligation que dans certains cas exceptionnels.

Les nouvelles instructions prévoient que les essais d'alarme auront lieu le premier mercredi de février et de septembre. Aux jours dits et à 13 h 30 précises, toutes les sirènes, qu'elles soient fixes ou mobiles, émettront le signal «alarme générale». Il n'est pas permis d'utiliser d'autres moyens d'alarme. Désormais, les sirènes mobiles peuvent être déplacées le long du trajet d'alarme qui leur est imparti, tout en diffusant le signal «alarme générale» (jusqu'à présent le contrôle se faisait à l'arrêt). Les essais n'ont lieu en principe qu'une fois; en cas de besoin ils peuvent être répétés jusqu'à 14 heures au plus tard. Les sirènes reliées à un système de télécommande devront être actionnées par télécommande.

Des contrôles de sirène en dehors des dates prévues

Comme jusqu'à présent, les offices cantonaux de la protection civile peuvent ordonner ou autoriser l'utilisation des signaux d'alarme, à l'occasion de grands exercices de la protection civile

ou d'exercices combinés. La même possibilité s'offre pour les essais d'alarme. La Division principale de la sécurité des installations nucléaires (DSN) a le droit d'autoriser l'utilisation des signaux d'alarme lors d'exercices, d'essais et de tests. Contrairement à ce qui se passait jusqu'alors, elle est dorénavant habilitée à le faire aussi dans la zone 2 (et non plus seulement dans la zone 1) autour des centrales nucléaires, soit dans un rayon d'une vingtaine de kilomètres (environ 4 km jusqu'à présent). Toutefois, tant la DSN que les offices cantonaux de la protection civile sont tenus de s'en informer réciproquement, et de prévenir également la population directement concernée, la Centrale nationale d'alarme (CENAL), les commandements des polices cantonales ainsi que l'Office fédéral de la protection civile. ▲

Sirène de 4 kW.



Sirena pneumatica.



Nuove istruzioni concernenti l'esecuzione degli allarmi di prova

Gli allarmi di prova della protezione civile diventano obbligatori

A partire dal 1° gennaio 1988 gli allarmi di prova della protezione civile, che hanno luogo due volte all'anno, devono essere effettuati obbligatoriamente in tutti i Comuni. Lo prescrivono le nuove «Istruzioni dell'Ufficio federale della protezione civile concernenti gli allarmi di prova della protezione civile del 30 settembre 1987», che sostituiscono le istruzioni del 15 dicembre 1981. Soltanto in casi particolari gli uffici cantonali della protezione civile possono concedere a singoli Comuni deroghe dall'obbligo di effettuare tali allarmi di prova.

Anche secondo le nuove istruzioni gli allarmi di prova vengono effettuati il primo mercoledì dei mesi di febbraio e di settembre. Il giorno dell'allarme di prova, alle ore 13.30, il segnale «Allarme generale» viene inserito simultaneamente in tutti gli impianti di sirene, sia fisse che mobili; è invece vietato utilizzare altri segnali d'allarme. Mentre emettono il segnale «Allarme generale», d'ora in poi, le sirene mobili potranno successivamente percorrere il tragitto previsto per la diffusione dell'allarme stesso (finora le sirene mobili

erano sempre state controllate soltanto in posizione fissa). In caso di necessità l'allarme di prova può essere ripetuto fino alle ore 14.00 al più tardi. Le sirene collegate ad un dispositivo di telecomando sono azionate da un telecomando.

Allarmi di prova al di fuori dei giorni previsti

Come è avvenuto finora, gli uffici cantonali della protezione civile possono ordinare o autorizzare, nell'ambito di importanti esercizi di protezione civile, l'utilizzazione dei vari segnali d'allarme, ciò che vale anche per le prove. La Divisione principale per la sicurezza degli impianti nucleari (DSN) può autorizzare l'utilizzazione dei segnali d'allarme nel corso di esercizi, prove ed esperimenti. Contrariamente a quanto avveniva in precedenza, essa può effettuare tali esercizi anche nella zona 2 (finora solo nella zona 1) attorno alle centrali nucleari, cioè fino ad un raggio di circa 20 km (finora circa 4 km). Sia la DSN che gli uffici cantonali della protezione civile sono comunque obbli-

gati ad informarsi reciprocamente, oltre ad informare la popolazione in questione, la Centrale nazionale d'allarme (CENAL), i Comandi della polizia cantonale e l'Ufficio federale della protezione civile. ▲

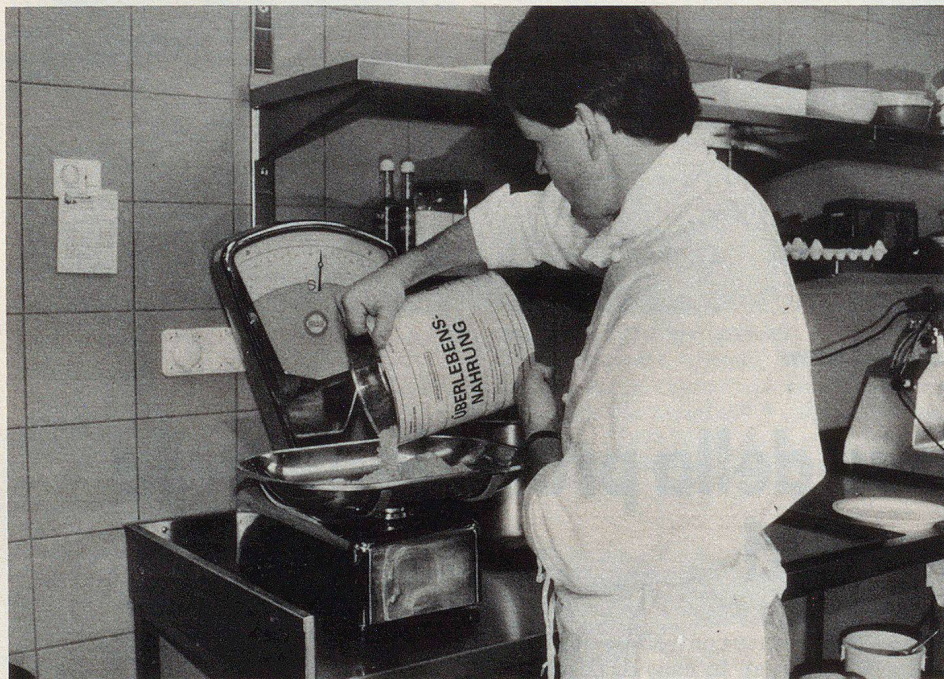


Sirena mobile sopra il tetto di una vettura.

Einsatz der Überlebensnahrung in einer Übung der BSO Bundeszentralverwaltung

Suppen, «Bolognaise», Riz Casimir

kam. Das Geheimnis wurde erst gelüftet, als die Mannschaft beim letzten Mittagessen der Übung sass: Das Hackfleisch «Bolognaise», die Suppen und das Riz Casimir vom Vortage waren mit Überlebensnahrung angemacht worden. «Doping?» Keineswegs: Die Überlebensnahrung wurde jeweils als Bindemittel statt Mehl verwendet. Und keiner der rund 100 Schutzdienstpflichtigen der Betriebsschutzorganisation der Bundeszentralverwaltung (BSO BZV) hatte jeweils etwas bemerkt. Bloss: Jedermann lobte das gute Schwarzbrot. Es wurde als so gut befunden, dass mancher ein Stück zusätzlich in den Sack des Arbeitskleides steckte, um es daheim seiner Frau vorzuführen.



Damit das ganze Brotrezept stimmt, müssen alle Zutaten genau abgewogen werden.

Es war in den ersten Tagen des Septembers 1981, als ein Granulat, das «kalt oder warm, mit oder ohne Wasser, genossen werden kann», den Zivilschutz in die Zeitungen brachte. Es war die sogenannte Überlebensnahrung des Zivilschutzes, die «eiserne Ration» von 1640 Kalorien im Tag, die erstmals in die Gemeinden versandt wurde – in Büchsen verpackt, auf Paletten gestapelt und anschliessend in eine Plastik-Schrumpffolie verschweisst, damit sie 10 Jahre haltbar ist. Mittlerweile ist für diese Überlebensnahrung die Halbzeit vorbei, Zeit also, dass man sich Gedanken für die Weiterverwendung auch innerhalb der Zivilschutzorganisation macht.

Bis jetzt durfte in Zivilschutzübungen bereits zaghaft an der Überlebensnahrung geschnuppert werden, allerdings mit Auflagen: Es musste sich unter anderem um eine Belegungsübung im Schutzraum von mindestens 72 Stunden handeln, die Verpflegung musste

von Anfang an minimal, im Sinne des Notproviantes sein, und die Überlebensnahrung sollte für die letzten Mahlzeiten der Übung vorgesehen werden. Es durften maximal 5 Prozent der an die Gemeinden gelieferten Menge verbraucht werden.

Rezeptbüchlein

Diese Einschränkungen wurden nun insofern gelockert, als die Überlebensnahrung auch in Instruktionkursen verabreicht werden darf; gefallen ist auch die 5-Prozent-Klausel. Damit die Küchenchefs des Zivilschutzes die Überlebensnahrung bestmöglich einsetzen, hat das BZS ein Büchlein «Rezepte für Speisen mit Überlebensnahrung» geschaffen, das bereits in die Gemeinden verteilt worden ist. Die Palette für Überlebensnahrungs-Gourmets umfasst von Broten über Suppen, Gulasch, Hackbraten, Riz Casimir diverse Köstlichkeiten bis zum Schokoladen-Haselnuss-Cake. Im Vorwort heisst es,

dass die Zubereitung von Speisen mit Überlebensnahrung vom Küchenchef besondere Aufmerksamkeit erfordere und demnach die Rezepte genau zu befolgen seien.

In einem Schreiben an die kantonalen Ämter für Zivilschutz wurde auf die Verwertungsmöglichkeiten aufmerksam gemacht, die das BZS vor allem in der Verwendung in Form von Beigaben zu Gerichten sieht, die bei Instruktiondiensten mit eigenem Haushalt zubereitet werden.

Mit eigenem Beispiel voran

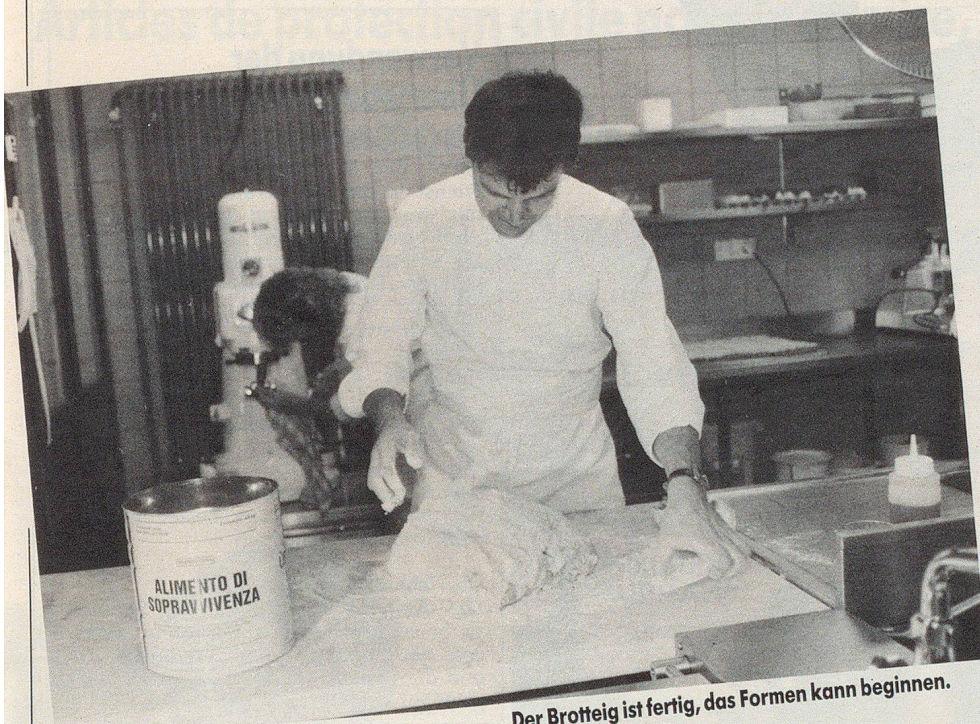
Das Bundesamt für Zivilschutz schickte anfangs dieses Jahres nicht nur Rezepte in die Gemeinden, es ordnete auch an, dass in den Herbst-Übungen der Betriebsschutzorganisation der Bundeszentralverwaltung Überlebensnahrung verwendet wird. «Probleme beim Kochen hatte ich keine», sagte Alfred Hobi, Küchenchef bei der Übung vom 19. bis 21. Oktober; der Testkoch hatte bereits in einem Kadervorkurs erste Erfahrungen geholt. Er fand, dass die Überlebensnahrung schlechter bindet als Mehl, so dass ein grösseres Quantum notwendig wird. Obschon er die Überlebensnahrung nicht im privaten Haushalt verwenden würde, findet Hobbykoch Hobi die Verwendung in Zivilschutzkursen sinnvoll.

Nichts gemerkt

Aus dem Rezeptbüchlein wurden den Bundesbeamten in Zivilschutzkleidern verschiedene Gerichte unterbreitet: Sowohl Riz Casimir als auch Hackfleisch «Bolognaise» mit Spaghetti wurden mit Überlebensnahrung zubereitet, in Gersten- wie Gemüsesuppe fanden sich reichlich Spuren des gelben Granulates. Erstaunen dann, als nach dem letzten Mittagessen der Übung Hans Jaberg, Dienstchef mit besonderen Aufgaben der BSO BVZ, das Geheimnis, das niemand wusste, lüftete. Keiner der rund 100 Schutzdienstpflichtigen hatte etwas Besonderes bemerkt. Nur das Bauernbrot, das neben 800 Gramm Bauernmehl auch 200 Gramm Überlebensnahrung enthielt, wurde noch gefragt und wurde von vielen als Mitbringsel aus dem Zivilschutzkurs verwendet. Es wurde als «etwas säuerlich und rezent» befunden und sehr gut. Als «Zivilschutzbrot» könnte es auch für den privaten Haushalt ein Renner werden...

Landbrot «von Allmen»

Apropos Brot: Das in den Übungen der BSO BZS verwendete Brot wurde von Küchenchef Rolf von Allmen gebacken. Rolf von Allmen ist seit 1974 kantonaler Zivilschutzinstruktor für Küchenchefs. Auch für ihn gab es keine besonderen Probleme mit dem Überlebensnahrungs-Brotbacken. Den Rezepten im BZS-Büchlein hat er ein eigenes entgegengestellt: ein Rezept für Landbrot.



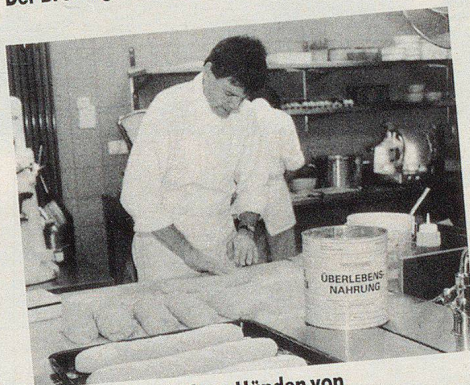
Der Brotteig ist fertig, das Formen kann beginnen.

Landbrot

Mengen für 5 Kilo

Grahammehl	200 g
Überlebensnahrung	600 g
Ruchmehl	1100 g
Roggenmehl	1100 g
Salz	75 g
Wasser (warm)	2 Liter
Frische Hefe	90 g

(eigenes Rezept von Küchenchef Rolf von Allmen)



Unter den geschickten Händen von «Bäckermeister» von Allmen entstehen die langen Brotlaibe.



Das «Überlebensbrot» wird in den Ofen geschoben.

Überlebensnahrung

Eignung

Die Schutzraum-Überlebensnahrung wurde im Auftrag und gestützt auf ein Pflichtenheft des Bundesamtes für Zivilschutz und des Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge entwickelt. Sie ist als «eiserne Reserve-Ration» zu betrachten, die möglichst für jedermann bekömmlich sein sollte, auf verschiedene Arten zubereitet werden kann und im Schutzraum möglichst wenig Platz beanspruchen darf. Sie wurde durch wissenschaftliche und praktische Ernährungstests auf ihre Eignung geprüft.

Portionen

Eine Tagesportion besteht aus 350 Gramm Granulat und enthält etwa 6860 Joule oder 1640 Kalorien, was den Bedarf eines Schutzrauminsassen deckt.

Der Frühstücksteil

Eine Tagesportion (süss) besteht aus 50 Gramm Pulver, ist vorwiegend auf Kakao- und Zuckerbasis zusammengesetzt und enthält unter anderem Kohlehydrate, Proteine und Fette.

Der Hauptmahlzeitteil

(Mittag- und Abendverpflegung) besteht aus zweimal 150 Gramm pulverförmigem Granulat. Dieser leicht «gesalzene» Teil setzt sich zusammen aus Sojamehl, Stärkemehl, Pflanzenfett, Hefe, Glutamat, Weizenkleie, Gewürze in Pulverform und Antioxydantien. Diese beiden Hauptmahlzeiten können nach Belieben nachgewürzt werden.

Zubereitungsarten

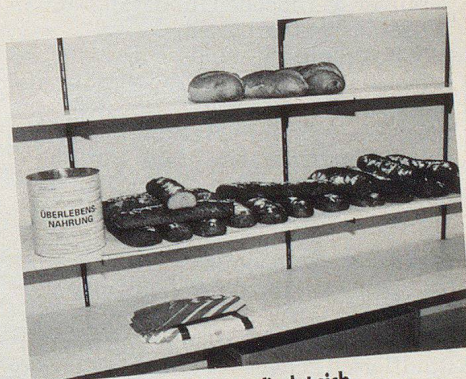
Die Überlebensnahrung kann auf verschiedene Arten eingenommen werden, nämlich:

- die Frühstücksverpflegung als Getränk mit kaltem oder warmem Wasser angerührt;
- die Hauptverpflegungen mit kaltem oder warmem Wasser angerührt als dicker Brei, als Suppe oder trocken.

Verpackung

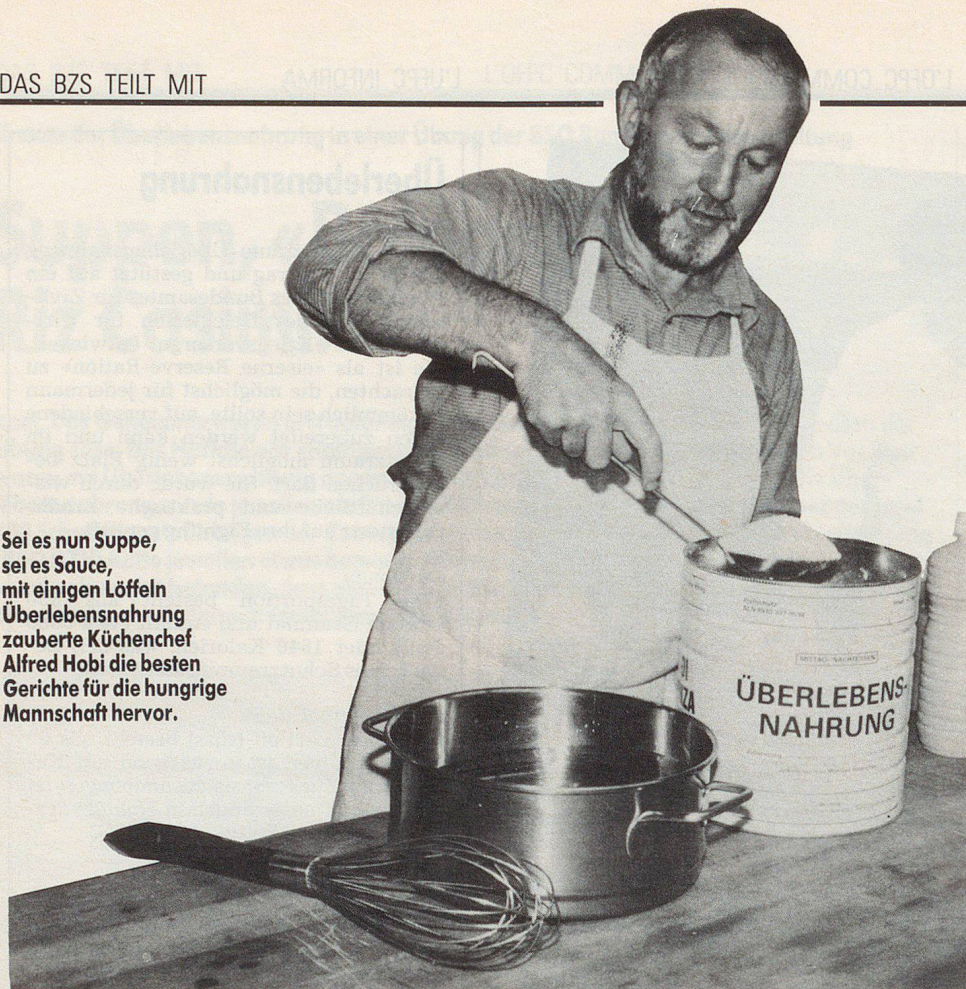
Frühstück: Dose à 750 g (5 Personen / 3 Tage)

Mittag- und Nachtessen: Dose à 4,5 Kilo (5 Personen / 3 Tage)



Auf dem oberen Tablar befindet sich gewöhnliches Schwarzbrot, unten liegt das dunklere Brot aus der Überlebensnahrung.

Sei es nun Suppe,
sei es Sauce,
mit einigen Löffeln
Überlebensnahrung
zauberte Küchenchef
Alfred Hobi die besten
Gerichte für die hungrige
Mannschaft hervor.



Verwendung der Überlebensnahrung

Die Überlebensnahrung wird beim Aufgebot des Zivilschutzes zum aktiven Dienst in die Schutzräume verteilt und darf nur auf Weisung der vorgesetzten Stelle geöffnet werden.

Sie ersetzt nicht den Notvorrat (Haushaltvorrat oder Schutzraumvorrat) der privaten Vorratshaltung, sondern ergänzt diesen.

Notvorrat

2 kg Zucker, 1 kg Reis, 1 kg Teigwaren, 1 kg Fett, 1 Flasche Speiseöl pro Person

Notproviand

Verpflegungs-Reserve im Schutzraum für mindestens 2 Tage bestehend aus haltbaren Lebensmitteln

Überlebensnahrung

Die Kollektivverpflegung im Schutzraum setzt ein, wenn der Schutzraum von der Aussenwelt abgeschnitten ist und die Schutzrauminsassen ihren Notproviand aufgebraucht haben.

Schokolade/Haselnuss-Cake

Normalmengen für 1 Cake

(10 Tranchen)	
Kochbutter	175 g
Zucker	250 g
Zitronenschale gerieben von	½ Zitrone
Eier	5 Stück
Mehl	100 g
Überlebensnahrung	100 g
Haselnüsse gemahlen	50 g
Blockschokolade grob geraffelt	50 g
Backpulver	10 g

Zubereitung:

1. Die weiche Kochbutter mit dem Zucker schaumig schlagen.
2. Zitronenschale und die Eier einrühren.
3. Das abgeseibte Mehl mit dem Backpulver vermischen und langsam in die Masse einarbeiten.
4. Schokolade, Haselnüsse und Überlebensnahrung sorgfältig unter die Masse ziehen.
5. In Cakeform (mit Backpapier ausgelegt) im Ofen bei etwa 180–200°C backen, Backzeit etwa 60 Minuten.

Hackfleisch «Bolognaise»

(zu Spaghetti, Hörnli, Polenta usw.)

Normalmengen für 100 Personen

Rindfleisch gehackt (5 mm)	7,000 kg
Schweinefleisch gehackt (5 mm)	3,000 kg
Fett	0,600 kg
Magerspeck gewürfelt	1,200 kg
Zwiebeln gehackt	1,700 kg

Knoblauch gehackt (10 Zehen)

	etwa 0,020 kg
Tomatenpüree	1,000 kg
Rotwein	1,5 Liter
Wasser oder Grundbrühe*	13,5 Liter
Überlebensnahrung	1,250 kg

Salz
Pfeffer gemahlen
Nelken gemahlen (etwa 3–4 Stück)
Paprika gemahlen
Majoran gemahlen oder gerebelt (evtl. 3 Lorbeerblätter)

* Grundbrühe: Knochenbrühe oder aus Bouillon-, eventuell Bratenjus-Konzentrat hergestellt.

Anmerkung:

Schweinefleisch kann durch Rindfleisch ersetzt werden.

Zubereitung:

1. Fett erhitzen, gehacktes Fleisch und Magerspeckwürfel portionweise anbraten.
2. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, anziehen, Tomatenpüree zugeben, kurz dünsten.
3. Mit Rotwein ablöschen, Wasser (10 Liter) auffüllen.
4. Salzen und würzen.
5. Etwa 1 Stunde bei schwachem Feuer kochen lassen.
6. Überlebensnahrung mit 3,5 Liter kaltem Wasser knollenfrei anrühren, unter Umrühren beimischen und 5 Minuten kochen lassen.
7. Abschmecken.

Gerstensuppe

Normalmengen für 100 Personen

Suppengerste	0,800 kg
Fett	0,400 kg
Zwiebeln	0,600 kg
Lauch	0,600 kg
Sellerie	0,300 kg
Karotten	0,500 kg
Wasser oder Grundbrühe*	28 Liter
Überlebensnahrung	1,600 kg
Milch	2 Liter

Muskat gemahlen
Lorbeer gemahlen
Nelken gemahlen
Salz

* Grundbrühe: Knochenbrühe oder aus Bouillon-Konzentrat hergestellt. Allenfalls zerkleinerte, blanchierte Knochen mitkochen.

Zubereitung:

1. Zwiebeln (gehackt) und Gemüse (Brunoise geschnitten) im Fett gut andünsten.
2. Gerste kurz mitdünsten, mit 24 Liter Wasser oder Grundbrühe ablöschen und aufkochen, Gewürze zugeben (ohne Salz) und etwa 2½ Stunden kochen lassen.
3. Überlebensnahrung mit 4 Liter kaltem Wasser anrühren, der Suppe beifügen und etwa 15 Minuten weiterkochen lassen.
4. Salzen, abschmecken und die Milch zugeben.

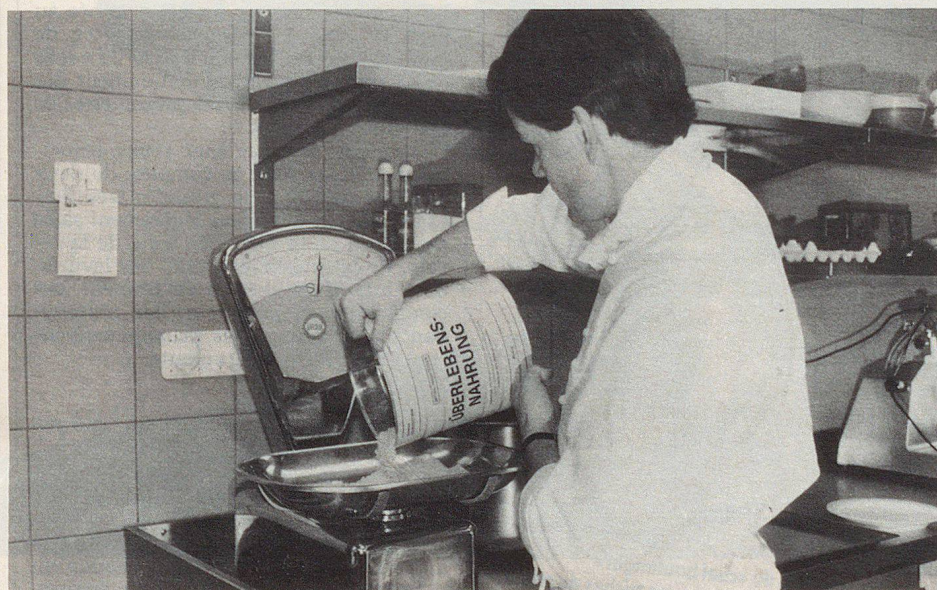
Anmerkung:

Die Suppe kann durch Mitkochen von etwa 400 bis 500 g Magerspeck (gewürfelt) vorteilhaft ergänzt werden. ▲

L'aliment de survie dans un exercice de l'OPE de l'administration centrale de la Confédération

Soupes, bolognaïses et riz Casimir

kam. Le secret n'a été révélé que lorsque les hommes prenaient le dernier repas de l'exercice: la viande hachée bolognaise, les soupes et le riz Casimir de la veille avaient été préparés avec de l'aliment de survie. Et ce n'est pas une plaisanterie! L'aliment avait bel et bien remplacé la farine comme liant. Et, sur la centaine de membres présents de l'organisme de protection d'établissements de l'administration centrale de la Confédération (OPE, ACC), personne n'avait remarqué quoi que ce soit. Au contraire, le pain noir, qui contenait une certaine quantité de cet aliment, n'a remporté que des compliments. Certains l'ont trouvé si savoureux qu'ils n'ont pas hésité à en mettre un ou deux morceaux dans leur poche, pour le faire goûter à leur femme.



Pour que la recette du pain réussisse, tous les ingrédients doivent être pesés avec précision.

Dans les premiers jours de septembre 1981, la protection civile a eu les honneurs de la presse à cause d'un granulé «qu'on peut consommer froid ou chaud, avec ou sans eau». Il s'agissait du produit dénommé aliment de survie de la protection civile, une dernière réserve en quelque sorte, de 1640 calories par jour. Pour la première fois, cet aliment avait été envoyé aux communes — conditionné dans des boîtes, empilé sur palettes, puis placé sous housse thermorétractile, de manière à pouvoir se conserver dix ans. Or, depuis 1981, la moitié de la durée de conservation s'est déjà écoulée; il est donc temps de penser à consommer cet aliment de survie, notamment dans les organisations de protection civile.

Jusqu'à présent, dans les exercices, il n'était possible que de goûter timidement à l'aliment de survie, et seulement sous certaines conditions: il devait s'agir d'un exercice d'occupation d'abri d'une durée d'au moins 72 heures, le ravitaillement devait être réduit à son strict minimum dès le début, suivant le modèle des provisions de se-

cours, et l'aliment de survie était réservé aux derniers repas de l'exercice. Seuls 5 % de la quantité livrée aux communes pouvaient être utilisés.

Une brochure de recettes

Ces restrictions sont désormais assouplies en ce sens que l'aliment de survie peut aussi être servi dans les cours d'instruction; la clause des 5 % est également tombée. Afin que les chefs de cuisine de la protection civile tirent le meilleur parti possible de ce nouvel ingrédient, l'OFPC a publié une brochure intitulée «Recettes incluant l'aliment de survie», qui a déjà été distribuée dans les communes. La palette des gourmandises préparées avec l'aliment de survie va des différentes sortes de pains aux diverses soupes, en passant par la goulache, le rôti haché et le riz Casimir, sans oublier un cake au chocolat et aux noix. Il est spécifié, dans l'avant-propos, que le chef de cuisine vouera une attention particulière aux indications données et s'y conformera strictement.

Une lettre adressée aux offices canto-

naux de la protection civile a attiré l'attention de ces derniers sur les possibilités envisagées par l'OFPC d'utiliser l'aliment de survie. Ce dernier sera consommé en particulier sous forme de compléments, intégrés à des mets apprêtés dans les services d'instruction qui préparent leur propre ordinaire.

L'OFPC donne le bon exemple

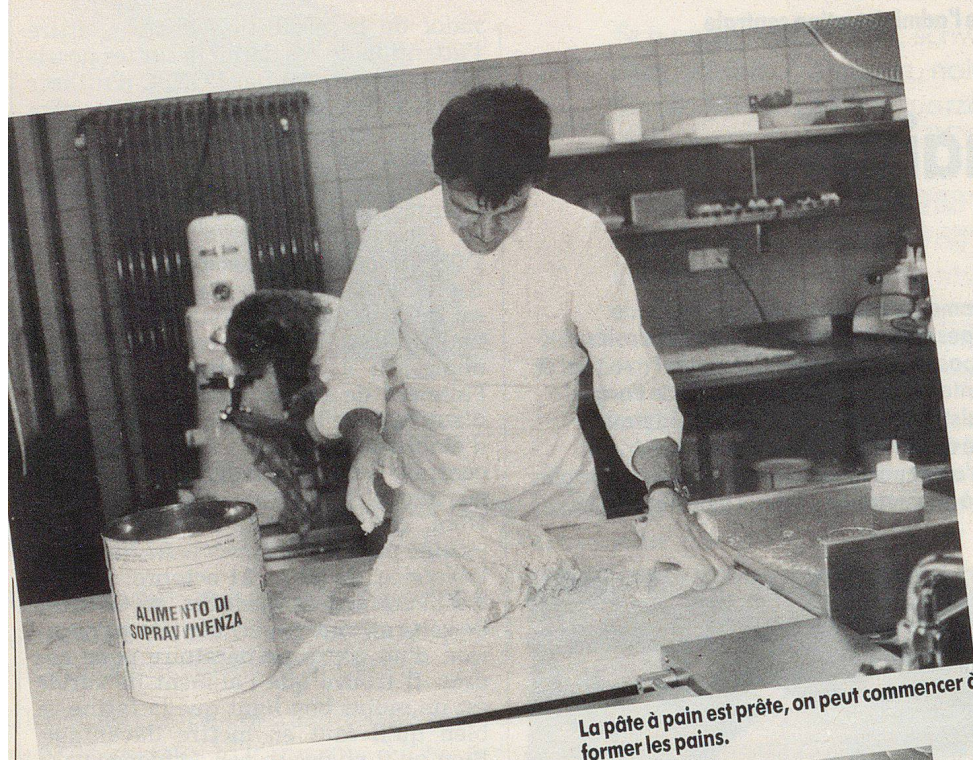
Au début de cette année, l'Office fédéral de la protection civile ne s'est pas borné à envoyer des recettes aux communes; il a aussi ordonné d'utiliser l'aliment de survie dans les exercices d'automne de l'organisme de protection d'établissements de l'administration centrale de la Confédération. «Je n'ai eu aucun problème», déclare Alfred Hobi, qui fonctionna comme chef de cuisine pendant les trois jours que dura l'exercice, du 19 au 21 octobre; il avait d'ailleurs acquis quelques expériences de cette cuisine expérimentale à l'occasion d'un cours préparatoire pour cadres. Il trouve que l'aliment de survie est un moins bon liant que la farine, si bien qu'il faut en mettre davantage. Bien qu'il ne désire pas employer l'aliment de survie dans son ménage, le cuisinier amateur Hobi approuve son utilisation dans les cours de protection civile.

Rien remarqué

Les fonctionnaires fédéraux en tenue de protection civile ont consommé différents mets tirés du petit livre de recettes: tant le riz Casimir que la sauce bolognaise accompagnant les spaghettis étaient préparés à l'aliment de survie et les soupes, à l'orge ou aux légumes, contenaient de bonnes quantités de granulés jaunes. Grande fut la surprise lorsqu'après le dernier repas de l'exercice, Hans Jaberg, chef du service des tâches spéciales de l'OPE ACC, dévoila le secret. Parmi la centaine de participants à l'exercice, personne n'avait remarqué quoi que ce soit. Tout au plus, avait-on tellement apprécié le pain paysan, préparé à base de 800 grammes de farine bise additionnée de 200 grammes d'aliment de survie, que nombre de participants en emmenèrent à la maison, en guise de souvenir. On l'a qualifié comme étant à la fois acidulé et corsé et trouvé très bon. Qui sait, peut-être le «pain de la protection civile» a-t-il un bel avenir devant lui, même auprès des particuliers...

Pain de campagne «von Allmen»

A propos de pain: celui qui eut tant de succès au cours des exercices de l'OPE ACC avait été cuit dans le four du chef de cuisine Rolf von Allmen. Celui-ci est, depuis 1974, instructeur cantonal pour chefs de cuisine de la protection civile. Lui aussi n'a pas éprouvé la moindre difficulté à confectionner du pain à l'aliment de survie. Il a créé sa propre recette de pain de campagne pour compléter la brochure de l'OFPC.

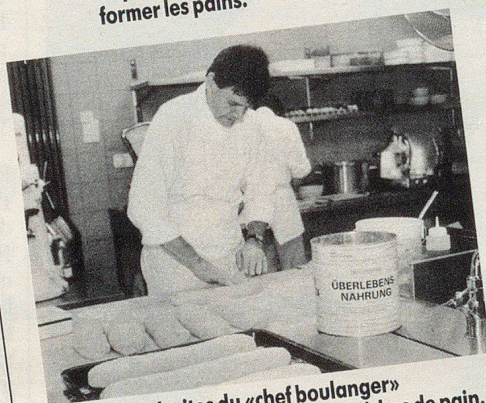


La pâte à pain est prête, on peut commencer à former les pains.

Pain de campagne

Quantités pour 5 kilos

Farine Graham	200 g
Aliment de survie	600 g
Farine bise	1100 g
Farine de seigle	1100 g
Sel	75 g
Eau (chaude)	2 litres
Levure fraîche	90 g
(recette originale du chef de cuisine Rolf von Allmen)	



Les mains adroites du «chef boulanger» von Allmen pétrissent de longues miches de pain.



Le «pain de survie» est enfourné.

Aliment de survie

Propriétés

L'aliment de survie pour abris a été développé à la demande de l'Office fédéral de la protection civile et du Délégué à l'approvisionnement économique du pays, selon un cahier des charges établi par ces deux institutions; cet aliment, considéré comme la «dernière ration», est bien toléré en principe par chacun. Il peut s'approprier de diverses manières et prend peu de place dans l'abri. Ses propriétés ont été soumises à des tests scientifiques et pratiques.

Rations

Une ration journalière se compose de 350 g de granulés. L'apport énergétique est d'environ 6860 joules, soit 1640 calories, ce qui correspond aux besoins de l'occupant d'un abri.

La portion (à saveur douce) destinée au petit déjeuner se compose de 50 g de poudre, essentiellement à base de cacao et de sucre, et contient notamment des hydrates de carbone, des protéines et de la matière grasse.

La portion destinée aux repas principaux (midi et soir) se compose de deux portions de 150 g de granulés très fins. Cette portion de saveur légèrement salée comprend de la farine de soja, de la fécule, de la graisse végétale, des levures, des glutamates, du son de froment, des condiments en poudre et des antioxydants. Ces deux repas principaux peuvent être assaisonnés à volonté.

Modes de préparation

L'aliment de survie peut être absorbé sous diverses formes:

- la poudre destinée au petit déjeuner, sous forme de boisson, diluée dans de l'eau chaude ou froide;
- le granulé destiné aux repas principaux, mélangé à de l'eau chaude ou froide, sous forme de bouillie épaisse, de potage ou sous forme sèche.

Conditionnement

Petit déjeuner: en boîtes de 750 g (5 personnes / 3 jours)

Repas principaux: en boîtes de 4,5 kg (5 personnes / 3 jours)



Sur le rayon supérieur se trouve du pain noir ordinaire, plus bas le pain plus sombre est préparé avec l'aliment de survie.



Qu'il s'agisse de soupes ou de sauces, le chef de cuisine Alfred Hobi en tirait, moyennant quelques cuillerées d'aliment de survie, des plats savoureux.

Pain de paysan

	Recette incluant 10 % d'aliment de survie	Recette incluant 20 % d'aliment de survie
Farine de paysan*	0,900 kg	0,800 kg
Aliment de survie	0,100 kg	0,200 kg
Sel de cuisine	0,018 kg	0,016 kg
Levure	0,014 kg	0,014 kg
Eau	0,640 kg	0,620 kg
	1,672 kg	1,650 kg
Rendement approx.	82 %	82 %

* consistant par exemple en un mélange de farine mi-blanche, de farine bise, de farine de seigle et de farine d'épeautre

Préparation:

1. Former un mélange de farine, d'aliment de survie et de levure.
2. Dissoudre du sel de cuisine dans de l'eau et ajouter la solution obtenue au mélange précédent.
3. Pétrir la pâte jusqu'à formation de bulles puis la recouvrir d'un linge humide et la laisser reposer 30 minutes dans un local dont la température est de 25°C.
4. Les 30 minutes écoulées, repétrir la

pâte brièvement et la laisser reposer encore une fois 30 minutes.

5. Donner forme à la pâte, puis la recouvrir d'un linge et la laisser reposer 15 minutes dans le local de fermentation.
6. Remplir le four de vapeur, puis mouiller et entailler les pains avant de les enfourner.
7. Cuire les pains 50-55 minutes dans le four préchauffé (220°C).

Utilisation de l'aliment de survie

En cas de mise sur pied de la protection civile pour du service actif, l'aliment de survie est réparti entre les abris et ne peut être ouvert que sur ordre du supérieur compétent.

L'aliment de survie ne remplace pas les provisions de secours des particuliers (réserves de ménage ou d'abri), mais les complète.

Réserves de ménage

2 kg de sucre, 1 kg de riz, 1 kg de pâtes, 1 kg de graisse, 1 bouteille d'huile par personne

Provisions de secours

Substance à prendre dans l'abri et suffisant pour 2 jours au moins consistant en des denrées alimentaires non périssables

Aliment de survie

Cette substance collective stockée dans l'abri n'intervient que lorsque ledit abri est coupé de l'extérieur et que ses occupants sont arrivés au bout de leurs propres provisions.

Soupe à l'orge

Quantités normales pour 100 personnes

Orge	0,800 kg
Graisse	0,400 kg
Oignons	0,600 kg
Poireaux	0,600 kg
Céleri	0,300 kg
Carottes	0,500 kg
Eau ou fond*	28 litres
Aliment de survie	1,600 kg
Lait	2 litres
Muscade moulue	
Laurier moulu	
Girofle moulu	
Sel	

* Fond: à base de bouillon d'os ou de concentré de bouillon. S'il y a lieu, y ajouter des os sciés et blanchis.

Préparation:

1. Bien étuver dans la graisse des oignons hachés et des légumes coupés en brunoise.
2. Etuver brièvement l'orge avec eux, mouiller le tout de 24 litres d'eau ou de fond, amener à ébullition, épicer (sans sel) et cuire environ 2½ h.
3. Délayer l'aliment de survie dans 4 litres d'eau froide, ajouter la soupe et cuire encore 15 minutes environ.
4. Saler, goûter et ajouter le lait.

Remarque:

La soupe sera meilleure si l'on cuit avec elle 400-500 g de lard maigre en carrelots.

Hachis bolognaise

(pour accompagner les spaghettis, les cornettes, la polenta, etc.)

Quantités normales pour 100 personnes

Viande de bœuf hachée (5 mm)	7,000 kg
Viande de porc hachée (5 mm)	3,000 kg
Graisse	0,600 kg
Lard maigre en carrelots	1,200 kg
Oignons hachés	1,700 kg
Ail haché (10 gousses)	env. 0,020 kg
Purée de tomates	1,000 kg
Vin rouge	1,5 litre

Eau ou fond*	13,5 litres
Aliment de survie	1,250 kg

Sel
Poivre moulu
Girofle moulu
(l'équivalent de 3 ou 4 clous)
Paprika moulu
Marjolaine moulue ou râpée
(s'il y a lieu, 3 feuilles de laurier)

* Fond: à base de bouillon d'os ou de concentré de bouillon, s'il y a lieu de concentré de jus de rôti.

Remarque:

On pourra remplacer la viande de porc par de la viande de bœuf.

Préparation:

1. Chauffer la graisse, rôtir la viande hachée et les carrelots de lard maigre sur toutes leurs faces successivement.
2. Ajouter les oignons et l'ail, les faire revenir. Ajouter aussi la purée de tomates et l'étuver brièvement.
3. Mouiller de vin rouge, ajouter 10 litres d'eau.

4. Saler et épicer.
5. Cuire environ 1 heure à feu doux.
6. Délayer l'aliment de survie dans 3,5 litres d'eau froide de manière à former une bouillie exempte de grumeaux, puis ajouter cette bouillie au mélange précédent en remuant et cuire 5 minutes.
7. Goûter.

Cake au chocolat/aux noisettes

Quantités normales pour 1 cake

Beurre de cuisine	175 g
Sucre	250 g
Zeste râpé de	½ citron
Œufs	5 pièces
Farine	100 g
Aliment de survie	100 g
Noisettes râpées	50 g
Chocolat de ménage râpé grossièrement	50 g
Poudre à lever	10 g

Préparation:

1. Attendrir le beurre de cuisine puis le battre en neige avec le sucre.
2. Ajouter le zeste de citron et les œufs en remuant.
3. Après l'avoir passée, mélanger la farine avec la poudre à lever et la faire pénétrer lentement dans la masse.
4. Incorporer le chocolat, les noisettes et l'aliment de survie à la masse en les y introduisant soigneusement par dessous.
5. Cuire le tout au four, dans un moule à cake garni d'un papier huilé, à une température de 180 à 200°C et pendant environ 60 minutes. ▲

Pala e piccone invece della macchina da scrivere

Funzionari federali aiutano ad eliminare i danni causati dal maltempo

«Certamente, per chi è abituato a stare seduto alla scrivania, il lavoro nel letto di questo ruscello è stato duro, ma an-

Intervento straordinario sul terreno.



che in caso d'emergenza l'impegno sarebbe duro.» Con queste parole una persona obbligata al servizio di protezione civile presso l'organismo di protezione degli stabilimenti dell'amministrazione centrale federale (OPS ACF) ha commentato il suo impegno nei lavori di sbarramento di un ruscello a Walkringen nel Canton Berna. Infatti, invece di esercitarsi come finora nella capitale federale, tra la fine di ottobre e l'inizio di novembre i distaccamenti pionieri e antincendio 21 e 22, come pure la sezione pionieri e antincendio 41, hanno ricevuto l'ordine di recarsi a Walkringen per eliminare i danni causati dal maltempo. Sebbene già centinaia di persone obbligate a prestare il servizio di protezione civile, privati e pompieri si fossero dati da fare con pala e piccone, per i funzionari federali il

lavoro non è certo mancato. In tre tappe più di 200 persone obbligate a prestare servizio nella protezione civile, appartenenti al servizio pionieri e antincendio, rinforzate da effettivi del servizio polivalente, del servizio trasmissioni, del servizio d'approvvigionamento e del servizio sanitario, hanno iniziato sul posto un lavoro che per la maggior parte costituiva un impegno veramente inconsueto, prolungatosi fino alle prime ore della sera alla luce dei riflettori Tilley. L'obiettivo principale dei lavori consisteva nella costruzione di strutture protettive ai margini di ruscelli che ora scorrono innocui, ma che nel corso dell'estate erano riusciti a spazzare via una strada e ad inondare i prati, disseminandoli di sassi e di ciottoli. Il risultato dell'estate, in questo Comune, è rappresentato da un totale

di 120 smottamenti, più o meno importanti, per un danno di 7 milioni di franchi. Le nostre immagini mostrano alcuni momenti dei lavori eseguiti dai funzionari lontano dalla scrivania. ▲

Distribuzione dei documenti pubblicati dall'Ufficio federale della protezione civile

Esemplare personale o esemplare per titolari di funzione?

La proprietà personale è sempre stata più richiesta della comproprietà. Questo fatto inizia con la casa unifamiliare, continua con l'automobile e finisce pure con un documento concernente la protezione civile. Infatti un numero sempre maggiore di persone che hanno un incarico negli organismi di protezione civile desiderano possedere, invece di un esemplare per titolari di funzione, un esemplare personale dei documenti pubblicati dai Cantoni o dall'Ufficio federale, esemplare che è possibile adattare a proprio piacimento e corredare di appunti personali. L'estate scorsa la questione era sulla lista delle trattande della direzione dell'Unione svizzera per la protezione civile (USPC) ed è stata quindi discussa all'assemblea dei delegati svoltasi in settembre a San Gallo. All'unanimità i postulanti hanno manifestato l'opinione che i regolamenti devono essere considerati unicamente come esemplari personali dall'inizio alla fine dell'obbligo di prestare servizio nella protezione civile.

C'era una volta...

Ai tempi pionieristici della protezione civile i documenti, in occasione dei corsi, venivano consegnati ai titolari di funzione tramite i centri d'istruzione. Chi svolgeva una funzione, senza però essere ancora istruito, non aveva così la possibilità di ricevere per tempo la documentazione preparata appositamente. Non era neppure assicurata la con-

segna a titolari di funzione già istruiti nel caso di una successiva ristampa di documenti opportunamente rielaborati. Secondo l'esperienza fatta finora i documenti devono essere rielaborati ogni 6-8 anni circa.

Criterio di distribuzione

Allo scopo di eliminare le carenze espresse in precedenza e dopo aver consultato gli uffici cantonali della protezione civile, alla fine degli anni '70 è stato introdotto il sistema di distribuzione attualmente in vigore. Esso si basa sulla distribuzione tramite gli uffici comunali della protezione civile, le uniche istanze che hanno sempre una visione d'insieme su tutte le persone che, secondo il criterio di distribuzione, devono ricevere determinati documenti e che sono in contatto con tali persone attraverso i controlli. Non era infatti possibile pensare ad una sovrapposizione dei due sistemi di distribuzione, dal momento che ciò avrebbe portato inevitabilmente alla formazione di doppioni e quindi a spese di stampa eccessivamente alte.

40 % di riserva

Anche attualmente la stampa e la consegna di documenti non vengono calcolate in modo troppo preciso, dal momento che per entrambe si calcola una riserva del 40 %. In questo modo è possibile fornire dapprima tutti i destinatari previsti per la distribuzione; gli

esemplari rimanenti, che costituiscono appunto una riserva del 40 %, sono previsti anzitutto per essere consegnati a quei titolari di funzione che sostituiscono chi lascia l'organizzazione di protezione civile in seguito al cambiamento di domicilio oppure al proscioglimento per raggiunti limiti d'età. Se tale riserva non fosse sufficiente, bisognerebbe eventualmente fare ricorso agli esemplari dei titolari di funzione che vengono prosciolti dal servizio di protezione civile o che lasciano il proprio Comune di domicilio. Siccome però i documenti pubblicati dall'UFPC vengono ristampati ogni 6-8 anni circa, a causa dell'indispensabile rielaborazione e/o a causa dell'usura, la ripresa di tali documenti dovrebbe piuttosto costituire l'eccezione. A queste condizioni gli esemplari per i titolari di funzione, che vengono consegnati dal Comune, diventano praticamente degli esemplari personali.

A proprie spese

La consegna di documenti viene comunicata di volta in volta con circa 6 mesi d'anticipo agli uffici cantonali della protezione civile, per garantire la possibilità di ordinare ulteriori esemplari a proprie spese. La spedizione di documenti avviene quindi in un'unica fornitura complessiva da parte della tipografia oppure dell'Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale (UCFSM). ▲