

Scout d'Europa

F.S.E.



Santa Caterina

2023

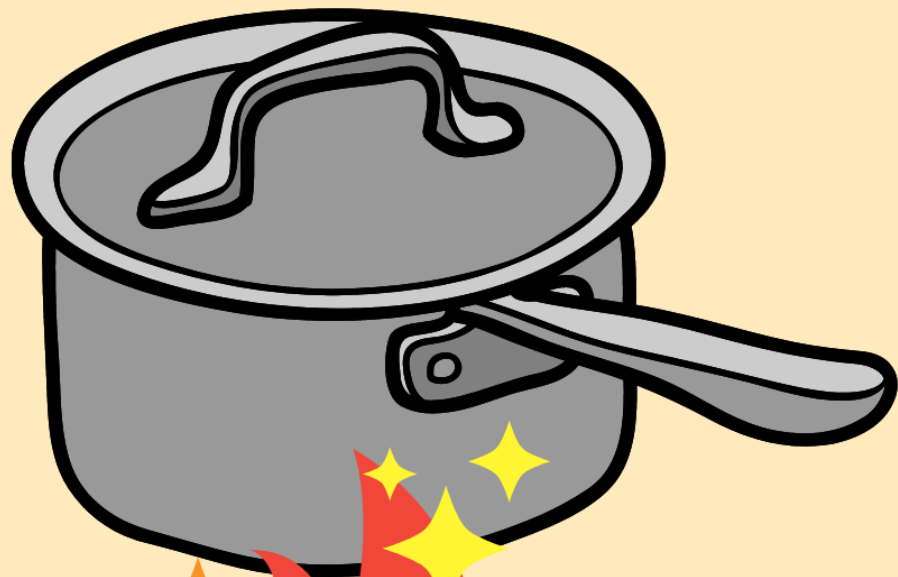
Uscita delle Scintille



Distretto Lazio nord – Umbria

Cucina in Gavetta

"CUCINARE E' UN MODO DI DARE"



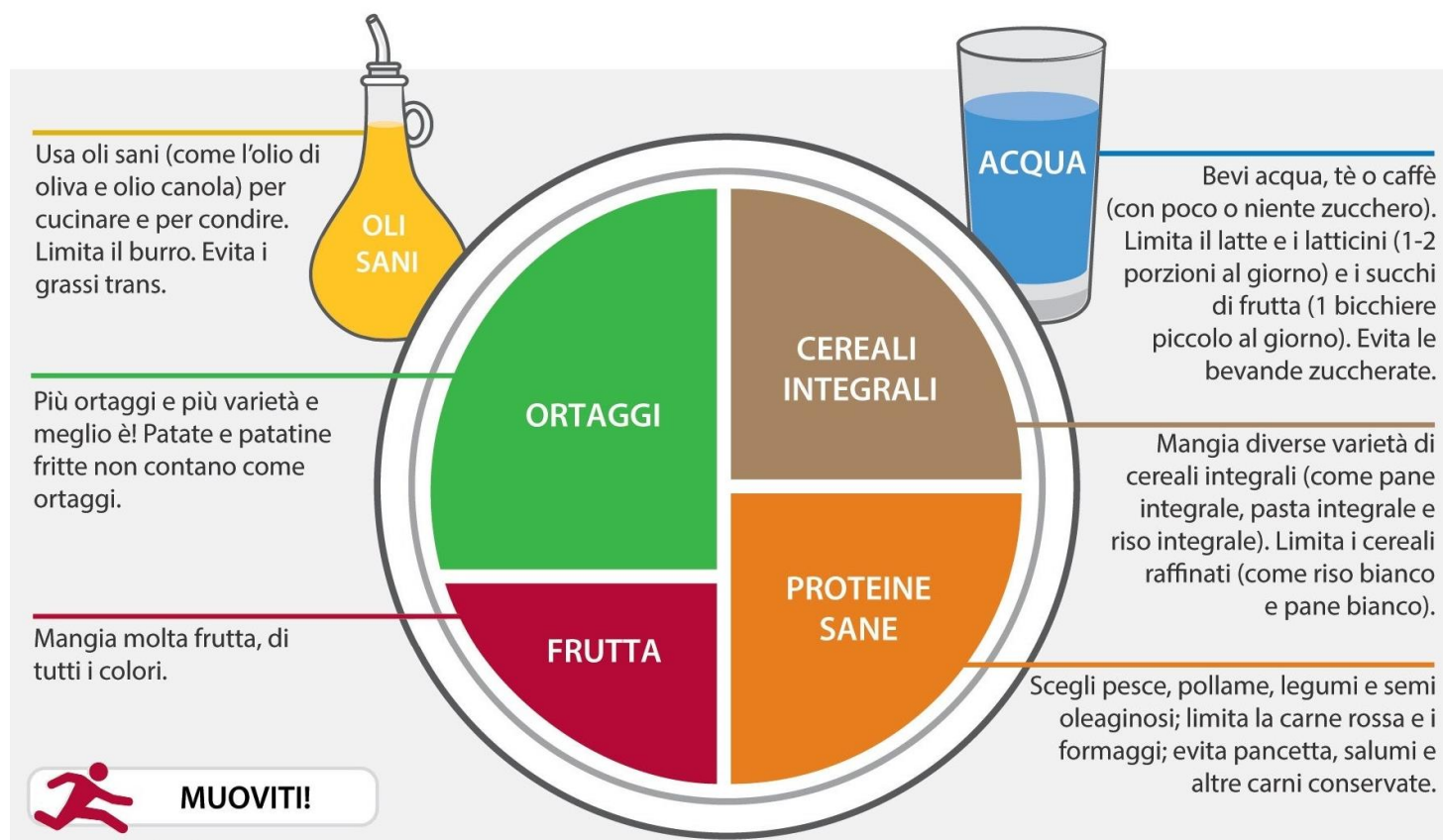
Distretto Lazio nord - Umbria

*A te scolta,
per ricordarti di
prenderti cura di te stessa,
del tuo corpo e della tua salute.
Per vivere la vita con la giusta energia
ed anche perché
ci vogliono tutte le tue forze
per essere davvero
al Servizio del prossimo.*

Buona Strada

Perchè una corretta alimentazione?

Avere un'alimentazione corretta, in Route così come ogni giorno, aiuta a mantenerci fisicamente più prestanti e mentalmente più presenti. Per dirla in gergo scout... "Essere in salute per essere utili!". Ma cosa significa mantenere una dieta bilanciata?



Nessun alimento è da demolire e anzi, assumere ogni nutriente nelle giuste quantità è essenziale per il nostro corpo e per il nostro umore, anche in Route! Questo "piatto" ci aiuta a capire, in linea di massima, come preparare un pasto nutriente e sano. Non dimenticare che il buon cibo è anche una fonte di creatività e gioia ma bisogna tener conto delle nostre necessità energetiche e del nostro stile di vita quindi, per ognuna di noi, potrebbe cambiare un po' il fabbisogno giornaliero di nutrienti. Per noi scout poi la cucina diventa un'ottima alleata per rifocillarci dopo il cammino.

Cosa cambia in Route o in un'uscita?

Le uscite, e ancor di più la Route, sono attività ad alto consumo energetico che ci richiedono uno sforzo continuato nel tempo e nei giorni. E' importante quindi preparare con cura il menù così da avere dei pasti il più possibile bilanciati.

Ricorda che ogni alimento non contiene SOLO un unico macronutriente: la frutta è ricca di vitamine ma anche fibre e zuccheri, i legumi sono molto proteici ma contengono anche carboidrati, la frutta secca è ricca di grassi ma anche proteine ecc... Qui di seguito trovi una linea guida ma se non conosci la natura di un alimento, informati! Oltre ad equilibrare bene i pasti in Route è importantissimo anche idratarsi bene, cosa che spesso non è facile quando le fontane non sono sempre a portata di mano! Anche scegliere bene gli alimenti ci aiuta in questo, per questo non è consigliabile optare per troppi cibi pronti, saturi di sale o di zuccheri che aumenteranno la nostra sete.

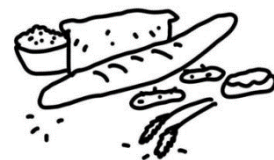
Usare quando possibile cibi freschi, come frutta e verdura di stagione soprattutto, ci aiuta anche a reintegrare liquidi durante i pasti, ad esempio le zucchine sono una verdura ricca di acqua, i pomodori anche possono aiutarci in questo.

Quando programmate un Menù state sempre bene attente a valutare, durante il cammino, i paesi in cui sarà possibile rifornirsi di ingredienti freschi, questo vi aiuterà ad alleggerire lo zaino e a mangiare cose molto più gustose!

Andiamo adesso a vedere in che proporzioni è importante mangiare, in una giornata, i vari nutrienti:

CARBOIDRATI sono la nostra fonte di energia primaria, anche gli zuccheri sono carboidrati che però tendono a far alzare troppo l'insulina, l'ormone che immagazzina il grasso.

Carbs



Quantità al dì: circa 2,6 g per ogni kg del nostro corpo

Pasta, Pane, Patate, Orzo, Farro, Cous cous, Riso...

PROTEINE sono i mattoni del nostro corpo, contribuiscono a formare amminoacidi utili alle nostre cellule, assunte nella prima metà della giornata danno un grande aiuto ai nostri muscoli.

Proteins



Quantità al dì: circa 1,6 g per ogni kg del nostro corpo

Legumi, Uova, Formaggi magri, Carne Bianca, Pesce...

GRASSI sono la nostra fonte di energia secondaria e entrano in gioco quando finiamo le riserve di Carboidrati. Un cucchiaino d'olio a crudo per condire è fondamentale anche nell'assorbimento delle vitamine liposolubili e nel controllo del colesterolo.

Fats



Quantità al dì: circa 0,5 g per ogni kg del nostro corpo

Olio, Frutta secca e semi oleosi, Avocado, Salmone, Burro...

FIBRE E VITAMINE contenute maggiormente in frutta e verdura ma anche in altri alimenti. Ci aiutano in moltissime funzioni corporee e in Route è utile anche reintegrare vitamine con multivitaminici (es: Polase, Supradin, Multicentrum..)

Fiber



Spinaci, Carote, Zucchine, Cetrioli, Banane, Pere, Mele...

Tutti i pasti in Route

L'abitudine a mangiare 5 volte al giorno dovrebbe far parte di ognuna di noi, a prescindere dalla Route. Fare pasti bilanciati e frequenti consente al nostro metabolismo di restare sempre attivo e mettersi in moto con più facilità.

Colazione

La prima colazione ci dà la carica per cominciare la nostra giornata, è importante quindi che sia ricca e nutriente.

Es: The o caffè solubile (Liquidi), Pane e marmellata (Carboidrati), Frutta Secca (Grassi e Proteine)

Spuntino e Merenda

Spesso ci ricarica durante la strada, importante reintegrare liquidi e Sali minerali anche sotto forma di integratori.

Es: Frutta secca o disidratata, Parmigiano Reggiano, Barrette energetiche...

Pranzo

Composto per il 50% di carboidrati ma anche ricco di proteine, fibre e un po' di grassi per prolungare la prestazione fisica.

Es: Orzo con zucchini e uovo sodo

Cena

Anche qui è importante rifocillarsi dopo una giornata di cammino, prediligere pasti caldi e con sali minerali

Es: Pasta e ceci con carote

Conservazione dei cibi nello Zaino

In una Route tener conto dei nutrienti giornalieri non basta a creare un menù efficiente, cosa dobbiamo considerare per conservare i cibi nello zaino e portarli con noi al meglio?

INGOMBRO

Lo zaino è tutto ciò che abbiamo in Route e utilizzare lo spazio al meglio è fondamentale per far entrare comodamente tutto ciò che ci serve, attenzione quindi innanzitutto a dove posizionate il cibo. Schiacciarlo nelle tasche laterali o metterlo in una bustina e pressarlo nello zaino potrebbe non essere consigliato.

Utilizza contenitori in plastica leggeri ma resistenti che potrai riutilizzare per tutta la Route, anche per altre funzioni. Anche se potrebbe sembrare più ingombrante in realtà ti consentirà di pressare con più sicurezza lo zaino, senza paura di schiacciare nulla e sarà più ecologico. Per rendere alcuni prodotti impermeabili o evitare ad esempio fuoriuscite di olio ecc. sono utili i sacchetti apri e chiudi con la cerniera riutilizzabili.

Un'altra accortezza dovrai averla anche durante la spesa, prediligi confezioni piccole e salva spazio, ad esempio prodotti sottovuoto o prodotti senza imballaggio. Ingegnatevi durante tutto l'anno nel trovare contenitori piccoli e leggeri utili in Route ad esempio piccole boccette come quelle degli yogurt liquidi potranno essere ottime per trasportare olio o sale, spezie o parmigiano grattato. Prediligere poi formati di pasta piccoli.



PESO

Il cibo costituisce la parte più pesante all'interno del nostro zaino quindi avere tutte le accortezze per limitare il peso è fondamentale. Ricorda poi che tutto quello che utilizzi diventerà spazzatura da portare con te, non sai quando incontrerai un cestino, limita quindi gli imballaggi pesanti come quelli metallici.

E' importante ad esempio, nel caso di prodotti in scatola, cercare prodotti già sgocciolati dai liquidi o sottovuoto, come ad esempio questi ceci cotti al vapore in busta. Una cosa utile è sicuramente pesare, quando possibile, già da casa le porzioni da portare così da avere il peso esatto per ciò che ci servirà, senza avanzi e dividerli equamente nell'equipe.

Evitare ovviamente anche gli imballaggi in vetro che sono molto pesanti e rischiano di rompersi.

Anche in questo caso è importante non arrivare impreparati alla Route, divertitevi e ingegnatevi durante l'anno nel fare spesa cercando di avere occhio per le confezioni più comode e leggere nei vari supermercati!



DURATA

Ogni alimento ha una sua deperibilità e le condizioni della Route, nello zaino, con il caldo estivo, non aiutano sicuramente ad allungare queste tempistiche. Ad esempio:

Carne e pesce freschi – si mantiene pochissime ore, da acquistare solo direttamente in un paese per il pasto immediato

Verdure in foglia – (es: spinaci) si mantiene pochissime ore, da acquistare solo direttamente in un paese per il pasto immediato

Latticini freschi – si mantiene pochissime ore, da acquistare solo direttamente in un paese per il pasto immediato

Uova sode – Possono essere portate già pronte, non sbucciate, durano fino a 2-3 giorni

Verdure da cuocere (zucchine, melanzane, radicchio...) – Possono durare anche 3-4 giorni, attenti al peso (1 verdura a pasto ad es.)

Verdure o frutta morbide (pere, pomodori..) – 2 giorni, attenzione a non schiacciarle!

Pasta secca anche secca all'uovo, cereali, cous cous, noodles – molti giorni

Patate, carote, topinambur – molti giorni, portare quantità precisa per non appesantire lo zaino

Frutta in purea o secca / essiccata e barrette – molti giorni

Monoporzioni di sughi o panna in tetrapack o pesto in plastica - molti giorni

Marmellate – molti giorni

Spezie, aromi o verdure essiccate – molti giorni

Concentrato di pomodoro – molti giorni

Crackers, Fette biscottate, Biscotti secchi, Crostini o Pane Carasau – molti giorni, attenzione alla confezione per non sbriciolarli!

Dado vegetale anche granulare – molti giorni (anche fai da te)



Qualche Ricetta

Cerca di evitare il più possibile di portare in Route, o in uscita, cibi pronti, come abbiamo detto in precedenza. Questo però non vuol dire che alcuni pasti espressi non possano essere preparati in casa, o in sede, prima di partire. Sul **Portale Branca Scolte** trovi ad esempio ricette su come preparare un ottimo dado vegetale, tisane aromatiche, minestre con erbe spontanee e risotti da tuffare direttamente in gavetta! Qui di seguito vogliamo provare a lanciare qualche idea per dei pasti equilibrati per pranzi e cene in Route, prova con il tuo fuoco anche a variarli e modificarli secondo i vostri gusti, ricordando però sempre di inserire nei pasti Carboidrati, Proteine, Grassi e Fibre, nelle giuste quantità.

Ecco un ulteriore aiuto qui di seguito per capire meglio, grandi linee, le quantità consigliate dei vari nutrienti.

Cibo	Porzione ideale	Assomiglia a...	Cibo	Porzione ideale	Assomiglia a...
 Formaggio	40 grammi	 Il dito indice	 Pasta, riso, fagioli	Una tazza	 Una palla da tennis
 Carne, pollame, pesce	85 grammi (cibo cotto)	 Il palmo di una mano femminile (o un mazzo di carte)	 Patate	Una patata media	 Il mouse del compute
 Cereali da colazione	30 grammi	 Due calzini arrotolati assieme	 Noci e frutta secca a guscio	40 grammi	 Una manciata
 Frutta	Un frutto medio	 Un pugno (o una palla da tennis)	 Condimento per l'insalata	Un cucchiaino	 Il pollice

Orzotto carote e piselli

INGREDIENTI A PERSONA:

- 70/80g di orzo a cottura veloce
- 1 carota piccola o media
- 10/20g di parmigiano
- cipolla essiccata, sale, pepe e olio q.b.



- 60/70g di piselli cotti (circa metà barattolino piccolo)

Taglia la carota il più finemente possibile così da velocizzare la cottura. Metti in gavetta un filo d'olio e scaldalo con cipolla essiccata e la carota. Unisci l'orzo, i piselli e il sale e copri tutto con acqua. Cuoci per 15 minuti circa, finché l'orzo non sarà cotto e l'acqua ritirata. (Se necessario aggiungi acqua in cottura).

Manteca con parmigiano e bonà bonà...

Pasta zucchine e salmone

INGREDIENTI A PERSONA:

- 70/80g di pasta (formato piccolo)
- 150/200g di salmone in scatola
- 1 zucchina piccola
- olio, sale, pepe, spezie a piacere



(potrebbe essere arricchito con menta o mentuccia di campo!)

Taglia finemente la zucchina e cuocila in gavetta con un filo d'olio, sale e pepe. Cuoci la pasta in acqua bollente e salata, scolala e ripassala con le zucchine e il salmone... il gioco è fatto!

Bruschettoni viola

INGREDIENTI A PERSONA:

- un cespetto piccolo di radicchio
- 4/5 noci
- 40g formaggio circa (2 Babybel)
- 50/60g di pane
- Olio e sale



Non tutti i tipi di formaggio si conservano fuori dal frigo ma ad esempio i Babybel (grazie alla cera) si conserveranno più a lungo. Tagliare a cubetti il formaggio, il radicchio e spezzettare le noci, condire e mangiare con pane. Questo pasto è senza cottura, veloce ma nutriente per questo ideale per pranzi estivi o per pasti in cui è necessario consumare poca acqua.

Insalatona fresca

INGREDIENTI A PERSONA:

- un cetriolo medio
- due uova sode
- un pomodoro medio
- olio, sale, pepe
- crostini



Il pomodoro è un ortaggio morbido che rischia di essere schiacciato nello zaino, per questo è consigliabile scegliere la varietà “Cuore di Bue”, ancora verde, che è adatto per insalate e si mantiene più a lungo. Anche questo piatto è fresco e non cotto e ci aiuta anche a reintegrare liquidi. Tagliare il cetriolo e il pomodoro a pezzettoni e unire le uova bollite precedentemente. Condire a piacimento e mangiare con una manciata di crostini.

USA QUESTA TASCA PER ARRICCHIRE QUESTO OPUSCOLO CON
RICETTE, MENU', IDEE E ASTUZIE DI CUCINA:

BUONA STRADA