

prima, in cui si rosola la carne, la seconda, con la cottura in umido e l'aggiunta di brodo.

**Saltare in padella:** un cibo è saltato quando viene cotto a fuoco vivo e la padella viene mossa in modo che esso scivoli sui bordi e ricada sul fondo. In questo modo, il cibo sta a contatto da ogni lato con la padella, rosolandosi uniformemente.

**Cuocere a bagnomaria:** cuocere a bagnomaria significa prendere una pentola o un tegame, riempirla d'acqua e portare quest'ultima ad ebollizione; a questo punto, all'interno della pentola si mette un altro recipiente che contiene l'alimento che si vuole scaldare o far sciogliere: ad esempio cioccolata oppure pure di patate. È una tecnica di cottura molto delicata, adatta per evitare che determinati alimenti si brucino.



Ilaria Stronati  
disegni di Chiara Lamieri





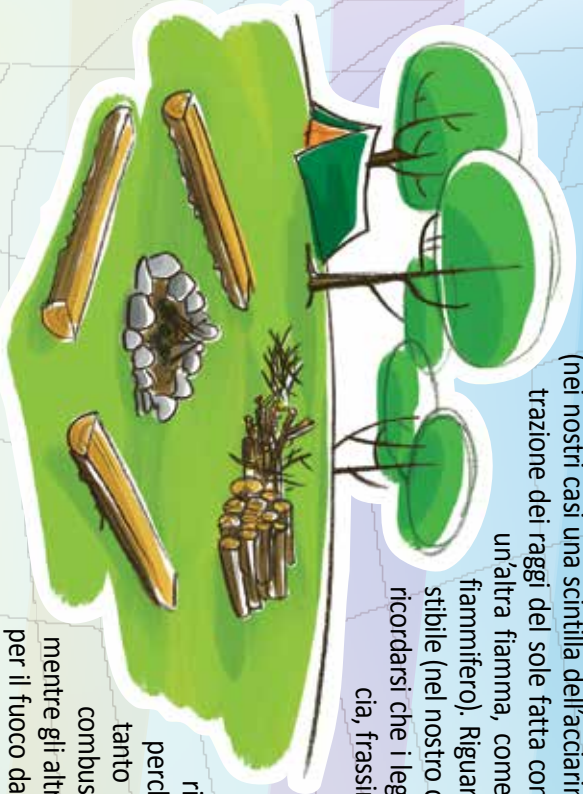
# LAUDATO SI', MI' SIGNORE, PER FRATE FOCU

PER LO QUALE ENNALLUMINI LA NOCTE; ET ELLO È BELLO ET  
IOCUNDO ET ROBUSTOSO ET FORTE

Si... il fuoco è proprio bello; il suo movimento e i suoi colori ci affascinano, e poi, specialmente nelle uscite e al campo, ci accorgiamo di quanto esso è utile: riscalda, illumina, cuoce.

Ogni esploratore e guida che si rispettino sono capaci di accendere un fuoco e di mantenerlo, con il buono e con il cattivo tempo. Almeno questo è quello che i nostri amici pensano. Questo piccolo articolo vuole offrire alcune indicazioni pratiche per acquisire sempre più esperienza in questo campo.

**COSA.** Il fuoco è un tipo di combustione, necessita quindi di un comburente (ossigeno), di un combustibile (legna, carta, cera, ...) e di una fonte di innesco (nei nostri casi una scintilla dell'acciarino, la concentrazione dei raggi del sole fatta con una lente, o un'altra fiamma, come quella di un fiammiferio). Riguardo al combustibile (nel nostro caso la legna), ricordarsi che i legni duri (quer-  
cia, frassino, olmo, faggio, olivo...) sono buoni per la cucina e per il riscaldamento perché riscaldano tanto e hanno una combustione lenta, mentre gli altri vanno bene per il fuoco da campo e per la legna di accensione.



perché riscaldano tanto e hanno una combustione lenta, mentre gli altri vanno bene per il fuoco da campo e per la legna di accensione.

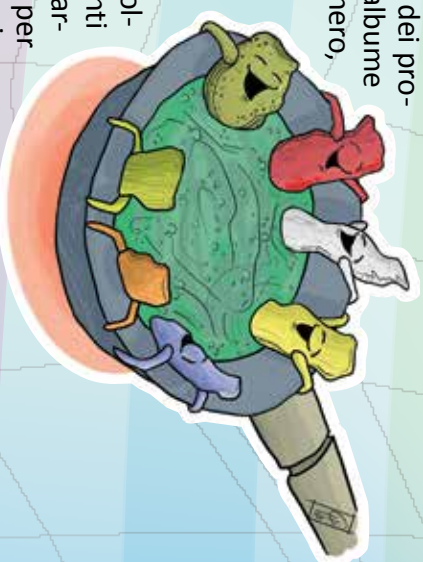
**DOVE.** Lontano da fonti infiammabili (alberi, tende, ...). Se fatto a terra, per non rovinare il terreno si tolgono le zolle dal terreno per metterle da parte (se è al campo e il periodo è lungo, ricordarsi di annaffiarle), quindi si circon-

Ecco a voi una piccola, ma preziosa lista dei termini più frequenti nel linguaggio culinario: costruire un manuale da portare al campo, in cui vengono abbinati ingredienti e tecniche di cottura, potrebbe diventare un'interessante prova di Specialità di Cuoco, pensateci su!

**Soffriggere:** soffriggere significa cuocere un cibo in poco grasso caldo con il fuoco alto, finché non sia rosolato. In questo caso, gli ingredienti cambiano colore, o diventano più teneri. Per girare i cibi durante la rosolatura si usa un cucchiaio di legno.

**Friggere:** un cibo è fritto quando è stato cotto in un grasso bollente. I tipi di frittura più comuni sono quelle in padella e quelle in olio profondo. Con la frittura, l'ingrediente assume all'esterno un aspetto croccante, mentre all'interno risulta più tenero. Prima di essere fritti, i cibi sono coperti con dei prodotti che creano la crosta: albume d'uovo, pan grattato, zucchero, pastella di farina.

**Lessare:** lessare significa cuocere un cibo in acqua ad una temperatura che sia di poco inferiore a quella di ebollizione. Spesso gli ingredienti lessati sono le verdure e la carne, specialmente se usata per fare il brodo. Anche la pasta viene lessata per cuocerla.



**Mantecare:** la mantecatura consiste nel mescolare degli ingredienti per avere un composto omogeneo. Ad esempio, per mantecare il risotto si aggiunge un prodotto che lo renda cremoso.

**Stufare:** si tratta di una cottura in umido a fuoco basso, con cui si cucinano carni e verdure. La pentola deve essere coperta e ogni tanto è bene controllare che il cibo non si attacchi al fondo.

**Brasare:** la brasatura è una tecnica di cottura lenta, al forno e in poca acqua, adatta soprattutto per le carni. Di solito avviene in due fasi: la



# PARLI CU... CINESE?

## ALLA SCOPERTA DEL LINGUAGGIO CULINARIO

Conoscere le tecniche di cottura dei piatti è fondamentale, soprattutto per chi in Squadriglia riveste l'incarico di Cuciniere: prima di tutto perché queste danno ai cibi sapori diversi; una verdura saltata in padella, non è uguale ad una lessata. Secondo, ogni gesto ha bisogno dei suoi tempi e di precisi utensili: per friggere userò una padella, non una pentola a pressione! In ultimo, dobbiamo ricordarci che siamo laboriosissimi ed economici: capiterà, durante il campo estivo, di avere in cambusa del cibo avanzato o ingredienti usati il giorno prima. Il trucco, per evitare sprechi ma soprattutto di pensare che le uova esistono solo sode, sta nello sperimentare nuove tecniche di preparazione e scoprire che lo stesso alimento può avere un gusto nuovo.



da il posto con delle pietre. Da considerare anche il vento predominante: può essere un pericolo (spinge il fuoco in altre direzioni, con il rischio di propagarlo), ma anche un aiuto (aiuta alla combustione aumentando la portata dell'ossigeno).

**QUALE.** Esistono tanti modi per fare un fuoco, a seconda delle esigenze: cucina, riscaldamento, brace. Se si cerca sulla rete, su tutti i siti che

parlano di questa tecnica, ci si imbatte in una dozzina di tipi di fuoco a terra (dal focolare polinesiano al fuoco a croce), presi dai bei libri di Attilio Grieco, un capo della FSE. Rimandiamo alla rete per una ricerca più specifica; purtroppo molti dei libri di Grieco non sono più in commercio), mentre nel box qui accanto proveremo ad illustrarne due tipi: uno per la cucina trappeur (vedi paginone centrale) e uno per il fuoco di bivacco. Per la cucina al Campo, in questo inserto trovate alcune proposte utili.



**COME.** Il fuoco deve respirare; per accenderlo quindi non ammassate tutta la legna, ma disponete piccoli rametti secchi a piramide, con al centro un'esca (carta, scheggia di legno, erba secca, ...). Una volta che il fuoco ha preso, si può aggiungere legna più grande. Se poi volete mettervi alla prova, potete misurarvi con l'accendere il fuoco con un acciarino (vedi articolo sul numero 3 del 2012).

**DOPO.** La fase dello spegnimento è importante tanto quanto le precedenti. La fretta o la voglia di fare un'altra cosa a volte porta a lasciare le braci a consumarsi da sole; dovete ringraziare il vostro angelo custode se il fuoco non diventa un incendio. L'assenza di fiamma non basta perché il fuoco sia spento, ma bisogna spegnere anche la brace. Per farlo bisogna



eliminare il combustibile (allontanare la legna rimasta), il comburente (si può coprire con terra o sabbia, evitando così che l'ossigeno sia a contatto con le braci), e l'innesco (versarvi acqua, perché si raffreddi).



Damiano Marino  
disegni di Giulia Bracesco



## TIPY DI FUOCO

- Per la cucina si consiglia il "fuoco alla trappeur": una fossa con il fondo inclinato, larga 30 cm e lunga 50. Questa deve essere orientata secondo il vento predominante, in modo che soffi sulla brace per tenerle sempre vive. Le misure sono ottimizzate per la cucina con gli spiedini. La legna per l'alimentazione dovrà essere tagliata in pezzi di piccole dimensioni.

- Per il fuoco serale, in cui serve una bella fiamma per illuminare e scaldare (serve tanta legna, possibilmente di legno tenero o resinoso, e non grandi ciocchi), si consiglia il "fuoco a piramide". Fatto un cerchio di sassi della misura che contenga il fuoco, si dispone la legna a piramide, mettendo all'inizio legna più piccola al centro e poi legna di grandezza maggiore sulla superficie esterna. La sua forma permette una grande fiamma, poiché il fuoco va verso l'alto.



Accertarsi che il bidone sia ben pulito sia esternamente sia internamente, che non ci siano parti taglienti e che si chiuda bene.

Rivestire con il cotone tutte le superfici esterne del bidone in modo che non vi siano parti metalliche scoperte (va rivestito anche il coperchio).

Fissare il cotone con uno spago o una rete in modo che non si sposti o si sfilacci. Chiudere il bidone e bagnarlo comple-

tamente all'esterno.

Una volta scelta la sistemazione del futuro frigorifero (appeso a un ramo/costruzione apposita), porre al di sopra una bottiglia piena di acqua cui sia stato preventivamente realizzato qualche piccolo forellino in modo



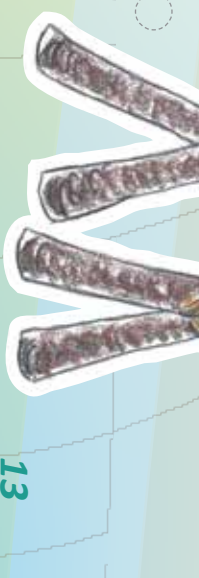
che l'acqua sgoccioli lentamente dalla bottiglia e mantenga bagnato il cotone.



Il principio è molto semplice:

man mano che l'acqua evapora, perché si realizza l'evaporazione stessa, si trasferisce calore all'aria esterna e il sistema si raffredda.

Il frigorifero da campo è pronto! Va solo riempito con ordina!



# UN FRIGORIFERO AL CAMPO

Anche al campo è possibile - e doveroso - mantenere il giusto ordine in cucina. Tavolo, piano cottura e fuochi devono essere sempre puliti e ben organizzati.

Ma come conservare i cibi al campo?

Il primo passo è la costruzione di una cambusa sospesa, posta all'ombra, e dotata di zanzariera molto fitta per evitare gli insetti di ogni tipo.

Il pacco del sale e dello zucchero è facile che si bagnino o s'inumidiscano; barattoli di latta o plastica, eventualmente a chiusura ermetica, aiutano a conservare al meglio questo genere di alimenti.

Anche i biscotti, affinché si mantengano sempre friabili (sempre che durino fino all'ultimo giorno di campo) è bene conservarli nel loro pacco dentro dei contenitori muniti di coperchio.

Bustine per i surgelati, pellicola, alluminio o carta forno vengono spesso in nostro aiuto.

Anche l'acqua va serbata con attenzione: i bidoncini, sempre puliti, devono essere chiusi e all'ombra. Il sole fa diventare il pane raffermo, scioglie il burro e guasta la carne.

E per i formaggi, il burro e tutti quegli alimenti che andrebbero conservati al fresco?

Il mio capo Reparto mi ha spiegato come aveva costruito un frigorifero da campo basato sul principio per cui l'acqua che evapora sottrae calore. Non è difficile!

## Occorrente

Bidone di latta vuoto con rispettivo coperchio (tipo quello per l'olio d'oliva) - Cotone idrofilo - Spago/rete - Bottiglia di plastica

N.B. Il cotone è come quello della cassetta del pronto soccorso, ma non è necessario che sia sterile, l'importante è che sia pulito. Quello all'ingrosso è più economico.

## SICUREZZA

Perché un fuoco non si propaghi e sfugga al vostro controllo, bisogna avere alcune accortezze:

- giusta distanza da materiale infiammabile (chiome di alberi, arbusti, tende, teloni...)
- evitare l'uso di materiale infiammabile liquido (alcol, benzina, olio, ...)
- controllare il vento, che può portare braci e fiamma lontani dal fuoco
- evitare di gettarci sopra grandi frasche o interi cespugli (si dividono in piccole fiamme che sfuggono al controllo)

• avere accanto al fuoco

alcuni mezzi di spe-

gnimento: tanica con

acqua, battifiamma

(facilmente costruibile

dalla Sq.), estintore (al-

meno al campo estivo)

• spegnere con cura il

fuoco (anche le braci) ogni

volta che finisce l'attività





# CUCINE DA CAMPO

Prima di descrivere le cucine riportate nelle illustrazioni è necessaria una premessa.

Quando si cucina, è importante guardare dentro le pentole per controllare il grado di cottura degli alimenti. Ma spesso non se ne tiene conto e si costruiscono cucine da campo troppo alte. Se ricordiamo che usiamo tegami alti fino a 30 centimetri, al disotto dei quali devono esserci almeno venti centimetri per il fuoco, allora risulta evidente come non si devono superare i trenta o quaranta centimetri di costruzione.

Importante anche una dettagliata analisi del terreno, in modo da individuare eventuali elementi utili per la nostra costruzione: rocce particolari, terrapieni, tronchi d'albero abbattuti, possono diventare una base solida su cui costruire la nostra cucina. Ricordate sempre di comportarvi come i veri pionieri che adattavano il terreno scoperto nelle loro esplorazioni così da rendere il bosco un... salotto.

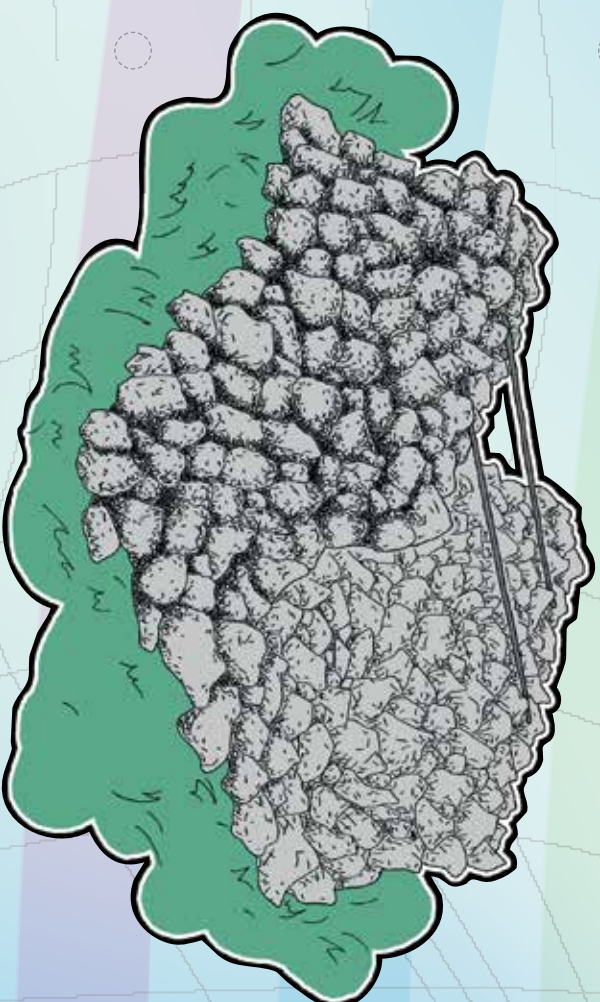
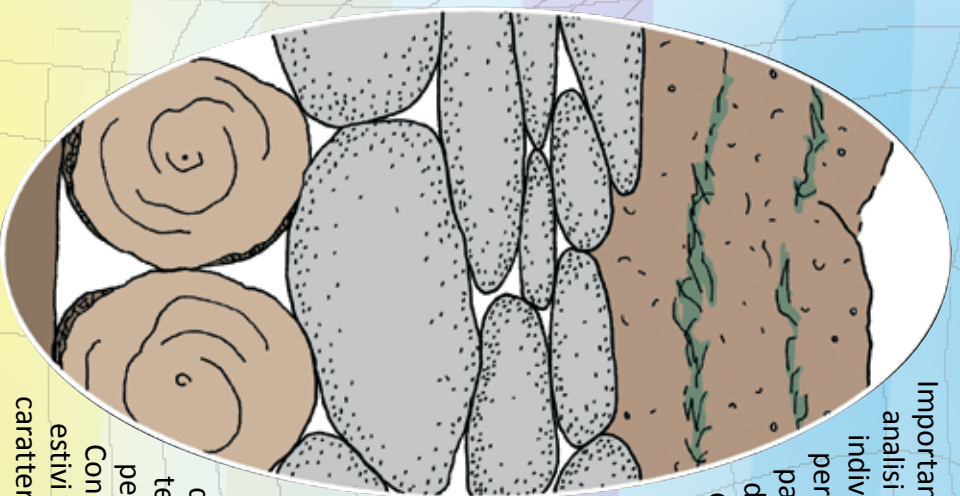
Detto questo analizziamo insieme le illustrazioni e vediamo come realizzare queste costruzioni.

La prima è da considerare la **cucina classica**, cioè quella con pali piantati per terra a rettangolo e un telaio per tenere in alto i fuochi. Considerate che, di solito, i campi estivi si svolgono in montagna e caratteristica dei monti è la presenza

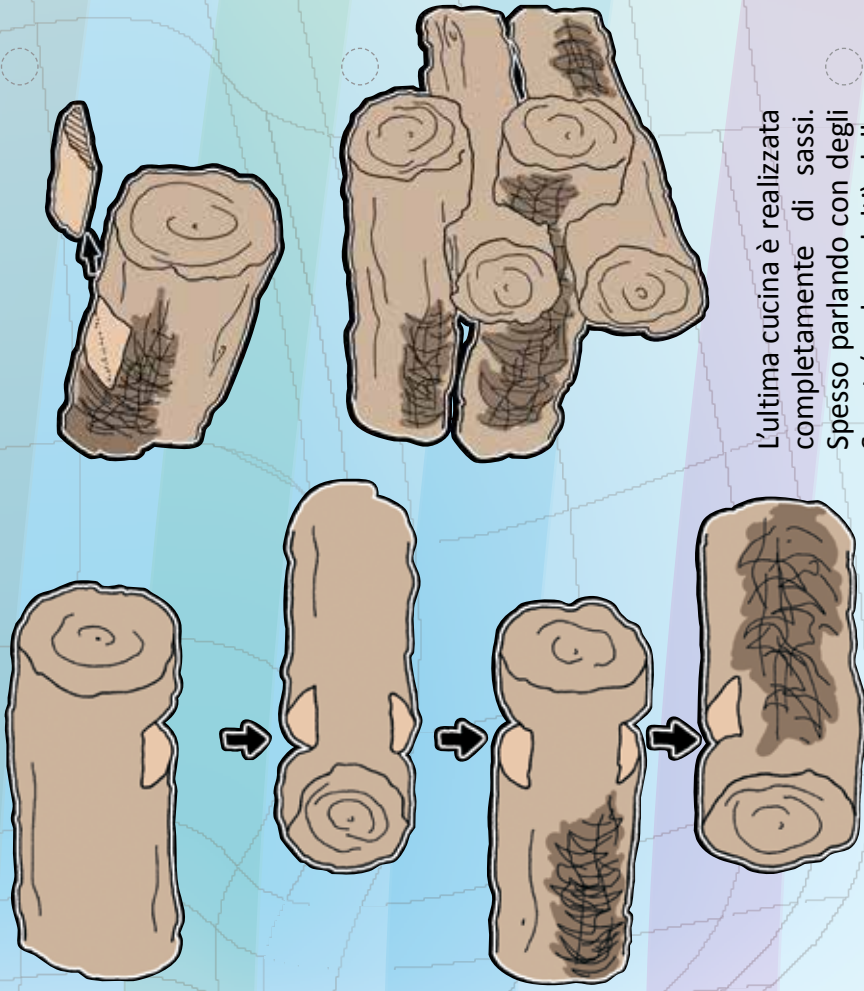
manca di legna nei luoghi dove campeggiamo, ma, come detto, la montagna è ricca di pietre di tutti i tipi: grosse, piatte, tonde, afusolate. Sta a noi usarle nel modo corretto.

Non è necessario spiegare come si realizza l'ultima cucina completamente in pietra. Si tratta di una sfida: a voi il compito di provare a realizzarla. Potreste stupirvi delle vostre capacità... Non mi resta che augurarvi un buon pranzo naturalmente cucinato sulla vostra super super cucina da campo.

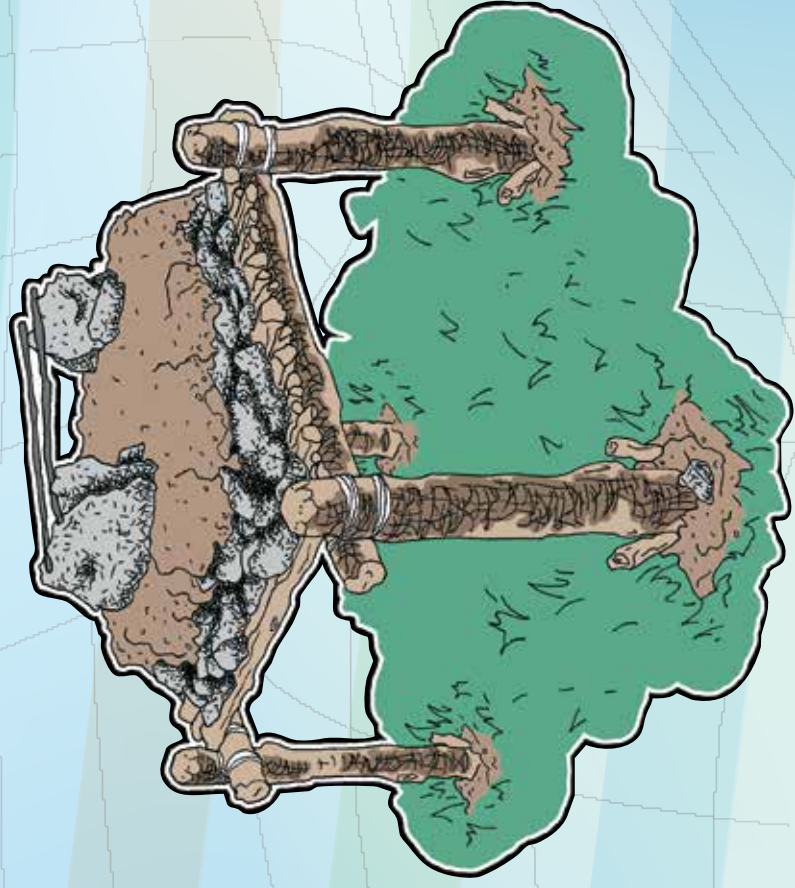
Enrico Rocchetti  
disegni di Filippo Simioni







L'ultima cucina è realizzata completamente di sassi. Spesso parlando con degli Scout (anche adulti) della possibilità di realizzare costruzioni da campo senza l'uso dei pali, si coglie una grande perplessità. Basterebbe invece essere buoni osservatori: nelle nostre campagne esistono manufatti, anche di una certa mole, costruiti esclusivamente con pietre a secco. Pensate alle centinaia di chilometri dei muri di recinzione della Puglia; e cosa dire delle casere in montagna o dei nuraghi sardi? Per secoli, prima che si scoprisse il cemento, l'uomo ha costruito impilando un sasso sopra l'altro, al massimo tenendolo fermo con un po' di fango. Non è forse una tecnica di cui possiamo impadronirci? Spesso ci si lamenta della

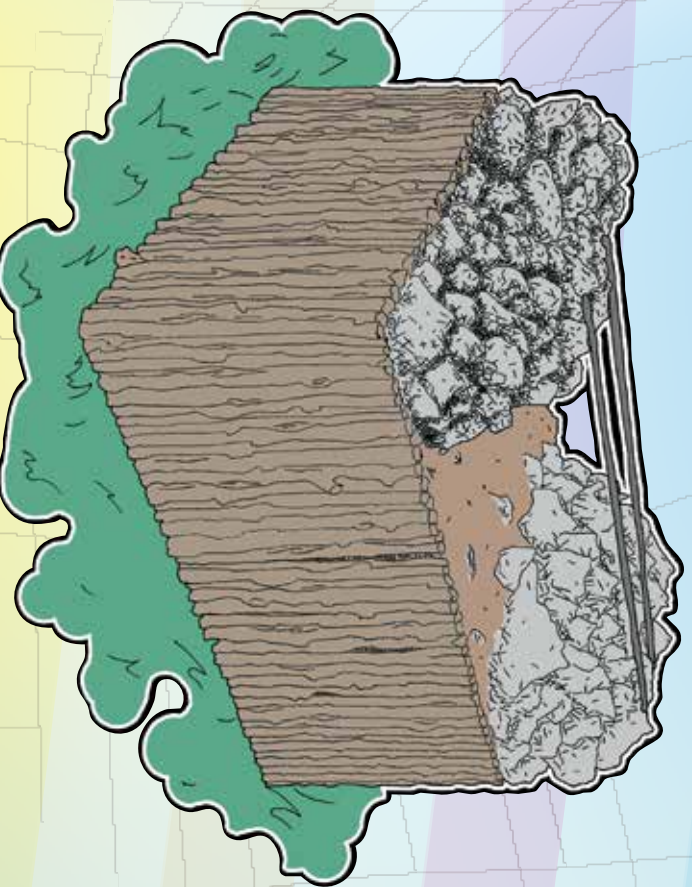


di pietre. Quindi, anche se campeggerete su un bel prato verde, non è escluso che al disotto di esso ci siano delle belle pietre a ostacolarvi nel piantare i pali di sostegno della struttura. Per costruire questa cucina occorrono 4 paletti da 90 cm. per le gambe da piantare a terra. Ricordate di fare la corona sulla sommità del palo in modo che non si sfilacci quando battete e soprattutto non usate maze di ferro per i pali di legno. Occorrono anche 2 pali di almeno 140 centimetri, se volete fare due fuochi, e due traversi da 80 centimetri per rinforzare le gambe a metà della loro lunghezza. Procuratevi molti traversini da 80 cm. per realizzare il ripiano dove poi metterete un primo strato di pietre, poi uno strato di terra (dove sarà acceso il fuoco). Importante ricordare che la terra, col tempo, si consuma e quindi va riripistinata spesso. Sopra lo strato di terra, con delle pietre ricavate lo spazio dove appoggiare i due alari che sosterranno le pentole. Gli alari si possono ricavare dal tondino di ferro usato nei cantieri edili; se ne



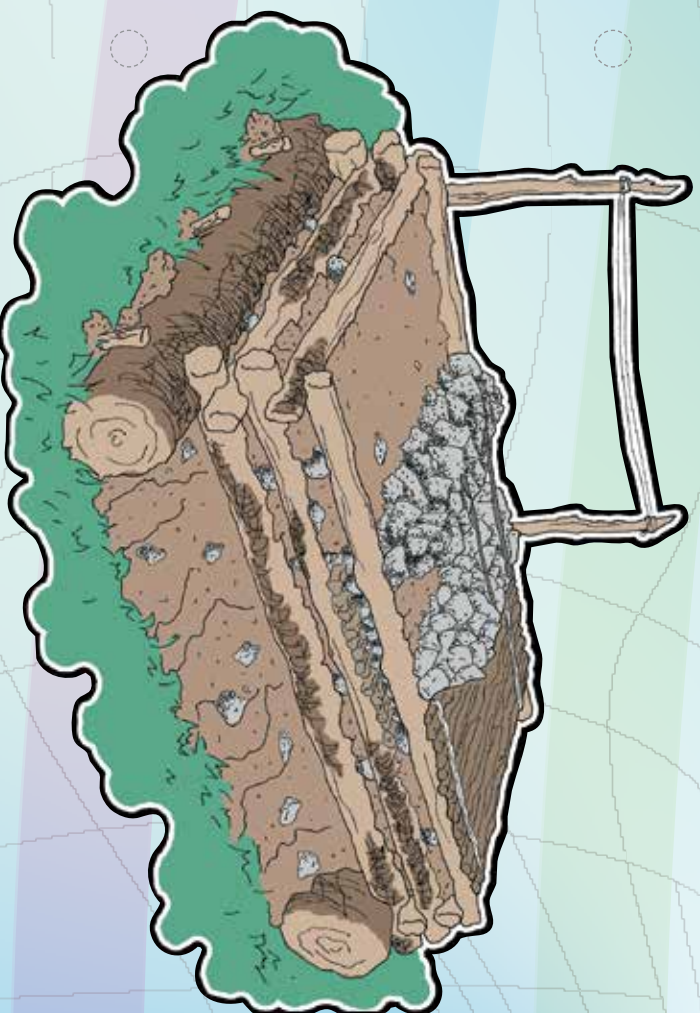
avete uno vicino la sede e chiedete ai muratori è probabile che vi regalino qualche avanzo, a noi tondini-aolari di circa 70 cm. Spesso si usa lo spazio sotto il ripiano della cucina per riporre la legna secca, ma è un errore: riducendosi la terra sul ripiano, potrebbero aprirsi dei piccoli fori e la brace rimasta potrebbe (oltre a bruciare il ripiano rovinando la costruzione) cadere sulla legna secca procurando gravi danni.

Con queste opportune precauzioni, procediamo con la costruzione. Piantate le quattro gambe almeno 30 centimetri, con legature quadre fissate i traversi lunghi 140 cm. a fianco delle gambe circa a metà altre due legature quadre e fissate due traversi di rinforzo alle stesse. Sui traversi da 140 vanno posizionati un certo numero di tronchetti di un paio di centimetri di diametro lunghi 80, serviranno per fare il ripiano dove si dovranno sistemare delle pietre, meglio se piatte, in modo da isolare il legno dal calore del fuoco che verrà acceso. Sopra le pietre un abbondante strato di zolle di terra. Poi a lato i due rialzi per gli alari: ricordate di calcolare lo spazio corretto per il fuoco.



Per far bollire l'acqua della pasta occorre un fuoco intenso, quindi dovete avere lo spazio anche per tronchetti grossi.

Le altre cucine sono soluzioni utili nel caso sia impossibile piantare pali in terra o quando non si hanno a disposizione pali sufficientemente lunghi e robusti. Se nel bosco avete un certo numero di paletti anche sottili, potete piantarli tutti in fila a formare un quadrato. Il legno deve sporgere dal terreno per una trentina di centimetri, poi si potrà riempire di pietre e terra fino ad ottenere un piano sufficientemente alto da poter accendere il fuoco per cucinare. Come prima con delle



pietre dovete fare il sostegno per gli alari.

Una variante di questa cucina si può avere utilizzando dei pali più lunghi, lo scopo è sempre quello di ottenere una "vasca" da riempire con terra e sassi. Fate attenzione a dove i pali si incastrano fra loro: nel punto di incrocio si pratica un incastro a mezzo legno in modo che i due pali sovrapposti arrivino più vicini l'uno all'altro nel senso della lunghezza, così da riuscire a trattenere la terra e i sassi che metterete all'interno.