



# Scorte d'emergenza – per ogni evenienza



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR

**Ufficio federale per l'approvvigionamento economico del Paese UFAE**

UFAE



## Provviste per non essere presi alla sprovvista!

Non possedendo materie prime proprie, per «funzionare» la Svizzera deve poter accedere senza restrizioni a risorse naturali estere, ad esempio generi alimentari o petrolio, e disporre di infrastrutture efficienti per garantire le comunicazioni, l'approvvigionamento energetico e i trasporti.

Ma tutto ciò non si può dare per scontato. La nostra economia è sempre più globale e interconnessa, e la crescente complessità ci rende più vulnerabili. Alcuni beni di importanza vitale vengono ora prodotti dall'altra parte del globo e un problema, anche in capo al mondo, può avere conseguenze sul nostro approvvigionamento.

In collaborazione con l'economia l'UFAE s'impegna affinché, anche in caso di crisi momentanea, in Svizzera non manchino i beni di importanza vitale. Questo però non ci mette al riparo da un momento di difficoltà imprevisto, che può capitare a ognuno di noi. In casi simili avere qualche provvista in casa può evitare situazioni spiacevoli.

La lettura di questo opuscolo vi permetterà di non essere presi alla sprovvista.

### L'UFAE garantisce l'approvvigionamento in caso di problemi

L'UFAE è la piattaforma che garantisce l'approvvigionamento. In caso di problemi, collaborando con l'economia privata fa in modo che le difficoltà momentanee non abbiano gravi conseguenze né per la popolazione né per l'economia. L'UFAE assicura la disponibilità di beni di importanza vitale e la loro equa distribuzione anche in caso di difficoltà nei trasporti, e si adopera inoltre per non lasciarci al buio in caso di grave penuria di energia elettrica.

[www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch)



Lo slogan «Scorte d'emergenza – per ogni evenienza» ha ormai 50 anni, ma è sempre molto attuale. Nel frattempo però il contesto è cambiato. Oggi non si tratta infatti più di sopravvivere a una crisi di lunga durata, ma piuttosto di ovviare a una breve interruzione nell'approvvigionamento.

Avere in casa qualche scorta non è mai una cattiva idea. Per non farsi cogliere impreparati e affrontare con serenità una situazione imprevista senza dover dipendere da altri, tutti dovrebbero avere in casa alcune provviste e altri beni di uso comune.

Avere qualche scorta può comunque essere utile in varie situazioni, non solo di emergenza: in caso di malattia, per esempio, oppure se per qualche giorno non è possibile fare la spesa per un qualsiasi motivo.

## Fare scorte... perché?





## dovreste avere...

Le scorte devono comprendere innanzitutto alimenti a lunga conservazione per circa una settimana e nove litri di acqua a testa. Da non dimenticare i medicinali (di uso abituale).

Le scorte devono rispecchiare le abitudini alimentari personali.

È importante avere anche alimenti pronti al consumo, cioè che non devono essere cotti (cioccolato, fette biscottate, formaggi, frutta secca, ecc.): possono tornare molto utili se c'è un'interruzione di corrente e le piastre elettriche non funzionano!

E, per non brancolare nel buio, è importante avere una torcia (con batterie di riserva), alcune candele, fiammiferi o accendini, e una radio a batteria.

Un ultimo consiglio: sapone, carta igienica, una valigetta del pronto soccorso (garze, termometro, analgesici) e gli eventuali medicinali che assumete regolarmente.

### Scorte raccomandate

- **Bevande**  
9 litri di acqua per persona (confezione da sei), altre bevande
- **Generi alimentari per una settimana**  
Per esempio riso, pasta, olio, piatti pronti, sale, zucchero, caffè, tè, frutta secca, cereali, fette biscottate, cioccolato, latte UHT, formaggio a pasta dura, carne secca, cibi in scatola
- **Altri beni**  
Radio a batteria, torcia, batterie di riserva, candele, fiammiferi, accendini, fornello da campeggio
- **E ancora...**  
Articoli per l'igiene personale, medicinali, contanti, cibo per gli animali domestici.

In Svizzera l'acqua potabile è disponibile ovunque e in qualsiasi momento. La sua presenza è così scontata che non pensiamo mai a cosa accadrebbe se non fosse disponibile, per esempio a causa di un guasto alle tubature o di una contaminazione delle acque.

L'essere umano può sopravvivere circa un mese senza cibo, ma solo tre giorni senz'acqua. Raccomandiamo una scorta di nove litri a testa, ossia una confezione di bottiglie da sei, facile da trasportare e da conservare anche per diversi mesi. Questa quantità è sufficiente per bere e cucinare per tre giorni (3 litri a persona al giorno).

Le autorità sono tenute a fornire una quantità di acqua, seppur minima, a partire dal quarto giorno di interruzione della fornitura.

Le quantità indicate coprono solo l'acqua da bere e non quella per lavarsi o per sbrigare altri lavori (lavatrici, ecc).

## La sete è più grave della fame





## Dove e come conservare le scorte?

Non abbandonate le provviste in un angolo della dispensa! Le scorte vanno usate e ricomperate regolarmente, e sono da tenere in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce. A seconda dello spazio disponibile, raccomandiamo di tenerle in cucina o in cantina.

Anche i surgelati fanno parte delle scorte domestiche. È possibile consumarli anche dopo un'interruzione di corrente, ma in tempi brevi, e soprattutto non vanno mai ricongelati!

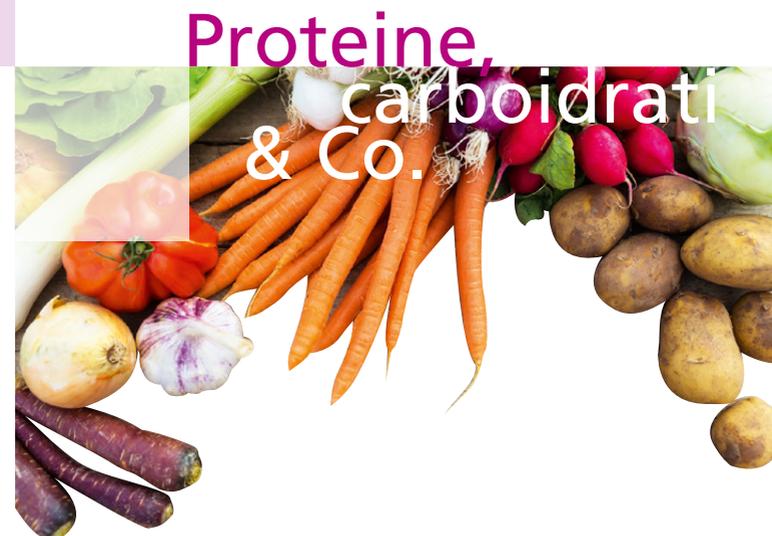
### Alcuni consigli:

- fate scorte che corrispondano ai vostri bisogni e alle vostre abitudini
- consumate e ricomperate regolarmente le scorte
- prevedete anche alimenti pronti al consumo (che non richiedono cottura)
- conservate le scorte alimentari e i medicinali in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce
- attenzione alla data di scadenza!



Le provviste devono fornire in modo equilibrato proteine, carboidrati e lipidi e, se possibile, coprire anche il fabbisogno di vitamine, minerali e oligoelementi.

- Le proteine sono importanti perché forniscono gli aminoacidi, fondamentali per il rinnovo cellulare. Sono presenti negli alimenti di origine animale e vegetale, per esempio carne, pesce, latticini e leguminose.
- I carboidrati sono i «fornitori di energia per eccellenza» e si trovano principalmente negli alimenti di origine vegetale, come patate, lenticchie, riso, mais, pasta, frutta, cioccolato, pane e altri prodotti da forno. I carboidrati devono coprire circa il 45–55 % del fabbisogno calorico giornaliero.
- I lipidi servono soprattutto per veicolare le vitamine liposolubili e si trovano principalmente nel burro, nella margarina e nell'olio, ma anche nella maionese, negli insaccati e nei prodotti di pasticceria. I lipidi devono coprire tra il 20 e il 35 % del fabbisogno calorico giornaliero.



# Le mie scorte

## Bevande

- 9 litri di acqua (a persona)
- altre bevande

## Generi alimentari

(per una settimana)

- riso e pasta
- olio o altri grassi alimentari
- cibi in scatola (frutta, verdura, funghi, ecc.)
- carne e pesce in scatola
- salumi, carne secca
- piatti pronti (p. es. rōsti)
- minestre pronte
- formaggi a pasta dura e a pasta molle
- dadi per brodo, sale, pepe

- caffè, tè, cacao
- müsli, frutta secca, noci
- legumi
- fette biscottate o cracker
- cioccolato
- latte UHT, latte condensato
- zucchero, marmellata, miele
- alimenti speciali (in caso di intolleranze)
- cibo per animali

## Altri beni

- radio a batteria, torcia (manuale), batterie di riserva
- candele, fiammiferi, accendini
- fornello da campeggio o per fonduta

## Primo soccorso/igiene

- sapone, carta igienica
- disinfettante
- mascherine igieniche e guanti monouso
- medicinali ad uso personale

## Questione di gusti

*Le scorte devono corrispondere alle preferenze alimentari della vostra famiglia. Raccomandiamo inoltre di avere in casa anche alimenti che si possono consumare freddi. Le scorte devono essere conservate correttamente, consumate entro la data di scadenza e sostituite regolarmente.*

