

Cari eroi e care eroine della cucina

mmhmova – tante cose buone da mangiare ti aspettano nelle prossime due settimane! Nelle tue mani trovi la versione completa di tutte le ricette del mova. Le pagine seguenti ti aiuteranno a organizzare la cucina e le provviste, a cucinare, a mantenere l'igiene alimentare e a evitare gli sprechi di cibo, e ti serviranno anche come ispirazione per il menu dei prossimi campi!

Insieme garantiamo ai/alle 30 000 partecipanti un'alimentazione squisita, equilibrata e sostenibile durante due settimane. Insieme ai/alle nostri/e partner, organizziamo enormi quantità di cibo, ad esempio quattro tonnellate di pane al giorno, le portiamo nel Goms e allestiamo sul terreno del campo la più grande Migros temporanea della Svizzera. Voi invece costruirete le vostre cucine e creerete dei capolavori culinari.

I nostri calcoli finora dimostrano che la cucina rappresenta la maggior parte dell'impatto ambientale di un campo scout – non solo al mova! Vogliamo perciò aiutarvi a cucinare con responsabilità.

Hai l'opportunità di essere una fonte di ispirazione per i/le partecipanti. Puoi insegnare loro a mangiare in modo sostenibile e sano e incoraggiarli a provare qualcosa di nuovo, ad esempio una saporita bolognese di lenticchie o un hamburger vegetariano. Coinvolgi gli scout nei lavori di cucina, fai loro sperimentare in modo giocoso l'impatto ambientale dei diversi alimenti e mostra perché la stagionalità e la regionalità sono così importanti.

Ricorda che il cibo che si produce e non si mangia ha un impatto ambientale che potrebbe essere evitato con una buona pianificazione e un po' di creatività. Impegnati con la tua unità a fare tutto il possibile per evitare gli sprechi alimentari!

Possano le vostre pentole essere svuotate e tutti gli stomaci e gli/le scout essere sazi/e – al mova e non solo.

mmhmova – Buon appetito!

La vostra mova-Crew

Indice dei contenuti

Introduzione	2	Nasi Goreng	50
Team di cucina al mova	4	Un sacco pieno di	
Igiene alimentare	6	cibo che sarà gettato	
Struttura delle ricette /		(Food-Waste)	52
Spiegazioni	8	Pasta con Rataouille	60
		Cos'hanno in comune	
Ricette		le carote, le ciliegie e il	
Penne napoli	10	CaFe?	62
Macinata con cornetti	12	Gnocchi al pomodoro	64
Birchermüesli	14	Risotto con scaloppina	
Patate arrosto &		<i>veg. / maiale</i>	66
impanata veg.	16	Chili sin / con Carne	68
Mucche, carote e il clima –		Riso agrodolce	70
Parte 1	18	Pane fritto	72
Tortellini con salsa al		Pasta con bolognese	
pomodoro	22	di lenticchie	74
Maccheroni dell'		Spaghetti con bolognese	76
alpigiano	24	Spätzli alla Stroganoff	78
Croûtes al formaggio	26	Minestra d'orzo	
Risotto con formaggio		grigionese	80
grigliato	28	Bratwurst & insalate	82
Puré & bratwurst		Cucinare può anche	
vegetariano	30	essere divertente	84
Hamburger veg. &			
pannocchie	32	Ricette generali	
Mucche, carote e il clima –		Colazione	86
Parte 2	34	Lunch freddo	88
Risotto ai porri	38	Lunch caldo	90
Spaghetti Cinque P &		Condimento alle erbe	96
Pesto	40	Tè da campo	97
Riso al salto multicolore	42	Materiale di base &	
Riso Casimiro e Quorn	46	organizzazione della	
Penne all'arrabbiata	48	cucina da campo	98

Team di cucina al mova

Come team di cucina, siete responsabili della preparazione dei pasti per la vostra unità! A marzo 2022 avete ordinato i vostri menu per il mova. Ogni giorno durante il campo potrete ritirare i prodotti presso il punto di ritiro sul BuLavard. Il negozio Migrova si trova proprio accanto al punto di ritiro. Lì puoi acquistare prodotti aggiuntivi e generi alimentari. L'accesso al punto di ritiro e al negozio Migrova è possibile solo con una carta d'identità della cucina.

Per ritirare ogni giorno i prodotti per i vostri menu, recatevi al centro sussistenza durante le fasce orarie che vi sono state assegnate. Avrete bisogno di:

- La vostra carta d'identità della cucina**
- Carretto per la bici**
- Cassette**
- Cassa in sagex per gli alimenti delicati**
Nota: potete ritirare gli elementi refrigeranti prima della vostra fascia oraria presso il punto di ritiro. Riceverete un nuovo elemento refrigerante quando restituirete quello vecchio.
- Il vostro piano die menu**
- La lista della spesa per il negozio Migrova**
- A seconda della grandezza dell'unità degli / delle aiutanti**

Troppi prodotti...? Potete restituire i prodotti non utilizzati all'apposita postazione prima di lasciare il punto di ritiro. In questo modo rimarranno all'interno della catena del freddo e potranno servire ad altri scout. Grazie per il vostro aiuto!

Troppo pochi prodotti? Fermatevi allo stand Food-Waste e recuperate, ad esempio, un pacco di pasta in più per ridarvi energia dopo la vostra faticosa escursione.

In qualità di team di cucina, potete fornire un valido supporto ad animatori e animatrici nella gestione quotidiana del campo. Assumetevi compiti amministrativi, siate d'ispirazione riguardo a cibi sani e cercate di integrare il tema del campo nei menu!

Igiene alimentare

Procurarsi quotidianamente acqua potabile utilizzando delle taniche e dalle fonti designate. Le taniche di acqua potabile non devono essere utilizzate per altri scopi. Devono essere conservate in un luogo pulito e asciutto.

I prodotti delicati devono essere mantenuti refrigerati dal momento dell'acquisto fino al momento in cui vengono lavorati o consumati il giorno stesso. Utilizzate, ad esempio, un box frigo con elementi di raffreddamento. Il box frigo deve essere protetto dalla luce diretta del sole e deve essere aperto il meno o per il minor tempo possibile.

Prima di cucinare, lavare accuratamente le mani con sapone e preferibilmente acqua calda e asciugarle.

Carne e uova vanno sempre fritte e cotte perfettamente. Le superfici e gli utensili necessari devono sempre essere mantenuti puliti e lavati immediatamente dopo l'uso.

Gli avanzi già cucinati possono essere utilizzati solo se possono essere conservati in frigorifero. Cucinate quindi solo la quantità che volete mangiare, in modo da non avere avanzi.

Gli alimenti devono essere conservati in modo da essere protetti dai parassiti e dagli agenti atmosferici (pioggia, sole, fango, ecc.).

Separare bene le parti pulite da quelle non pulite durante la preparazione, la cottura, il servizio e il lavaggio. Il lavaggio riduce il rischio di contaminazione incrociata. Esempi: Usa utensili separati per ogni tipo di alimento, panni separati per le mani, le superfici di lavoro e i piatti. Una pulizia regolare evita anche la contaminazione incrociata.

Lavare sempre bene gli alimenti vegetali che sono consumati crudi (per esempio lattuga, carote, cetrioli, ecc.).

Conservare i rifiuti in modo che non possano entrare in contatto con gli alimenti freschi e lavorati. Lo smaltimento regolare è obbligatorio.

Disinfettare e fasciare immediatamente le ferite aperte. È meglio usare cerotti colorati che si vedrebbero nel cibo. In caso di malattia (ad esempio, gastroenterite), terminare i propri compiti di cucina.

Struttura delle ricette / Spiegazioni

Abbreviazioni

2 kg = 2 chilogrammi

2 l = 2 litri

2 EL = 2 cucchiai da minestra

2 = 2 pezzi

se nessuna indicazione si applica a propria discrezione

Spiegazione dei termini

Assaggiare

Olio, sale, pepe e altre spezie non sono indicate nelle quantità. Per determinare la quantità corretta, un piatto viene sempre assaggiato prima di essere servito.

La composizione del piatto può essere modificata in base al discrezione. Le ricette sono calcolate per 10 persone. Tieni presente che per molte persone, il tempo di preparazione e le quantità necessarie potrebbero cambiare in modo non uniforme.

Ingredienti ordinati

→ sono i prodotti che hai ordinato a marzo 2022 e costituiscono la base del piatto. *La versione con carne è indicata con colori più chiari.*

Ingredienti necessari

→ sono prodotti necessari per la realizzazione del piatto. Fanno parte dei vostri prodotti di base o possono essere acquistati alla Migrova.

Ingredienti opzionali

→ sono prodotti che arricchiscono il piatto. Non sono obbligatori e quindi non tutti disponibili alla Migrova.

→ Qui trovi preziosi consigli e informazioni riguardanti la sostenibilità!

Preparazione

→ Qui viene descritto ciò che puoi preparare in anticipo.

Realizzazione

→ Qui viene spiegato come preparare il piatto dopo la preparazione. La realizzazione di tutte le ricette è vegetariana; *se l'opzione a base di carne viene preparata in modo simile, viene indicata con una scritta chiara.* Alcune opzioni a base di carne sono spiegate separatamente.

Penne napoli
Penne Napoli
Pennes à la napolitaine

**Creature d'acqua salata
su pomodori da rugby
(Chef de Cuisine:
Onesta)**

Ingredienti ordinati
0.7 kg Insalata
0.6 l Salsa francese
1.3 kg Penne
1 l Salsa al pomodoro
0.6 kg Formaggio
grattugiato

Ingredienti necessari
2 Cipolle

Ingredienti opzionali
Origano
Paprica

→ Non siete sicuri che la pasta venga mangiata tutta? Potete cuocerla a porzioni. Tenete da parte una piccola pentola di acqua calda e cuocete la porzione extra solo se necessario.

Preparazione

Lavare l'insalata e tagliarla a pezzetti.

Realizzazione

Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere il sale.

Cuocere le penne al dente. Scolare l'acqua.

Riscaldare la salsa di pomodoro, condire e mescolare con le penne. Servire con formaggio grattugiato.

Servire l'insalata con il condimento.

**Macinata con cornetti
Ghackts mit Hörnli
«Ghackts mit Hörnli»**

**Corna di stambecco
con massi enitici**

Ingredienti ordinati
0.7 kg Insalata
1.3 kg Cornetti
0.4 kg Carote
1.1 kg Quorn
1.1 kg *Carne macinata*
1.2 kg Purea di mele
80 g Salsa per arrosto
0.2 kg Cipolle
0.05 kg Spicchio d'aglio

Ingredienti necessari
0.7l Condimento
per insalata
3.5l Acqua

Ingredienti opzionali
Cannella

→ Non cuocere troppo cornetti in una volta sola, in modo da non avere avanzi di cottura da smaltire. Se i/le partecipanti mangiano molto potete far bollire l'acqua in un pentolino. Oppure servite semplicemente del pane insieme alla carne macinata per coloro che sono particolarmente affamati.

Preparazione

Tagliare la cipolla, l'aglio e le carote a cubetti.
Lavare e preparare la lattuga.

Realizzazione

Scaldare l'olio in una padella. Soffriggere il Quorn o *la carne* macinata in piccole porzioni per almeno 3 minuti, togliere dal fuoco. Nella stessa padella soffriggere brevemente la cipolla, l'aglio e le carote. Mescolare l'acqua e la polvere di salsa per arrostitire, portare a ebollizione. Aggiungere il Quorn o *la carne* e cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti. Cuocere al dente i cornetti in acqua bollente e salata, scolarli e servirli con la carne e l'insalata.

Birchermüesli
Birchermüesli
Birchermüesli

mova-Müesli

Ingredienti ordinati
0.5 kg Fiocchi d'avena
0.1 kg Uva sultanina
0.5 kg Latte
1.5 kg Yogurt nature
0.8 kg Banane
0.8 kg Mele
0.8 kg Pere
1 kg Pane

→ Può essere facilmente preparato in modo vegano sostituendo il latte con l'acqua e omettendo lo yogurt.

Preparazione

Lavare la frutta. Sbucciare la banana. Tagliare finemente la frutta.

Realizzazione

Mescolare in una ciotola i fiocchi d'avena con l'uva sultanina e il latte. Coprire e lasciare a mollo per circa 30 minuti. Mescolare lo yogurt e la frutta con i fiocchi d'avena e l'uva sultanina. Servire con il pane.

**Patate arrosto &
impanata veg.
Bratkartoffeln &
Vegischnitzel
Pommes de terre &
esclaopes vég.**

**Le scaloppine sono
buonissime, le scalop-
pine sono fatte con gli
alberi (consiglio del
giorno di Gaudi)**

Ingredienti ordinati
1.2 kg Impanata veg.
1.2 kg *Scaloppina di maiale*
2.0 kg Patate
0.9 kg Fagiolini verdi

Ingredienti necessari
1 Cipolla
1 Spicchio d'aglio

Ingredienti opzionali
Rosmarino

→ I fagioli sono di stagione!
La stagione dei fagioli va da giugno a ottobre.

Preparazione

Lavare i fagioli e tagliare l'estremità del gambo. Lavare e sbucciare le patate e tagliarle in pezzi uguali.

Realizzazione

Soffriggere i fagioli con le cipolle e l'aglio, sfumare con acqua e cuocere. A parte, scaldare l'olio in una padella e friggere il Quorn o le scaloppine. Scaldare l'olio in una terza padella, aggiungere le patate, coprire la padella e girarle ogni 2-3 minuti. Condire le patate con sale, pepe e rosmarino.

Mucche, carote e il clima – Parte 1

«Quando ci sarà finalmente qualcosa da mangiare?», Smiley e Müsli sussultano. I due animatori hanno appena discusso su come modificare il programma del pomeriggio. Smiley sospira. Ancora una volta il pranzo del campo non è pronto a tempo. La corsa d'orientamento del mattino è terminata da pochi minuti, e alcuni scout sono già in attesa di preparare la tavola. E proprio ora il team di cucina ha annunciato un ritardo di almeno venti minuti!

Smiley chiama a raccolta tutti gli scout. «C'è ancora un momento prima di mangiare. Ma fino ad allora, scopriamo ciò che serve per portare il nostro cibo nel piatto». Smiley vede la smorfia di Mötzi ancora una volta. «Oggi ci sono carote», Smiley continua imperturbabile e chiede al gruppo: «Cosa ci vuole affinché le carote arrivino nei nostri piatti?». Tutti gridano in modo confuso. «Qualcuno deve comprarli al negozio» – «Devono essere piantati in una fattoria» – «Ci vuole un trattore» – «Le carote devono essere trasportate fino da noi», grida anche Mötzi con entusiasmo. E uno altro scout aggiunge: «Le carote hanno bisogno di acqua, fertilizzante e aria per crescere. Smiley finalmente interviene: «Tutto è corretto. E il gioco consiste proprio in questo». Smiley spiega, e senza ulteriori indugi il parco giochi si trasforma in un campo di carote, metà degli scout fungono da carriole, gli altri le guidano in una staffetta. Il campo da gioco – anzi, il campo di carote! – deve essere arato, le piantine di carote piantate, le erbacce strappate e l'acqua utilizzata per annaffiare.

Ma non è tutto: dopo la fase di crescita, le carote vengono raccolte. «Conosci la raccolta delle carote, vero?» Pochi istanti dopo, tutti gli scout sono sdraiati a pancia in giù. Come carote, si stringono in un cerchio a braccetto tra loro. Ora una persona, Zottel, inizia a raccogliere le carote e cerca di tirare le carote fuori dal cerchio prendendole le persone per le loro gambe. Per ogni carota raccolta, Zottel riceve maggior sostegno: insieme agli altri scout, la fase di raccolta va decisamente meglio! E così, dopo pochi minuti, gli scout riescono a raccogliere tutto il campo. Le carote sono ora pronte per il trasporto, la vendita e il consumo.



Dal campo al piatto

Se non coltivi tu stesso/a le carote nell'orto, ci vuole parecchio per avere un morso sostanzioso di una carota croccante. Ogni passo dal campo al piatto ha un impatto sulla qualità delle carote e sull'ambiente:

- Coltivare e lavorare il cibo richiede molta energia, per esempio sotto forma di carburante per i trattori.
- I pesticidi e la cattiva lavorazione del terreno hanno un impatto negativo sugli ecosistemi locali.
- I prodotti importati per via aerea hanno un bilancio di CO₂ molto alto. A causa del volo, il bilancio CO₂ delle verdure può essere, per esempio, fino a 10 volte più grande.
- I prodotti non di stagione hanno un'impronta di carbonio più alta per una serie di ragioni, tra cui il fatto che viene usata molta energia per riscaldare le serre e per lo stoccaggio in celle frigorifere.
- Il trasporto di cibo (eccetto il trasporto aereo) rappresenta circa il 5-10% dell'impronta ambientale del cibo. Ridurre dove possibile queste emissioni ha logicamente senso. Tuttavia, i punti menzionati sopra sono spesso i più rilevanti.
- Anche se il consumo di plastica non è sicuramente piacevole, l'imballaggio è uno dei più piccoli «peccati ambientali». Rappresenta solo il 2-10% dell'impronta ambientale totale – il contenuto è di solito molto più decisivo.

In generale:

Possiamo dire che i prodotti animali (carne, pesce, latte, uova) hanno un impatto molto maggiore sull'ambiente rispetto agli alimenti vegetali. Maggiori informazioni più avanti.



Foxy si asciuga i pezzi di fango più grandi e chiede: «Quindi le carote fanno del male al clima?». Smiley inizia a spiegare: «No, a confronto di altri alimenti proprio no, perché...». Ma Mötzli interrompe: «Ora ho davvero fame!».

→ Naturalmente non vogliamo tenervi nascosta la risposta alla domanda di Foxy. Le trovate a pagina 34.

**Tortellini con salsa al
pomodoro
Käse-Tortellini an
Sugo al pomodoro
Tortellinis avec sauce
tomate**

**Piegali velocemente
– tortellini secondo le
istruzioni di Onesta**

Ingredienti ordinati
2 kg Tortellini
1.2l Salsa al pomodoro
1.5 kg Cetrioli
0.5 kg Fromaggio

Ingredienti necessari
0.7l Condimento
per insalata

Ingredienti opzionali
Aneto

→ Avete verdure avanzate dal giorno prima? Tagliatele a pezzetti e aggiungetele alla salsa di pomodoro.

Preparazione

Lavare i cetrioli e tagliarli a pezzi.

Realizzazione

Mettere i tortellini in acqua o brodo bollente e leggermente salata e lasciare cuocere per 2–3 minuti (non bollire).

Scaldare la salsa di pomodoro. Scolare bene i tortellini e servire con la salsa di pomodoro.

Aggiungere il condimento per l'insalata e l'aneto (opzionale) ai pezzi di cetriolo e servire.

**Maccheroni dell'
alpigiano
Älplermagronen
Pâtes du chalet**

Saluti montani da Eniti

Ingredienti ordinati

1.0 kg Maccheroni

0.8 kg Patate

0.6 kg Miscela di formaggi

1.2l Latte intero

1.2l Purea di mele

0.3 kg Lardo

Ingredienti opzionali

Moscata

→ Preparare la propria purea di mele non è poi così difficile. Tra l'altro, è anche un buon modo per utilizzare le mele che non hanno più un bell'aspetto!

Preparazione

Lavare, sbucciare e sciacquare le patate e tagliarle in pezzi uguali.

Realizzazione

Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere il sale.

Aggiungere le patate e poi i maccheroni e cuocere e cuocere al dente. Quindi scolare l'acqua.

Aggiungere il latte alla pentola e portare a ebollizione, aggiungere la miscela di formaggi e, a scelta, condire con noce moscata. Condire con sale e pepe. *Soffriggere la pancetta in una padella.* Unire tutto insieme in una pentola. La purea di mele utilizzatela come dessert!

Croûtes al formaggio
Käseschnitten
Croûtes au fromage

Croûtes à la Scumpa

Ingredienti ordinati

1.0 kg Insalata

1.2 kg Pane

0.2 kg Senape

0.6 kg Miscela di formaggi

0.5l Latte

3 Uova

0.2 kg Farina

Ingredienti necessari

0.7l Condimento

per insalata

Ingredienti opzionali

Paprica

→ Questo è un modo meraviglioso per utilizzare il pane raffermo.

Preparazione

Lavare e preparare l'insalata.

Realizzazione

Tagliare il pane a fette e spalmare la senape. Sbattere le uova, mescolarle con la miscela di formaggio, la farina, il latte, il sale, il pepe e la paprika (facoltativo) e distribuirle sulle fette di pane.

Cuocere sul fuoco su di una griglia.

Aggiungere il condimento all'insalata e servirla.

**Risotto con formaggio
grigliato**

Risotto mit Grillkäse

**Risotto avec fromage
à griller**

**Il piano F di Dispa,
se non ci sono tartufi
disponibili**

Ingredienti ordinati

0.6 kg Pomodori

0.4 kg Mozzarella

0.8 kg Riso per risotto

**0.4 kg Formaggio
grattugiato**

1.1 kg Formaggio grigliato

1.0 kg *Opzione carne*

Ingredienti necessari

2 Cipolle

1 Spicchio d'aglio

Brodo

→ Cuocere bene *l'opzione carne* e arrostarlo completamente per evitare un'intossicazione alimentare!

Preparazione

Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi. Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio.

Realizzazione

Scaldare l'olio in una padella. Aggiungere le cipolle e l'aglio. Aggiungere il riso, togliere dal fuoco e soffriggere. Sfumare con acqua. Condire con il brodo. Lasciate sobbollire e continuate a mescolare. Aggiungere un po' di formaggio grattugiato.

Arrostire il formaggio o *l'opzione carne* alla griglia, servire con il risotto e il restante formaggio grattugiato. Tagliare la mozzarella e mescolarla con i pomodori, condire. Aggiungere aceto e olio come condimento per l'insalata.

**Pur  & bratwurst
vegetariano
Kartoffelstock &
Vegi-Wurst
Pur e & saucisse
v g garienne**

**Pur  di patate con
panorami di laghi,
quasi come su Eniti**

Ingredienti ordinati
2 kg Patate
0.3l Latte
0.9 kg Bratwurst al quorn
0.9 kg Bratwurst
1 kg Carote

Ingredienti necessari
1 Cipolla
60g Margarina

Ingredienti opzionali
Noce moscata

→ Invece delle carote può essere utilizzata qualsiasi altro tipo di verdure.

Preparazione

Lavare e pelare le carote e tagliarle a pezzi.

Realizzazione

Portare a ebollizione 1l di acqua e aggiungere 2 cucchiaini di sale. Aggiungere le patate e cuocere per circa 25 minuti.

Scolare l'acqua e lasciare che l'acqua rimanente evapori sulle patate fino a quando non saranno asciutte.

Schiacciare le patate. Versare il latte nella pentola, aggiungere 60 g di margarina e riscaldare. Aggiungere sale, pepe e noce moscata (facoltativa).

Scaldare l'olio in padella. Aggiungere cipolla e carote e soffriggere. Sfumare con un po' d'acqua e cuocere.

Soffriggere *il bratwurst* o il bratwurst di Quorn in una padella.

**Hamburger veg. &
pannocchie
Gemüse-Hamburger &
Maiskolben
Hamburger vég. &
épis de maïs**

Grigliata con Fidu

Ingredienti ordinati

1 kg Insalata
0.5 kg Pane (Buns)
1 kg Pannocchie
0.5 kg Pomodori
0.3 kg Cetrioli
0.5 kg Ketchup
1 kg Cornatur Burger
1.2 kg Hamburger

Ingredienti necessari

**0.7l Condimento
per insalata**

Ingredienti opzionali

Cipolla
Maionese

**→ Non avete grigliato
tutte le pannocchie?
Togliete i chicchi di
mais e aggiungeteli
all'insalata!**

Preparazione

**Lavare e preparare l'insalata e i pomodori. Tagliare i
cetrioli nel senso della lunghezza.**

Realizzazione

**Rosolare bene il Cornatur Burger o l'hamburger. Scaldare
i panini sulla griglia. Grigliare le pannocchie. A scelta,
soffriggere le cipolle.**

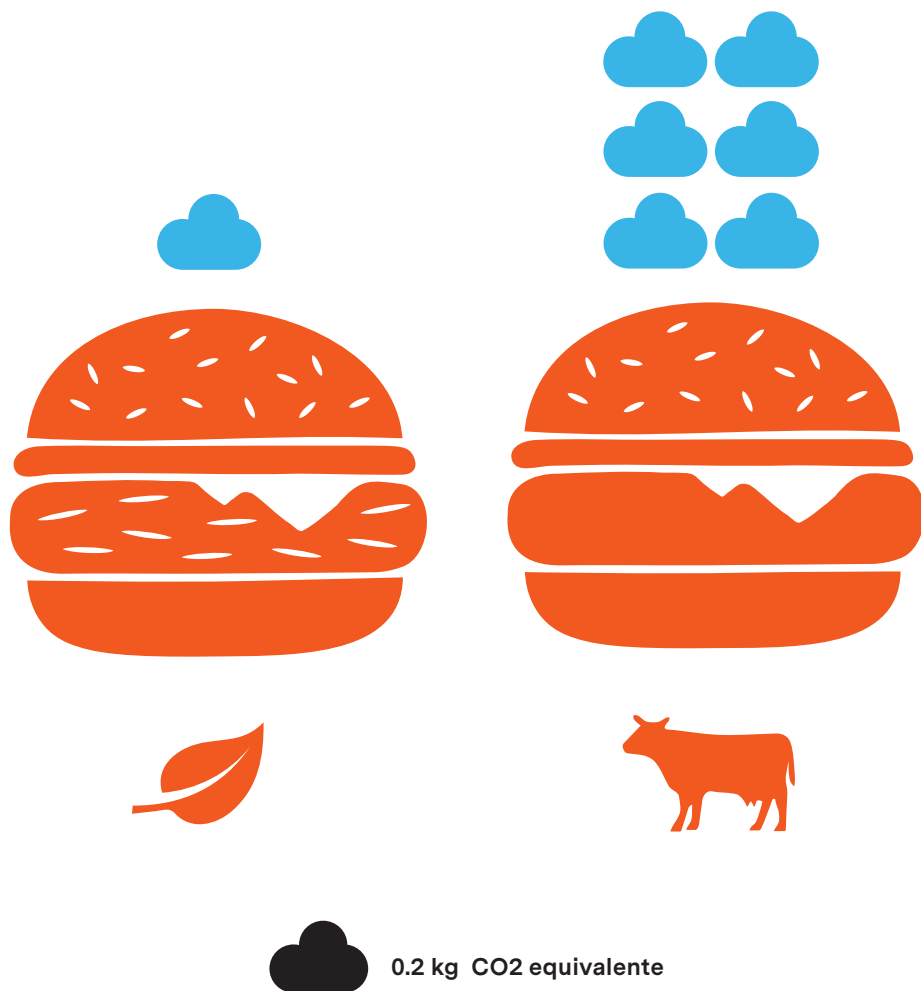
**Aggiungere il condimento all'insalata e servire con
l'hamburger e le pannocchie.**

Mucche, carote e il clima – Parte 2

I giochi tascabili servono a poco, per quanto divertenti ed educativi Foxy, Smiley, Mötzli & Co. (vedi pagina 18) sono davvero affamati.

E finalmente il team di cucina è pronto: I primi piatti, pentole e padelle vengono portati dalla tenda cucina alla Sarasani. Müüsli aiuta diligentemente a rendere le cose più veloci. Mötzli è soddisfatto: «Ci sono gli hamburger!». Adler: «Ma credo che siano hamburger vegetariani...» Zottel: «Oh no, perché?» E proprio in quel momento succede: Müüsli inciampa e le carote volano in aria, molto in alto e atterrano... direttamente in un escremento bovino.

Müüsli riesce a salvare solo una carota. Smiley non può fare a meno di sorridere. Gli scout guardano in modo confuso Müüsli, Smiley e le carote nello sterco bovino. Smiley spiega: «È esattamente quello che si può immaginare con la carne. Le sette carote che abbiamo faticosamente piantato e raccolto vengono mangiate dalle mucche, per modo di dire, e una gran parte di esse viene espulsa di nuovo sottoforma di sterco. Se usiamo le verdure direttamente, per esempio in un hamburger vegetariano, allora una sola carota è sufficiente a riempire lo stomaco di qualcuno.»



Equi... cosa esattamente?

Quando le mucche ruttano, producono metano. Questo gas serra riscalda il clima 25 volte di più del CO₂.

Utilizzando i CO₂ equivalenti viene convertita la quantità di gas serra come il metano in modo tale da poter indicare l'effetto totale sul clima.

Nell'hamburger senza deviazioni

Quando si tratta di prodotti animali, la gente spesso dimentica quanto mangime ci vuole per nutrire gli animali. Infatti molta energia viene «persa» dal cibo a causa del metabolismo degli animali, pensate che per ogni chilo di carne sono necessari diversi chili di piante. Ciò significa che, se prepariamo una gustosa polpetta/hamburger direttamente a partire dalle piante, il «cibo per le persone» arriva nel nostro piatto (e nel nostro stomaco) senza alcuna deviazione.

Inoltre, del metano viene prodotto durante il processo di digestione dei bovini e di altri ruminanti. Il metano è un gas serra con impatto maggiore rispetto al CO₂. Di conseguenza, le emissioni provocate da un hamburger di manzo sono ben superiori a quelle di un hamburger a base di verdure.

Un hamburger a base vegetale provoca anche alcune emissioni (vedi parte 1 dell'articolo a pagina 18). Tuttavia, si tratta di un valore relativamente basso, pari a 200 g di CO₂ per ogni polpetta. Per le ragioni sopra descritte, le emissioni di un hamburger di manzo sono significativamente più elevate, con circa 1.200 g di CO₂. (Fonte: myclimate)

Gli scout si precipitano al buffet e si servono degli hamburger vegetariani. «Mhhh buonissimi», esclama Adler. «Questo compensa persino il ritardo.»

«Va bene», dice Foxy con la bocca mezza piena e continua con uno sguardo leggermente scioccato: «Ma quindi non avremo più della carne?». «Sì, certo», sorride Müüsli, «è però importante mangiare della carne in modo consapevole. Infatti non c'è nulla di male nel gustare di tanto in tanto un pezzo di carne proveniente dalla fattoria biologica della porta accanto.»

E anche se avete scelto gli hamburger, vi auguriamo «Buon appetito», qualunque sia l'opzione da voi scelta.

Naturalmente, nella realtà la questione è molto più complessa:

- Le mucche mangiano altre piante oltre alle carote. L'allevamento di bestiame può avere senso dal punto di vista ecologico, soprattutto nei pascoli delle regioni di montagna.
- L'efficacia dei sostituti vegetariani biologici dipende dagli elementi che li compongono e dalla loro lavorazione. Ciononostante, si può affermare che una riduzione del consumo di carne ha molti vantaggi ecologici. Non deve per forza diventare un campo vegano o una dieta vegana. Ma la nostra esperienza dimostra chiaramente che, con un po' di creatività, è assolutamente possibile mantenere un gruppo di scout contento e sazio anche con meno prodotti animali.

Risotto ai porri
Lauchrisotto
Risotto aux poireaux

**Il Piano P di Dispa,
perché i tartufi sono
davvero difficili da
trovare**

Ingredienti ordinati
0.9 kg Riso per risotto
0.2 kg Porri
0.4 kg Formaggio
grattugiato
1.5 kg Cetrioli

Ingredienti necessari
1 Cipolla
2l Brodo
0.7l Condimento
per insalata

Ingredienti opzionali
2 Spicchi d'aglio

→ È possibile utilizzare tutto il porro, compresa la parte verde scura.

Preparazione

Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio. Tagliare i porri a pezzi. Lavare e tagliare i cetrioli.

Realizzazione

Scaldare l'olio in una padella. Aggiungere le cipolle, l'aglio e i porri. Aggiungere il riso, togliere dal fuoco e soffriggere. Sfumare con acqua. Condire con il brodo. Lasciate sobbollire e continuate a mescolare. Aggiungere un po' di formaggio grattugiato.

Mescolare il condimento per l'insalata e i cetrioli e servire.

**Spaghetti
Cinque P & Pesto
Spaghetti
Cinque P & Pesto
Spaghetti
Cinque P & Pesto**

Spaghetti Cinque Bee

Ingredienti ordinati
0.7 kg Insalata
1.2 kg Spaghetti
1l Panna semigrassa
0.08 kg Concentrato
pomodoro
0.4 kg Formaggio
grattugiato
10 g Prezzemolo
0.1 kg Pesto

Ingredienti necessari
0.7l Condimento
per insalata

Ingredienti opzionali
1 Cipolla
1 Spicchio d'aglio

→ Preparate l'insalata in anticipo per evitare di dover buttare via dell'insalata già condita. È semplice lavare, tagliare e mescolare l'insalata con il condimento se viene mangiata molta insalata.

Preparazione

Lavare e preparare l'insalata.

Realizzazione

Far bollire l'acqua con il sale e cuocere gli spaghetti (al dente), scolare l'acqua.

Portare a ebollizione la panna, la passata di pomodoro, (cipolle e aglio) in una padella. Togliere dal fuoco, far sobbollire per circa 5 minuti, condire. Aggiungere di formaggio e prezzemolo e cuocere per altri 5 minuti.

Servire gli spaghetti con il pesto, il formaggio grattugiato rimanente e l'insalata.

**Riso al salto
multicolore
Bunte Reispfanne
Poêlée de riz
multicolore**

**Caos di colori nella
pentola del riso:
quando Scumpa cerca
di cucinare**

Ingredienti ordinati
1 kg Peperoni
0.5 kg Feta
0.8 kg Riso
1l Sugo al pomodoro
0.5 kg Piselli
0.5 kg Mais

Ingredienti necessari
1 Cipolla
Brodo

Ingredienti opzionali
Paprica
Curry

→ Questa è una ricetta classica che prevede l'utilizzo di frutta e verdura non cotta: Tritate finemente e mescolate tutto insieme.

Preparazione

Lavare le verdure. Pulire il sedano. Tagliare tutte le verdure il più finemente possibile.

Realizzazione

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere il brodo e cuocere il riso per circa 20 minuti. Scolare l'acqua. Cuocere la cipolla, i peperoni, i piselli e il mais nella salsa di pomodoro. Aggiungere il riso. Condire e assaggiare. Tagliare la feta a pezzetti e servire.

Logical sull'alimentazione di stagione
 Quanto bene conosci i generi alimentari? Metti alla prova la tua
 conoscenza con il Logical qui sotto e scopri cosa piace mangiare
 agli animali tematici del CaFe.

	Prodotto 1	Prodotto 2	Prodotto 3	Prodotto 4	Prodotto 5
Nome Prodotto					
Animale del tema					
Menu					
Lugo di origine					
Stagione					
Coltivazione					
Standard					

- Il terzo genere alimentare appartiene alle erbe
- A Valo, al secondo posto, piace cucinare le lasagne per i suoi amici. Un ingrediente cresce sul suo balcone.
- L'insalata di cetrioli e il basilico non si trovano uno vicino all'altro
- Il pomodoro cherry, di coltivazione propria, matura sul balcone tra giugno e ottobre
- Il cioccolato bio arriva dall'Ecuador
- La banana si trova tra due prodotti biologici. Non è al secondo posto.
- Il pesto fresco viene fatto tra luglio e settembre
- Sappiamo che Fidu la rana ama gli hamburger di insetti. Il suo hamburger preferito include anche una fetta di cetriolo.
- Quando l'ape Dispa ha molta fame, a volte mangia un pezzo di cioccolato come spuntino.
- Il prodotto del Costa Rica può essere raccolto tutto l'anno.
- Trasformare alcune erbe biologiche del giardino in una famosa salsa? Lo stambecco Deci potrebbe passarci delle ore!
- Solo il cioccolato e la banana non provengono dalla Svizzera.
- Un prodotto è maturo per 6 mesi a partire da aprile.
- Anche il primo prodotto alimentare, il chicco di cacao, proviene da una piantagione.
- Il prodotto, che viene trasformato in cioccolato, viene raccolto principalmente nella stagione che va da marzo a giugno.
- Il prodotto con il certificato Max Havelaar non proviene dalla serra.
- Sono gialla, ho una buccia e cresco in una piantagione.
- Onesta oggi prepara il suo frullato con le banane.

→ La soluzione si trova a pagina 100

**Riso Casimiro e Quorn
Riz Casimir mit Quorn
Riz Casimir (Quorn)**

**Isola di riso in un
mare di salsa al curry
con pesciolini alla
frutta**

Ingredienti ordinati
1 kg Insalata
1 kg Riso
1.1 kg Quorn
1.1 kg *Opzione carne*
1 kg Frutta in scatola
Salsa al curry
0.3l Latte

Ingredienti necessari
0.7l Condimento
per insalata

Ingredienti opzionali
Curry
5 Banana

→ Lo sapevate? Il Quorn è un prodotto a base di funghi. Il Quorn ha un sapore abbastanza neutro – potete utilizzarlo con spezie diverse!

Preparazione

Lavare l'insalata e tagliarla a pezzetti.

Realizzazione

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere il sale e il riso, cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Scolare l'acqua. Far bollire la salsa al curry e il latte secondo le istruzioni riportate sulla confezione della salsa. Aggiungere la frutta e portare nuovamente a ebollizione. Scaldare l'olio in una padella e friggere il Quorn o *l'opzione carne*. Aggiungere il Quorn o *l'opzione carne* alla salsa. Come opzione, sbucciare le banane, tagliarle a pezzi e friggerle in olio caldo. Servire con il riso e l'insalata.

**Penne all'arrabbiata
Penne all'arrabbiata
Penne all'arrabbiata**

**Penne rosse –
Attenzione!
Gaudi ha condito!**

Ingredienti ordinati

1 kg Mais

1.2 kg Penne

0.3 kg Olive

**0.6 kg Formaggio
grattugiato**

1.5 l Salsa al pomodoro

0.05 kg Peperoncino

Ingredienti necessari

1 Cipolla

**0.7 l Condimento
per insalata**

Ingredienti opzionali

1 Spicchio d'aglio

→ Se la quantità non è sufficiente, potete integrare il menu con della pasta non ancora cotta avanzata nei gironi precedenti.

Preparazione

Tagliare le olive in piccoli pezzi. Sbucciare la cipolla (e l'aglio) e tagliarla a pezzetti.

Realizzazione

Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere il sale. Cuocere le penne al dente e scolare l'acqua.

Soffriggere la cipolla (e l'aglio) in olio caldo. Aggiungere le olive e la salsa di pomodoro. Insaporire e aggiungere il peperoncino, secondo i gusti. Mescolare le penne e la salsa, servire con formaggio grattugiato. Scolare il mais e mescolarlo con il condimento dell'insalata.

**Nasi Goreng
Nasi Goreng
Nasi Goreng**

**Ahah Nasigoreng.
Ma di chi è il naso?
chiede Gaudi**

Ingredienti ordinati

1 kg Riso
0.35 kg Carote
0.35 kg Peperoni
0.35 kg Piselli
0.05 kg Sambal Oelek
0.2l Salsa di soia
1.5 Stk Cetrioli

Ingredienti necessari

0.1 kg Cipolle
4 Spicchi d'aglio

→ Questo piatto è originario dell'Indonesia e viene preparato solo con cipolle, aglio e sale. Potete usare qualsiasi altra verdura di stagione!

Preparazione

Lavare le verdure. Tagliare le carote, i peperoni e i porri a strisce sottili. Tritare finemente le cipolle e l'aglio. Tagliare il cetriolo a fette.

Realizzazione

Cuocere il riso. Soffriggere le cipolle e l'aglio in un po' di burro/olio. Aggiungere prima le carote e soffriggere. Poi soffriggere il resto delle verdure e mescolare bene. Condire con sale, pepe e curry. Aggiungere il riso e mescolare bene. Mescolare con le salse e le spezie e condire di nuovo. Servire caldo con fette di cetriolo.

Un sacco pieno di cibo che sarà gettato (Food-Waste)

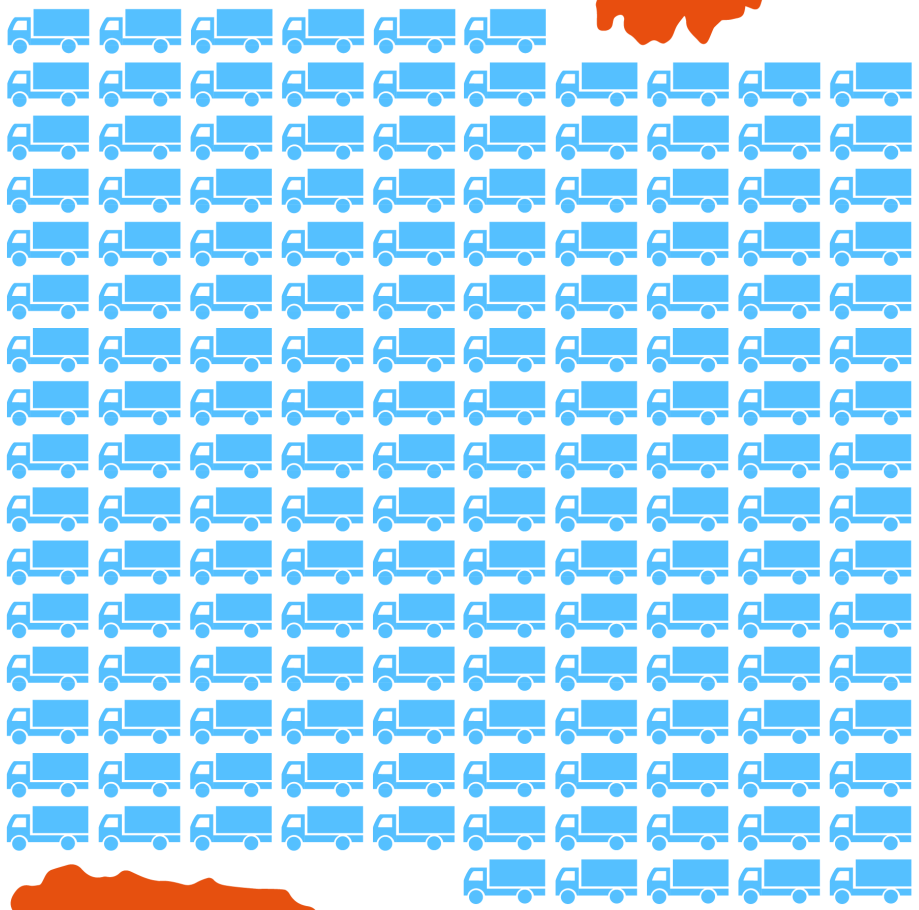
Immaginatevi: Tutti/e i/le partecipanti portano al mova un secondo zaino riempito completamente di cibo, che poi però non viene assolutamente mangiato. Sono infatti 13 chili per due settimane, se si calcola la quantità di cibo che viene sprecata in Svizzera ogni anno. In tutta la Svizzera, 2800000 tonnellate di cibo vengono gettate via ogni anno. Se con tutto questo si riempissero dei camion e li si mettessero in fila, la colonna si snoderebbe da Zurigo a Madrid. Questo corrisponde a circa otto volte la distanza di un viaggio medio al mova.

Quando si pensa a questa cifra per tutta la Svizzera, si potrebbe pensare ai ristoranti o ai supermercati, che hanno molto cibo sulla coscienza, vero? Questo è vero, naturalmente, ma in realtà la maggior parte dei rifiuti alimentari viene prodotta nelle case private – il che significa che si trovano nelle nostre mani nel corso della nostra vita quotidiana. È possibile ridurre alle dimensioni di un tascapane scout la quantità di rifiuti alimentari prodotta da ogni persona al mova?

Sia che abbiate cucinato troppa pasta o che lo yogurt sia semplicemente rimasto in frigo troppo a lungo – buttare via il cibo non significa solo un inutile spreco di risorse, ma anche soldi che finiscono semplicemente nella spazzatura. Specialmente quando si cucina per grandi gruppi, è spesso difficile evitare che del cibo vada sprecato. Ma con qualche piccolo trucco potete evitare lo spreco di cibo al campo (▲) – e anche nella vostra vita quotidiana (▲) – e così ridurre la grandezza del vostro «zaino di rifiuti alimentari».



Zurigo



Madrid



1000 camion
1000 Lastwagen
1000 camions

Pianificare & fare la spesa

- ▲ Lasciate spazio alle sorprese nella vostra pianificazione: Improvvisamente troppo pane? Perché non sorprendere i/le partecipanti con del «pain perdu»?
- ▲ 🏠 Fai diversi piccoli acquisti piuttosto che un unico grande acquisto settimanale. (Al mova, questo è comunque il caso per motivi logistici.) Valutate in anticipo ciò che non deve essere affatto comprato.
- ▲ 🏠 Fate confidenza alla vostra pianificazione: meno acquisti improvvisati spesso significano meno spreco di cibo.
- ▲ 🏠 In Svizzera, ci sono diversi progetti che si occupano della prevenzione dello spreco alimentare. Scopri i progetti vicini a te (Foodsharing, Grassrooted, Fairteiler, Too Good To Go, ...) e salva il cibo dai rifiuti. Concetti simili sono implementati anche al mova.

Conservazione

- ▲ Mantenerne al fresco il più a lungo possibile: Comprate alimenti deperibili solo quando ne avete bisogno, poiché la refrigerazione può essere meglio garantita nei negozi (o al mova-Store) piuttosto che sul terreno del campo.
- ▲ 🏠 «First in, first out»: FiFo non è un totem scout, ma significa che si finiscono di sgranocchiare le carote di ieri prima di aprire un nuovo pacchetto. A casa, questo significa che i prodotti con una durata di conservazione più lunga vanno in fondo al frigo.

Il cibo che deve essere mangiato al più presto ha la precedenza.

- **▲ 🏠 Conservare la frutta separata dalla verdura, questo poiché i gas rilasciati della frutta durante la maturazione fanno invecchiare più rapidamente la verdura.**

Valorizzare

- **▲ 🏠 Usare verdure intere: La maggior parte delle verdure e della frutta può essere mangiata con la buccia, il gambo e le foglie verdi (per esempio broccoli, cavolfiori o porri). Si possono anche usare i gambi e le foglie per zuppe o stufati.**
- **▲ 🏠 Usate gli avanzi: Siate creativi/e e utilizzate in altri menu alimenti non cotti e a lunga conservazione (come la pasta o il riso) o frutta e verdura, ad esempio come spuntino o come antipasto aggiuntivo. Potete trovare molte ispirazioni su internet. Per motivi di sicurezza alimentare, gli avanzi di cibo possono essere utilizzati solo se conservati in frigorifero.**
- **▲ 🏠 Avete cucinato troppo? Invitate l'unità vicina a voi ad un vostro pasto. Inoltre, verdure e frutta non cotte e prodotti sigillati con una data di scadenza ancora valida possono essere scambiati con altre unità.**
- **▲ 🏠 Mettete nel piatto solo la quantità che desiderate realmente mangiare – naturalmente, potete sempre servirvi una seconda porzione!**

- ▲ 🏠 “Da consumarsi preferibilmente entro” non significa che un alimento non sia più buono dopo, ma garantisce solo la qualità ottimale fino a quel momento. Questo principio, tuttavia, si applica solo se la confezione è ancora sigillata e il prodotto è stato conservato in modo ottimale. Bisogna prestare particolare attenzione alla temperatura di conservazione ideale.



Riusciamo a creare insieme addirittura meno volume di rifiuti alimentari di un tascapane scout?

organizzazione del mova si impegna molto per evitare lo spreco di cibo. Il nostro impegno va dalla preselezione di frutta e verdura robusta, al rispetto della catena del freddo, all'utilizzo delle eccedenze per la cucina rover, una piattaforma per lo scambio alimentare, all'aiuto alle cucine da campo e alla restituzione degli imballaggi sigillati alla Migros.

Date un'occhiata a questi link per ulteriori informazioni, consigli e idee di attività su come evitare gli sprechi alimentari:



www.savefood.ch



Consigli per cucinare
su Campo Equo

**Polenta con verdure
grigliate
Polenta mit grilliertem
Gemüse
Polenta et courgettes
grillées**

**Verde, rosso, oro –
come un prato fiorito
di primavera**

Ingredienti ordinati

0.8 kg Polenta

**0.5 kg Formaggio
grattugiato**

1 kg Zucchine

1 kg Peperoni

Ingredienti opzionali

Burro, per la rifinitura

→ à Alternativa

Fette di polenta

Stendere con uno spessore di 1 cm su una tagliere pulito, tagliare a fette e friggere a fuoco medio in un po' d'olio fino a raggiungere la doratura.

Pizza di polenta

Stendere su una teglia da forno. Ricoprire e cuocere come una pizza!

Preparazione

Lavare le verdure. Tagliare le zucchine in diagonale a fette di circa 1 cm di spessore. Tagliare i peperoni in quarti.

Realizzazione

Spennellare le zucchine e i peperoni con un po' d'olio, salare e pepare e grigliare da entrambi i lati.

Preparare la polenta, mescolando di tanto in tanto.

Togliere dal fuoco, se si desidera aggiungere il formaggio grattugiato e, con il coperchio, lasciare rinvenire un po'. Condire a piacere e servire tutto insieme.

Pasta con Rataouille
Pasta mit Ratatouille
Pâtes & rataouille

Ri-Ra-Ratatouille e
Pastaaa perfecto

Ingredienti ordinati
1.2 kg Penne
1.1 kg Pomodori
1 kg Zucchine
1 kg Peperoni
1l Salsa di pomodoro
0.6 kg Formaggio
grattugiato
1 kg Salsiccia Ticinese

Ingredienti necessari
0.1 kg Cipolle
2 Spicchi d'aglio
3 EL Concentrato di
pomodoro
Timo, basilico etc.

→ Se vi è rimasto del sugo all'arrabiata non aperto, è un'ottima base per la ratatouille.

Preparazione

Lavare le verdure e tagliarle a cubetti. Sbucciare e tritare finemente le cipolle e l'aglio.

Realizzazione

Far soffriggere le cipolle e l'aglio in una pentola con del burro/olio. Aggiungere il concentrato di pomodoro e soffriggere. Aggiungere le verdure e cuocerle, quindi aggiungere le erbe. Completare con la salsa di pomodoro. Sciacquare il contenitore della salsa di pomodoro con acqua e aggiungere alla salsa. Lasciare sobbollire la salsa per circa 1 ora. Condire la salsa con sale e pepe. Cuocere al dente la pasta in acqua salata. Unite le penne con la salsa. Servire il tutto.

Facoltativo: friggere la salsiccia ticinese fino a doratura.

Cos'hanno in comune le carote, le ciliegie e il CaFe?

La C è la loro iniziale. Non è affascinante piantare un seme e vederlo poche settimane dopo crescere sul proprio balcone in una pianta perenne di pomodori succosi? Non è incredibilmente bello mordere una carota particolarmente dolce e croccante? E non ti piacerebbe durante le escursioni fare uno spuntino di mirtilli raccogliendoli a destra e a sinistra lungo il sentiero? Nel bosco, sui prati o sugli alberi, la natura produce tutto l'anno innumerevoli verdure, bacche, noci e frutta. La versatilità delle quattro stagioni della Svizzera si riflette anche nei nostri piatti.

Quando acquisti prodotti stagionali e locali, non è solo un bene per il tuo palato e la tua salute, ma anche per l'ambiente.

- Frutta e verdura dalla Svizzera non devono essere trasportate per lunghe distanze in aereo, nave o camion fino a raggiungere il negozio. Le merci trasportate per via aerea, in particolare, causano emissioni di CO2 molto elevate.
- Scegliendo prodotti di stagione, è possibile evitare frutta e verdura provenienti da serre che sono riscaldate con petrolio o gas naturale. D'altra parte, si può risparmiare molta energia se i prodotti alimentari non devono essere refrigerati per mesi nei magazzini.

- Alcuni altri problemi ambientali e sociali possono essere ridotti – anche se non del tutto evitati – con il cibo stagionale, per esempio i pesticidi nella coltivazione e gli additivi legati allo stoccaggio e le condizioni di lavoro inique nei terreni agricoli stranieri.

Come puoi vedere:

Riteniamo che il cibo di stagione sia delizioso, interessante e sensato. Siamo inoltre convinti che valga la pena di affrontare anche la stagionalità del cibo nella stagione del campo. Non è necessario imparare a memoria la tabella della stagionalità. Ma vale la pena rimanere curiosi e chiedersi sempre cosa sta crescendo ora e cosa si potrebbe cucinare con questi generi alimentari. Questo è valido non solo per animatori/trici e cuochi/e del campo, ma anche per i/le partecipanti. Durante le gite e con attività come le gare di cucina stagionale e i giochi all'aperto sull'origine delle verdure, castori, lupetti, esplo e pio possono anche sperimentare il fascino dell'utilizzo del cibo fresco e regionale.



Sul sito del WWF, ad esempio,
è possibile trovare una pratica
tabella delle stagioni:

→ Avete già risolto il Logical sugli alimenti di stagione?
Si trova a pagina 44.

Gnocchi al pomodoro
Gnocchi an
Tomatensauce
Gnocchi sauce tomate

**Patate spappolate,
arrotolate e decorate
con pomodori –
o cucina con Onesta**

Ingredienti ordinati
2 kg Gnocchi
1.2l Salsa di pomodoro
0.2 kg Cipolle
0.05 kg Aglio
0.5 kg Formaggio
grattugiato
1 kg Insalata

Ingredienti necessari
0.7l Condimento
per insalata

Ingredienti opzionali
Foglie di alloro, erbe

→ Poca salsa di pomodoro ma avete ancora un barattolo di pesto non aperto da venerdì? Si sposa bene anche con gli gnocchi!

Preparazione

Sbucciare e tritare finemente le cipolle e l'aglio. Lavare l'insalata e tagliarla a pezzi, preparare il condimento per l'insalata.

Realizzazione

Soffriggere cipolle e aglio nel burro/olio. Aggiungere la salsa di pomodoro, cuocere a fuoco lento, eventualmente con alloro e/o erbe. Condire a piacere con sale e pepe. Cuocere gli gnocchi in acqua bollente. Appena gli gnocchi salgono in superficie, toglierli con un mestolo forato. Preparazione alternativa: friggere gli gnocchi nel burro/olio fino a doratura su tutti i lati. Servire gli gnocchi con la salsa di pomodoro e l'insalata.

**Risotto con scaloppina
veg./ maiale**

**Risotto mit Nuggets/
Schweinsplätzli**

**Risotto des escalopes
vég./ porc**

Il piano S di Dispa

Ingredienti ordinati
0.9 kg Riso per risotto
0.3 kg Formaggio
grattugiato
1 kg Insalata iceberg
1 kg Nuggets vegani
1.1 kg *Fettine di lonza
di maiale*

Ingredienti necessari
0.2 kg Cipolle
3 Spicchi d'aglio
ca. 2.2l Brodo
0.7l Condimento
per insalata

→ Il risotto riempie. È quindi importante considerare la quantità di riso!

Preparazione

Sbucciare e tritare finemente le cipolle e l'aglio. Preparare l'insalata e tagliarla a pezzi. Preparare il condimento per l'insalata.

Realizzazione

Soffriggere le cipolle e l'aglio in una casseruola con del burro/olio. Aggiungere il riso per il risotto fino a quando è traslucido, sfumare con il brodo. Versare un po' del brodo caldo e continuare a mescolare fino a quando il risotto è cotto. Condire a piacere con formaggio grattugiato, sale e pepe. Friggere i nuggets o le *fettine di lonza di maiale* in una padella. Mescolare l'insalata e la salsa. Servire il tutto.

Chili sin /con Carne
Chili sin /con Carne
Chili sin /con Carne

Chili con Valo
(o il segreto delle
piume rosa)

Ingredienti ordinati
0.9 kg Riso a chicco lungo
0.6 kg Fagioli rossi
0.1 kg Concentrato
di pomodoro
1l Sugo al pomodoro
1 kg Quorn macinato veg.
1 kg *Carne macinata*

Ingredienti necessari
0.1 kg Cipolle
2 Aglio a spicchi
Peperocino, Paprika

Ingredienti opzionali
Mais, pomodori, peperoni,
patate...

→ Può essere combinato bene con avanzi non cotti: Mescolate semplicemente tutte le verdure rimanenti con il peperoncino! Al posto del riso si possono aggiungere altri contorni ricchi di amido, come pane o pasta!

Preparazione

Mettere a bagno i fagioli la sera prima. Buttare via l'acqua dei fagioli, sciacquare i fagioli e metterli in una pentola. Aggiungere il doppio di acqua e cuocere fino a cottura ultimata. Opzionale: lavare e tagliare a dadini le verdure. Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio.

Realizzazione

Soffriggere le cipolle e l'aglio nel burro/olio, aggiungere il Quorn o la carne macinata, soffriggere bene e condire. Aggiungere la salsa di pomodoro e il concentrato. Aggiungere gradualmente i fagioli e le altre verdure. Far bollire le patate. Se necessario, aggiungere del brodo e ridurre. Condire a piacere con sale, pepe e paprika. Cuocere il riso e servire tutto insieme.

Riso agrodolce
Reis süss-sauer
Riz sweet-sour

Equilibrio
(tra agro e dolce)
su Statera

Ingredienti ordinati
0.9 kg Riso
0.9 kg Quorn
1.1 kg *Opzione carne*
1 kg Peperoni
0.4 kg Ananas
0.1l Aceto
0.3 kg Ketchup
0.7kg Insalata iceberg

Ingredienti necessari
0.1 kg Cipolle
0.7l Condimento
per insalata
Farina di mais

→ Si sente in giro che i prodotti a base di soia causano l'abbattimento delle foreste pluviali. La soia consumata direttamente in Svizzera sottoforma di tofu o di alternative alla carne, ad esempio, viene coltivata principalmente in Svizzera e nei Paesi limitrofi.

Preparazione

Lavare l'insalata e i peperoni e tagliarli a pezzetti. Tagliare le cipolle ad anelli sottili. Raccogliere il liquido dalla scatola di ananas. Per la salsa, mettere in una ciotola l'aceto, lo zucchero, la salsa di soia, l'olio e il ketchup, e mescolare.

Realizzazione

Soffriggere le cipolle nel grasso. Aggiungere il quorn o *l'opzione carne* e soffriggere *bene*. Aggiungere i peperoni e i pezzi di ananas e soffriggere. Aggiungere quindi la salsa preparata in precedenza e cuocere a fuoco lento. Mescolare il succo d'ananas con un po' di maizena e aggiungerlo a più riprese. Cuocere il riso. Disporre il tutto e servire con l'insalata.

Pane fritto
Fotzelschnitte
Pain perdu

Fette di palude di Salit

Ingredienti ordinati

1.2 kg Pane

0.3l Latte

10 Uove

1.2 kg Purea di mele

0.5 kg Zucchero

Canella

→ ... è anche una ricetta in caso di troppo pane (raffermo). Se non c'è abbastanza liquido, potete aggiungere dell'acqua al latte o del latte non aperto avanzato dalla colazione.

La purea può essere preparata con gli avanzi di mele (e pere) o con altri frutti di stagione.

Preparazione

Tagliare il pane a fette. Mescolare zucchero e cannella in un contenitore.

Realizzazione

Sbattere le uova e mescolarle con il latte, salando leggermente. Immergere le fette di pane. Friggere su entrambi i lati in una padella con un po' di burro/olio fino a raggiungere la giusta doratura. Aggiungere zucchero e cannella a piacere prima di servire.

Servire con la purea di mele.

**Pasta con bolognese
di lenticchie**

Pasta an

Linsenbolognese

**Pâtes sauce bolo
de lentilles**

**Menu preferito
da Tarantula**

Ingredienti ordinati
1.2 kg Spaghetti
0.8 kg Lenticchie
2.0l Salsa di pomodoro
0.1kg Concentrato
di pomodoro
0.5 kg Formaggio
grattugiato
0.7kg Insalata iceberg

Ingredienti necessari
0.1kg Cipolle
3 Spicchi d'aglio
0.7l Condimento
per insalata

Ingredienti opzionali
Carote, pomodori

→ Le lenticchie forniscono preziosi nutrienti come proteine, fibre, ferro e magnesio e sono deliziose nella bolognese, anche per i bambini più esigenti.

Preparazione

Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio. Lavare l'insalata e tagliarla a pezzetti, preparare il condimento per l'insalata.

Realizzazione

Sciacquare le lenticchie in un colino e scolarle. Scaldare il burro/olio in una padella, soffriggere le cipolle e l'aglio, aggiungere le lenticchie, soffriggere brevemente, eventualmente aggiungere altre verdure tritate. Aggiungere la salsa di pomodoro e il concentrato e cuocere fino a quando le lenticchie sono cotte. Condire con sale e pepe. Servire l'insalata. Servire il formaggio grattugiato, la salsa e gli spaghetti.

**Spaghetti con
bolognese
Spaghetti Bolognese
Spaghetti sauce
bolognaise**

**Ex-menu preferito
da Tarantula**

Ingredienti ordinati
1.2kg Spaghetti
1kg Carne macinata
2.0l Salsa di pomodoro
0.1kg Concentrato di
pomodoro
0.5kg Formaggio
grattugiato
0.7kg Insalata iceberg

Ingredienti necessari
0.1kg Cipolle
3 Spicchi d'aglio
0.7l Condimento
per insalata

Ingredienti opzionali
Carote, pomodori

→ Avanzato del riso non
cotto da un altro menu?
La bolognese si sposa molto
bene anche con il riso.
Lascia gli spaghetti che
non ti servono al punto di
ritiro per farli consumare
da un'altra unità.

Preparazione

Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio. Lavare l'insalata e dividerla in pezzetti, preparare il condimento per l'insalata.

Realizzazione

Scaldare un po' di burro/olio in una padella. Far rosolare la carne. Soffriggere le cipolle, l'aglio e, a scelta, altre verdure tritate. Aggiungere la salsa di pomodoro e il concentrato. Coprire e cuocere a fuoco lento per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto. Condire con sale e pepe. Servire l'insalata. Servire il formaggio grattugiato, la salsa e gli spaghetti separatamente.

Spätzli alla Stroganoff
Spätzli an Stroganoff
Spätzli avec Stroganoff

Stroganoff di alberi
da Oscilla

Ingredienti ordinati

1.8 kg Spätzli

1.1 kg Quorn

**1.1 kg Fettine di lonza
di maiale**

0.8 kg Peperoni

0.3 kg Cetrioli

0.3l Panna semigrassa

Ingredienti necessari

0.1 kg Cipolle

Ingredienti opzionali

Timo, Paprica

Funghi, tagliati in quarti

→ Invitate l'unità vicina se avete troppo cibo.

Preparazione

Sbucciare le cipolle e tritarle finemente. Lavare i peperoni, eliminare i semi e tagliarli a strisce sottili. Tagliare i cetrioli a strisce sottili. *Opzione carne: immediatamente prima della realizzazione, tagliare le fettine in pezzi di circa 1,5 cm.*

Realizzazione

Friggere il Quorn o la carne nel burro/olio su tutti i lati, togliere e condire con la paprica. Nella stessa padella, soffriggere cipolle, peperoncini e cetriolini, eventualmente con timo. Aggiungere la panna, portare a ebollizione e far bollire brevemente. Aggiungere di nuovo la carne tagliata a dadini, ri scaldare, condire a piacere. Friggere gli spaetzli fino a doratura su tutti i lati. Servire lo stroganoff.

**Minestra d'orzo
grigionese
Bündner Gerstensuppe
Soupe d'orge
des Grisons**

Neve sciolta Plus

Ingredienti ordinati

0.2 kg Orzo perlato

0.4 kg carote

0.4 kg Sedano rapa

0.2 kg Porri verdi

0.2 kg Pancetta

Ingredienti necessari

0.1 kg Cipolle

3.5l Brodo

Ingredienti opzionali

0.5l Panna

2 Foglie di alloro

→ Troppo caldo per una zuppa? Che ne dite di un'insalata di orzo perlato? Cuocere l'orzo secondo le istruzioni della confezione, saltare le verdure e mescolare il tutto con una salsa italiana.

Preparazione

Lavare le verdure. Pulire il sedano. Tagliare tutte le verdure il più finemente possibile.

Realizzazione

Soffriggere le verdure. Aggiungere l'orzo perlato e soffriggere il tutto. Sfumare con il brodo. Cuocere a fuoco lento fino a quando l'orzo è cotto, se si desidera con l'aggiunta di foglie di alloro. *Opzione: tagliare la pancetta in piccoli pezzi, friggerla e cuocerla con la zuppa.* Rimuovere le foglie di alloro. Se desiderato, affinare con la panna. Condire a piacere e servire.

**Bratwurst & insalate
Grillplausch!
Saucisses à rôtir et des
salades
Salsiccia veg./**

**Festa con fantastico
cibo flambé di Fidu**

Ingredienti ordinati
0.9 kg Bratwurst
vegetariano
1.2 kg *Bratwurst*
0.3 kg Cetrioli
0.6 kg Pomodori
0.8 kg Insalata iceberg
0.3 kg Mais
0.1 kg Yogurt naturale
0.3 kg Maionese
0.3 kg Senape

Ingredienti necessari
Condimento per insalata/
Aceto e olio

→ Servire insieme i resti di pane. Se è già un po' raffermo, basta tostarlo leggermente sul fuoco. Cipolle in eccesso possono essere tritate finemente e aggiunte al condimento dell'insalata.

Preparazione

Lavare le verdure. Tagliare il cetriolo a metà e in seguito a fette sottili. Tagliare i pomodori. Preparare l'insalata iceberg e tagliarla a pezzi.

Realizzazione

Insalata di cetrioli: Mescolare 2 parti di aceto, 3 parti di olio e un po' di senape, mescolare lo yogurt e condire. Unire il cetriolo e se si desidera l'aneto.

Insalata di pomodori: mescolare aceto e olio, salare e pepare. Condire i pomodori con la salsa e guarnire se si desidera con basilico.

Insalata di mais: scolare il mais in scatola in un colino. Servire con il condimento dell'insalata. Grigliare le salsicce su tutti i lati.

Cucinare può anche essere divertente

Il programma offre molte opportunità per confrontarsi con le questioni ambientali legate alla cucina: dalla curiosità per la natura e l'ambiente, l'apertura alla cooperazione, la creatività per nuove soluzioni: sono tutte competenze necessarie per un'efficace protezione dell'ambiente e che possiamo promuovere come scout. Come si può mettere in pratica concretamente? Ecco alcuni esempi:

- I personaggi del tema danno voce a questioni ambientali come la biodiversità (chiedetelo a Dispa), il consumo di acqua (Scumpa incontra il pirata del fiume Ariella), la fertilità del suolo (Fidu e il bruco infinito), la crescita di animali e piante (Deci può certamente raccontare molte storie al riguardo), ecc.
- Non importa dove vi trovate: ci sono cose interessanti (e deliziose) da mangiare ovunque, che sia nella fattoria vicina, nella panetteria del paese, con i prodotti del bosco o del vostro orto di erbe aromatiche al campo estivo.
- I/Le partecipanti non possono occuparsi della loro alimentazione solo a tavola. Nei giochi da campo, possiamo sperimentare come le persone gestiscono l'uso del suolo, dell'acqua e di altre risorse, nonché gli effetti dei fenomeni atmosferici e dei disastri naturali.
- Può anche essere molto semplice: prima o dopo il pasto, discutete brevemente con tutti i partecipanti

su cosa il menu di oggi ha a che fare con la sostenibilità.

- Gli aspetti dell'alimentazione sostenibile possono essere presentati anche in brevi giochi di rottura, ad esempio con una staffetta sul consumo d'acqua, con giochi sulla coltivazione e la trasformazione degli alimenti, con brevi cenni a tavola e molto altro.

Non ci sono limiti alla vostra immaginazione. Forse l'unità vicina (al mura o a casa) conosce giochi divertenti e adatti.

Ulteriori suggerimenti e idee su come affrontare le questioni ambientali nel vostro programma sono disponibili qui:



Consigli sulla programmazione
su Campo Equo



Idee di attività su Campo Equo



Risorse e idee di attività del
settore Natura e Ambiente
del MSS



Obiettivi specifici per la
vostra branca

Colazione
Zmorge (Frühstück)
Petit déjeuner

Ingredienti ordinati

1 kg Pane

2.5l Latte

Ingredienti necessari

**0.2 kg Marmellata A
a scelta**

**0.2 kg Marmellata B
a scelta**

0.1kg Cacao in polvere

Ingredienti opzionali

0.2 kg Margarina/Burro

1.2 kg Yogurt

2l Succo d'arancia

0.2 kg Miele

8 Frutti, tagliati

**→ Ogni giorno avete troppo pane e troppo latte?
Lasciate il cibo direttamente al punto di consegna!**

Per la colazione è possibile acquistare ingredienti supplementari, come pane e latte, nel negozio di Migrova. Variate un po' la vostra colazione: Potete anche preparare un porridge, un birchermuesli o delle uova strapazzate oppure integrarle con gli avanzi non cotti del lunch.

Lunch freddo

Lunch kalt

Lunch froid

Ingredienti ordinati
1.2 kg Pane
0.5 kg Formaggio: Fontal,
Tilsiter, Gruyère
10 Uova, opzione vegetariana
0.7 kg Landjäger, prosciutto
o cervelat
1 kg Peperoni, carote o
pomodori
1.5 kg Mele o pere
10 Barrette di cereali

Ingredienti opzionali
Senape
Burro o margarina
Frutta secca & noci miste
Branches di cioccolato

→ Esistono tre varianti di pranzo, che vengono ripetute. Le quantità sono approssimative per dare una panoramica.

Le verdure crude devono essere lavate bene prima di essere consumate. Potete dare gli ingredienti interi all'unità o già preparare loro i panini. Si possono anche aggiungere delle foglie di insalata o verdure grigliate avanzate. In caso di attività faticose come un'escursione, è bene mettere a disposizione dei/delle partecipanti anche delle noci. Una crema da spalmare ricca di proteine e fibre potrebbe essere una purea di ceci (hummus).

Lunch

Risotto ai piselli

Lunch

Erbсенrisotto

Lunch

Risotto aux petits pois

Ingredienti ordinati
0.9 kg Riso per risotto
0.3 kg Piselli
0.3 kg Formaggio
grattugiato

Ingredienti necessari
0.1 kg Cipolle
3 Spicchi d'aglio
ca. 2l Brodo

→ Questo è uno dei piatti caldi più semplici che potete cucinare quando siete in giro. Uno piatto come un risotto o un dahl di lenticchie, è l'ideale quando siete in giro e avete bisogno di riscaldarvi.

Preparazione

Sbucciare e tritare finemente le cipolle e l'aglio.

Realizzazione

Far rosolare le cipolle e l'aglio in una casseruola con burro/olio. Aggiungere il riso per risotto fino a renderlo trasparente, sfumare con il brodo. Versare un po' di brodo caldo e continuare a mescolare fino a quando il risotto avrà la consistenza desiderata. Aggiungere i piselli. Condire a piacere con formaggio grattugiato, sale e pepe.

Lunch

Penne al pomodoro

Lunch

Penne & Tomatensauce

Lunch

Pâtes sauce tomate

Ingredienti ordinati
1.3 kg Penne
1l Salsa al pomodoro
0.3 kg Formaggio
grattugiato
0.4 kg Carote

Ingredienti necessari
0.1 kg Cipolle

Ingredienti opzionali
2 Spicchi d'aglio
Foglie d'alloro, Spezie

→ Questo è uno dei piatti caldi facili da cucinare quando siete in giro. Se cucinate questa ricetta al campo, potete anche aggiungere altre verdure!

Preparazione

Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio. Lavare e tagliare le carote.

Realizzazione

Far rosolare cipolle e aglio nel burro/olio. Cuocere le carote al vapore. Aggiungere la salsa al pomodoro, cuocere a fuoco lento, ev. aggiungendo alloro e/o spezie. Condire a piacere con sale e pepe. Cuocere al dente le penne in acqua salata. Scolare l'acqua, servire le penne e la salsa al pomodoro insieme al formaggio grattugiato.

Lunch

Risotto con zucchine

Lunch

Risotto mit Zucchetti

Lunch

Risotto avec Courgettes

Ingredienti ordinati
0.9 kg Riso per risotto
0.5 kg Zucchine
0.3 kg Formaggio
grattugiato

Ingredienti necessari
0.1 kg Cipolle
ca. 2l Brodo

Ingredienti opzionali
Spezie, es. prezzemolo
o basilico

→ Questo è uno dei piatti caldi facili da cucinare quando si è in giro. Se cucinate la ricetta al campo, potete prepararla anche con altre verdure! A seconda delle verdure, potete cuocerle direttamente con il riso, ad esempio la zucca in autunno.

Preparazione

Sbucciare e tagliare le cipolle. Lavare e tagliare le zucchine.

Realizzazione

Soffriggere una parte delle cipolle nel burro/olio. Aggiungere le zucchine, salare e pepare leggermente. Quando sono morbide e hanno preso colore, metterle da parte e aggiungere a discrezione le erbe.

Soffriggere le cipolle rimanenti nel burro/olio. Soffriggere anche il riso per risotto fino a renderlo trasparente, sfumare con il brodo. Versare un po' di brodo caldo e continuare a mescolare fino a quando il risotto avrà la consistenza desiderata. Unire gli zucchetti e il formaggio grattugiato. Condire a piacere con sale e pepe. Servire.

Condimento alle erbe

5 EL Senape
2 dl Aceto alle erbe
5 dl Olio vegetale
0.02 kg Erbe (fresche),
es. aneto, timo, prezzemolo
0.02 kg Cipolle
Brodo

→ provate diversi tipi di aceti e oli! A seconda dell'insalata, la salsa può essere adattata. Per esempio: per un'insalata di cetrioli, si può omettere la cipolla. Infatti sono sufficienti 1 dl di aceto e 2,5 dl di olio ai quali aggiungere 20 cucchiari di yogurt naturale e aneto.

Realizzazione

Mescolare la senape e l'aceto con una frusta. Aggiungere l'olio a filo mescolando continuamente. Aggiungere un po' di brodo fino a raggiungere la consistenza desiderata. Tritare finemente le cipolle e aggiungerle. Tritare le erbe e aggiungerle al resto, salando e pepando a piacere. Una salsa per l'insalata può essere preparata molto velocemente. Se ve ne serve di più, aggiungete olio e aceto – questo funziona anche con la salsa acquistata in negozio! Preparate l'insalata poco alla volta e aggiungete la salsa all'insalata poco prima di servirla. In questo modo si evitano gli sprechi di cibo!

Tè da campo

Concentrato per una pentola scout

10 l Acqua
50 Bustine di tè
1 kg Zucchero
2 Limoni (Succo)

Varietà di tè da campo per concentrati:

- Menta piperita
- Menta piperita con tè alla pesca (50:50)
- Tè nero con menta piperita (da 1/3 a 2/3)
- Tè alla frutta o alla rosa canina
- Tè alla rosa canina e tè alla frutta (50:50)
- Tè alla frutta con tè nero (da 2/3 a 1/3)

Realizzazione

portare l'acqua a ebollizione, togliere la pentola dal fornello. Aggiungere le bustine di tè all'acqua e lasciare in infusione per circa 5-10 minuti. Rimuovere le bustine di tè e aggiungere lo zucchero. Al gusto, il concentrato deve essere dolce, simile a uno sciroppo. Se necessario, aggiungere del succo di limone!

Utilizzo

versare un po' di concentrato nel contenitore per le bevande e riempire con acqua fredda, assaggiare. Se necessario, aggiungere succo di frutta, ad esempio da una lattina, per addolcire il tè e conferirgli un particolare cambiamento di colore. Conservare il concentrato chiuso e preferibilmente in frigorifero per un massimo di 2 giorni.

Materiale di base & organizzazione della cucina da campo

In qualità di team di cucina di un campo, vale la pena iniziare con anticipo l'organizzazione che precede e soprattutto che riguarda il campo. Oltre a pianificare i menu, tenere traccia di eventuali allergie e intolleranze, pianificare il budget, le opzioni di acquisto e smaltimento, ecc. una cucina da campo deve essere pratica e ordinata nel rispetto della sicurezza alimentare. Ecco un elenco con una possibile suddivisione all'interno della cucina da campo:

Per lavorare

- Superfici di lavoro per la preparazione e la preparazione
- Un ripiano per le spezie o una scatola per le spezie ben ordinata
- Supporto per appendere i mestoli
- Contenitore per coltelli, taglieri, ecc.

Per cucinare

- Fornello, fuoco con griglia
- Deposito riparato per la legna da ardere
- Zona di preparazione della legna

Cibo (in una tenda/zona separata della cucina!), diviso in:

- Colazione
- Verdura cruda + frutta
- Prodotti secchi (ad es. riso, pasta, scatole, bustine di tè)

- Merende + Lunch
- Personale

Aspetti pratici

- Ripiano per i contenitori d'acqua
- Ripiano per pentole e padelle
- Ripiano per contenitori per cibo e mestoli

Separazione dei rifiuti, suddivisa in:

- Resti / compost
- Alu
- PET
- Carta + cartone
- Ev. plastica
- Spazzatura

Consigli ambiente

Il riciclaggio è molto importante, ma ancora più significativo dal punto di vista ambientale è ciò che accade prima: Se si evitano i prodotti usa e getta e si acquistano materiali durevoli e di buona qualità, si contribuisce a ridurre i rifiuti. E prima di fare molti acquisti per il mova, valutate se in futuro l'oggetto vi servirà ancora per altri campi. Altrimenti, potete sicuramente prendere in prestito questo materiale dalle vostre conoscenze.

Effetti personali & igiene

- Postazione per il lavaggio delle mani: Tanica d'acqua, sapone, asciugamano, disinfettante per le mani
- Scaffali per gli effetti personali, appendiabiti

Soluzione Logical

	Prodotto 1	Prodotto 2	Prodotto 3	Prodotto 4	Prodotto 5
Nome Prodotto	Chicco di cacao	Pomodorini cherry	Basilico	Banana	Insalate di cetrioli
Animale del tema	Dispa	Valo	Deci	Onesta	Fidu
Menu	Cioccolato / Spuntino	Lasagne	Pesto	Smoothie	Hamburger di insetti
Lugo di origine	Ecuador	Svizzera	Svizzera	Costa Rica	Svizzera
Stagione	Stagione principale Marzo - Giugno	Giugno - Ottobre	Luglio - Settembre	sempre	Aprile - Settembre
Coltivazione	Piantagione	Balcone	Giardino	Piantagione	Serra
Standard	Bio	Coltivazione propria	Bio	Max Havelaar	Bio