

Sport di campo/Trekking

Cucina al campo

Preparazione prima del campo

Chi si occupa della cucina al campo necessita di alcune informazioni per poter pianificare il menù prima del campo. I cuochi motivati esaudiscono di tanto in tanto anche qualche richiesta particolare. Per i partecipanti vale questa regola: il cibo ha successo = il campo ha successo.

Pianificazione del menù: prima del campo si compila una pianificazione del menù, con la descrizione di ciò che sarà preparato. Per compilare un tale documento sono necessarie le informazioni di base elencate di seguito.

- Quant'è il denaro a disposizione?
- Quante persone partecipano al campo? Vi sono partecipanti con abitudini alimentari particolari (diabete, celiachia, partecipanti vegetariani, motivi religiosi ecc.)?
- Quanti giorni dura il campo?
- Quali sono i pasti speciali (concorsi di cucina, lunch, falò ecc.)?
- Qual è il tipo di cucina a disposizione?
- Chi si occupa di cucinare (numero di cuochi, partecipanti)?
- Vi sono eventi speciali nel programma del campo (escursioni, serata finale ecc.) da tenere in considerazione nella pianificazione del menù?

La pianificazione del menù deve essere più equilibrata possibile. La piramide alimentare mostra quali sono gli alimenti e le quantità adeguate. È buona regola mangiare con moderazione ed evitare i divieti. Gli alimenti al vertice della piramide vanno consumati in piccole quantità, mentre quelli alla base possono essere impiegati in abbondanza.



Con moderazione: dolci e zuccheri (energia disponibile subito ma a breve termine); oli, grassi (complementi ricchi di energia).

A sufficienza: pesce, carne, uova e legumi (preziosi fornitori di proteine, vanno assunti ogni giorno in alternanza); latte e latticini (ricchi di calcio, rafforzano le ossa; vanno assunti più volte al giorno).

In abbondanza: cereali come pane, pasta, fiocchi di cereali, riso, mais; patate (saziano e fanno passare il senso di fame, vanno assunti a ogni pasto principale). Frutta e verdura (importanti per la salute, vanno assunti almeno tre volte al giorno).

In ogni occasione: acqua e bibite (fonti vitali irrinunciabili, ogni giorno ne vanno consumati 1-2 litri. L'acqua e le bevande non zuccherate sono gli alleati migliori contro la sete).

Per esperienza...

Gli alimenti noti sono sempre ben tollerati. I bambini in particolare non gradiscono molto gli esperimenti culinari e le pietanze esotiche. Per questo, nei campi per bambini è consigliabile impiegare con parsimonia spezie piccanti come curry, pepe o peperoncino.

Altri spunti interessanti sono disponibili qui:

www.lagerkochbuch.ch (in DE); www.kochbuch-gruppen.de (in DE).

Pianificazione della cucina

La pianificazione è importante. A seconda della cucina a vostra disposizione dovete portare con voi una certa quantità di materiale. Anche nei campi sotto tetto è consigliabile portare con sé alcuni attrezzi da cucina che potrebbero non essere disponibili.

Un paio di regole fondamentali:

- preparare sempre una quantità sufficiente di cibo: il cibo scarso non favorisce il buonumore. Gli avanzi possono essere riutilizzati. Prevedetelo nella pianificazione del menù;
- per i campi sotto tetto una delle persone addette alla cucina dovrebbe sempre partecipare alla ricognizione, per aver modo di valutare attentamente la cucina (attrezzi a disposizione, numero di fornelli, tipo di forno, padelle ecc.);
- avere sempre a disposizione un menù d'emergenza (p. es. spaghetti al pomodoro). È sempre possibile che una pietanza non riesca come desiderato. In questo caso bisogna essere in grado di preparare velocemente un'alternativa poco complicata

Punti importanti durante il campo

Organizzazione del lavoro nella cucina del campo

- Per la maggior parte delle ricette vale questa regola: preparare tutti gli ingredienti, nelle dosi consigliate, lavare, pelare e tagliare la frutta e la verdura e solo dopo iniziare a cucinare.
- Fanno eccezione le ricette che prevedono una lunga pausa tra una fase e l'altra, come la lievitazione dell'impasto.
- Nelle cucine all'aperto: calcolare il tempo necessario per accendere il fuoco e far bollire l'acqua, soprattutto se la fiamma non è ancora al massimo.
- Mentre si cucina pensare che più tardi servirà acqua calda per lavare i piatti.
- Prevedere anche lavori come preparare la tavola o il tè.
- Pianificare a dovere l'organizzazione del servizio a tavola: è possibile servire il cibo in vassoi e scodelle, sotto forma di buffet o direttamente nei piatti.

Organizzazione del lavoro in cucina con bambini e giovani

Compiti che bambini e giovani possono assolvere in cucina: praticamente tutti, ma con gradualità. Una preparazione efficace facilita l'organizzazione della cucina.

- I lavori assegnati devono corrispondere alle capacità di bambini e giovani.
- All'inizio il responsabile della cucina deve assistere i meno esperti.
- È importante che tutti possano mangiare agli orari stabiliti.
- Prima di tutto leggere con attenzione le ricette, poi ripartire i compiti tra i bambini e i giovani.

Regole igieniche per la conservazione

- Gli alimenti facilmente deperibili come pesce, carne, latte ecc. vanno messi in un luogo refrigerato subito dopo l'acquisto. Se non avete a disposizione un frigorifero o un congelatore, dovrete evitare gli alimenti facilmente deperibili o consumarli subito dopo l'acquisto.
- Conservare gli alimenti correttamente e per breve tempo (fare attenzione alla temperatura e allo sporco, tenere d'occhio la scadenza). Gli avanzi possono essere conservati in luogo fresco e in recipienti ben chiusi, ma vanno riscaldati con attenzione al momento di essere riutilizzati.
- Evitare di contaminare gli alimenti con la sporcizia.
- Conservare carne e pesce crudi in modo che i loro liquidi non contaminino gli altri alimenti.
- Separare rigorosamente alimenti diversi; non conservarli mai insieme (alimenti crudi/cotti; puliti/sporchi; carne/verdura ecc.).
- Per gli alimenti confezionati attenersi sempre alle scadenze e alle istruzioni di conservazione.

Igiene personale

Lavarsi le mani e indossare scarpe e vestiti puliti sono i requisiti minimi di igiene personale per poter cucinare al campo.

Igiene nell'elaborazione degli alimenti

- I batteri patogeni possono essere eliminati con la cottura e con una corretta combinazione di tempo e temperatura (maggiore è la temperatura, minore è il tempo necessario). In linea di massima le temperature superiori ai 75° e inferiori ai 5° sono considerate sicure. Le pietanze cotte vanno quindi mantenute a una temperatura superiore ai 75° fino al momento del consumo e gli avanzi vanno refrigerati prima possibile a una temperatura inferiore a 5° (0° per il pesce);

- cucinare completamente (assenza di liquido rosso e zone ancora rosse; la carne si stacca facilmente dall'osso) la carne a rischio igienico (carne macinata, pollame);
- evitare il contatto della carne cruda e del suo succo con contorni, salse ecc.;
- gli alimenti consumati crudi come latte, pietanze con uova crude ecc. rappresentano sempre un rischio per la salute. Al campo il latte va sempre riscaldato prima del consumo.

Utensili e attrezzi da cucina

- Utilizzare taglieri separati per alimenti di origine vegetale e animale.
- Lavare accuratamente coltelli e taglieri dopo ogni uso con acqua calda e detersivo, asciugarli prima all'aria e poi con uno strofinaccio pulito o con carta da cucina.
- Non usare mai gli stessi utensili per lavorare alimenti cotti e crudi.
- Mantenere la cucina pulita: lavare le superfici su cui vengono lavorati gli alimenti utilizzando acqua calda e detersivo, risciacquare e attendere che le superfici siano asciutte.
- Panni e strofinacci sono possibili fonti di batteri: sostituiteli spesso e lavateli ad alte temperature (minimo 60°).

Consigli per la cucina

- Il **coperchio sulla pentola** fa risparmiare tempo ed energia sotto forma di legna da ardere o gas/elettricità.
- Con **pentole e contenitori in alluminio**: per mescolare o pulire evitare oggetti che potrebbero raschiare, come fruste o forchette, per evitare di far finire nei cibi particelle di alluminio.
- **Cibi bruciati**: mettere la pentola con il contenuto in un recipiente con acqua fredda per qualche minuto, senza toccare il cibo. In seguito trasferire gli alimenti (senza la parte bruciata) in un'altra pentola e continuare la cottura.
- **Verdura troppo cotta**: schiacciarla al passaverdura o con una forchetta, aggiungere un po' di panna e servire come purea.
- **Cibi troppo salati**: far cuocere nella pentola alcune patate che vanno tolte prima di servire. Se l'eccesso di sale non è esagerato a volte basta aggiungere un po' di panna (p. es. salse per la carne o minestrone).
- **Arrostire la carne**: procedere per porzioni, perché altrimenti la carne emette liquidi e non si forma la crosta. I grassi indicati nella ricetta devono essere suddivisi a seconda delle quantità preparate di volta in volta.

- **Condire la carne**: mescolare tutte le spezie in una scodella e ripartirle sulla carne. Salare la carne solo poco prima di metterla in padella: il sale può seccarla.
- **Grigliata**: passare un po' di olio sulla griglia per evitare che la carne o la verdura vi restino attaccate.
- **Uova**: romperle sempre una per volta su un recipiente per poi unirle agli altri ingredienti. Se ne capita uno guasto, il danno resta limitato. Per separare il tuorlo dall'albume aiutatevi con una bottiglia di plastica. Schiacciando la bottiglia si ottiene una sorta di depressione ed è possibile «aspirare» il tuorlo nella bottiglia.
- **Frutta e cipolle**: non vanno d'accordo. Usare taglieri separati per evitare che la frutta prenda uno sgradevole sapore di cipolla.
- **Patate**: non tutte le varietà sono indicate per ogni tipo di pietanza. Sull'imballaggio è comunque riportato l'uso delle varie qualità di patate. In Svizzera le varietà sono contraddistinte da un colore (blu = patate a pasta farinosa; verde = patate a pasta soda).
- **Prezzemolo tritato/anellini di erba cipollina**: mettere il prezzemolo o l'erba cipollina in un contenitore e tagliarli con le forbici.
- **Bustine di tè**: se possibile legarle insieme prima di metterle in infusione in acqua. In tal modo sarà più facile toglierle.
- **Se friggendo i cibi in pentola il grasso spruzza troppo**, aggiungere una presa di sale.
- **Salse troppo liquide**: sciogliere un cucchiaino di fecola (p. es. maizena) in 0,5 dl di liquido, aggiungerlo alla salsa mescolando e far bollire qualche minuto.
- Il succo di limone **impedisce alla frutta di scurire** (banane, mele o pere).

Acquisti e quantità

Una ricetta perfetta per gli acquisti non esiste, ma è possibile dare qualche spunto di riflessione.

- Per fare acquisti oculati non si deve badare solo al prezzo: sono importanti anche fattori come distanza, possibilità di procurarsi gli alimenti nei dintorni del campo, modalità di consegna ecc. Queste considerazioni permettono di risparmiare denaro, tempo ed energia.
- Usare soprattutto alimenti di stagione e prodotti in Svizzera.
- Preferire imballaggi ecologici.
- Acquistare il più possibile prima del campo.
- Compilare una lista della spesa per gli alimenti da acquistare durante il campo (alimenti freschi e deperibili). Eviterete così inutili viaggi in macchina. Decidete prima del campo dove farete la spesa (quali negozi ci sono nei dintorni?).

Alimenti di stagione

| Frutti | Primavera | | | Estate | | | Autunno | | | Inverno | | |
|--------------|-----------|------|-------|--------|-------|------|---------|------|------|---------|-------|-------|
| | mar. | apr. | magg. | giug. | lugl. | ago. | sett. | ott. | nov. | dic. | genn. | febb. |
| Albicocche | | | | | | | | | | | | |
| Anguria | | | | | | | | | | | | |
| Arance | | | | | | | | | | | | |
| Banane | | | | | | | | | | | | |
| Ciliegie* | | | | | | | | | | | | |
| Fragole | | | | | | | | | | | | |
| Kiwi | | | | | | | | | | | | |
| Lamponi | | | | | | | | | | | | |
| Mandarini | | | | | | | | | | | | |
| Mele | | | | | | | | | | | | |
| Mirabelle | | | | | | | | | | | | |
| More | | | | | | | | | | | | |
| Pesche noce* | | | | | | | | | | | | |
| Pesche* | | | | | | | | | | | | |
| Pere | | | | | | | | | | | | |
| Prugne | | | | | | | | | | | | |
| Ribes | | | | | | | | | | | | |
| Susine* | | | | | | | | | | | | |
| Uva | | | | | | | | | | | | |

*produzione indigena limitata

A seconda del tempo l'offerta può subire cambiamenti

- Offerta stagionale interna
- Offerta stagionale Europa
- Importazioni da oltremare
- Non disponibile

| Verdure | Primavera | | | Estate | | | Autunno | | | Inverno | | |
|---------------------|-----------|------|-------|--------|-------|------|---------|------|------|---------|-------|-------|
| | mar. | apr. | magg. | giug. | lugl. | ago. | sett. | ott. | nov. | dic. | genn. | febb. |
| Aglio dell'orso | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| Asparagi (bianchi)* | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Asparagi (verdi) | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Basilico | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Broccoli | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Carote | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cav. di Bruxelles | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cavolfiore | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cavolo cinese | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cavolo di Milano | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cavolo rapa | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cetrioli | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Champignon | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cicorino | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cipolle | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Erba cipollina | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Fagioli | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Finocchio | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Formentino | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Indivia | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Insalata | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Insalata iceberg | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Mais dolce | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Melanzane | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Melissa | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Menta | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Patisson | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Peperoni | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Piselli | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pomodori | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pomodorini | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Porro | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Prezzemolo | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Rabarbaro | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Rape rosse | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Ravanelli | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Sedano | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Spinaci | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Zucca | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Zucchini | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

*produzione indigena limitata

Tabella di conversione

Nelle ricette sono solitamente riportati grammi e chilogrammi. Dato che non sempre è possibile usare una bilancia, questa tabella di conversione può aiutare a sostituirla. Le indicazioni non sono precise. Prima di partire pesate il contenuto di uno o due recipienti, che serviranno da unità di misura durante il campo.

| | |
|---|---------|
| 1 C* farina | 8-10 g |
| 1 C* zucchero | 12-15 g |
| 1 C* sale | 18-20 g |
| 1 c* sale | 4-6 g |
| 7 C latte | 1 dl |
| 1 C conserva di pomodoro | 18-20 g |
| 1 tazza di riso (2 dl contenuto) | 180 g |
| 1 tazza di mais o semolino (2 dl contenuto) | 150 g |
| 1 cubetto di zucchero | 4 g |
| 10 mele piccole o 6 grandi ** | 1 kg |
| 10-12 pomodori ** | 1 kg |
| 10-12 patate ** | 1 kg |
| 10-12 carote ** | 1 kg |

* 1 C/c = cucchiaino da cucina/cucchiaino da tè colmo

** Alimenti crudi e non pelati

A seconda del tempo l'offerta può subire cambiamenti

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ■ Offerta stagionale interna | ■ Importazioni da oltremare |
| ■ Offerta stagionale Europa | ■ Non disponibile |

Quantità e porzioni per persona (nel calcolo vanno considerate le attività da svolgere e l'età dei partecipanti. A seconda della situazione le quantità di cibo consumate possono variare).

| Colazione | |
|-------------------------|--------|
| Bibita (latte/cacao/tè) | 2-3 dl |
| Burro | 15 g |
| Marmellata | 20 g |
| Pane | 150 g |
| Formaggio | 30 g |
| Cornflakes | 25 g |
| Yogurt | 100 g |
| Affettato | 15 g |

| Pasto principale | |
|---------------------------------------|----------------|
| Zuppa prima di un pasto | 2 dl |
| come portata principale | 4 dl |
| Pasta* come contorno | 60 g |
| come portata principale | 120 g |
| Riso** come contorno | 60 g |
| come portata principale | 80 g |
| Patate patate con la buccia/bollite** | 150-200 g |
| Patate arroste/rösti/purea** | 200 g |
| Semola di mais | 50 g |
| Verdura** | 120-150 g |
| Insalata verde | 1 pce per 4 p. |
| Indivia | 1 pce per 6 p. |
| Insalata di cetrioli | 1 pce per 4 p. |
| Insalata di pomodori | 1 pce per p. |
| Carne macinata** | 100-120 g |
| Carne fettine, arrosto** | 120-150 g |
| Pesce intero** | 150 g |
| Filetti di pesce** | 120 g |
| Salsa | 0,5 dl |
| Crema, budini | 1,5-2 dl |
| Pane per i pasti | 50 g |
| Tè per i pasti | 0,25-0,5 l |
| Tè per le escursioni | min. 0,7-1 l |

Regola: maggiore il numero di persone, minore la quantità per persona.

* La pasta corta come cornetti o spirali rende in genere più della pasta fine o degli spaghetti.

** Alimenti crudi e non pelati.

*** Il riso a chicco lungo rende più di quello da risotto.

Fonti:

HOT POT – Outdoor-Kochen mit Gruppen (in DE)
www.bag.admin.ch: Règles de base pour une préparation hygiénique des aliments destinées
 aux ménages (in FR)