



TESINA PER IL BREVETTO DI
CAPO RIPARTO
BRANCA ESPLORATORI

LA CUCINA = NON SOLO ALIMENTAZIONE



Mazzon Stefano

Capo gruppo del Roncade 1 distretto TV EST

INDICE

- PERCHE' FARE UNA TESINA SULLA CUCINA?
- COSA DICE B.P. SULL'ALIMENTAZIONE?
- NOZIONI SULL' IGIENE
- COME UTILIZZARE LE ERBE IN CUCINA
- PROPOSTE DI ALCUNE ATTIVITA'
- CONSIDERAZIONI PERSONALI



LA CUCINA = NON SOLO ALIMENTAZIONE

PERCHE' FARE UNA TESINA SULLA TECNICA DI CUCINA:

Dopo anni di servizio come RS non in unità, da un anno sono il capo gruppo del gruppo Roncade 1 del distretto Treviso Est, prima però sono un genitore di un ragazzo scout (ora non più censito) e di una guida, e in gioventù sono stato capo riparto e capo clan.

In quest'anno molto intenso nel girare tra i riparti che compongono il gruppo e nell'esperienza di genitore che ascolta i racconti dei propri figli (soprattutto al ritorno dai campi), ho potuto notare che spesso durante l'anno viene sottovalutata la tecnica di cucina relegandola tra le ultime. Poi ne deriva che la sq. non essendo abituata a cucinare con il fuoco a legna, o ha la fortuna di avere un bravo cucciore, oppure mangerà male sprecando anche del cibo.

A questo dobbiamo aggiungere che tra le primissime domande che i genitori fanno ai propri figli al ritorno dal campo estivo è quella di sapere come hanno mangiato sia in quantità che in qualità, con le dovute "conseguenze" di chiarimento verso il capo riparto o il capo gruppo, nel caso la risposta sia "ho mangiato poco e male".

Ricordiamoci inoltre che tramite una buona tecnica possiamo far vivere ai ragazzi la vera avventura che è uno dei pilastri portanti del nostro metodo. Se poi la nostra risposta fosse ma si è sempre fatto così.... bè cancelliamo questa frase dal nostro vocabolario per i seguenti motivi:

- 1- I ragazzi cambiano ogni anno.
- 2- Come capi dobbiamo essere degli uomini ragazzi cioè non dobbiamo essere superiori, ma dobbiamo trasmettere la voglia del fare (e in cucina ce ne molto).

E' meglio perciò sostituire la frase sottolineata con queste poche parole:

lo scoutismo è un' avventura oppure non è scoutismo.

Nei nostri programmi alla voce vita di squadriglia, diamo la giusta importanza alla tecnica della cucina, perché attraverso di essa si insegna l'igiene sia personale che di sq. (mangiare/cucinare con mani o attrezzature sporche, porta a delle malattie), si dà spazio all'uso delle mani, alla manualità (pensate a tutte le tecniche che si usano per la preparazione della cucina , o di gustosi piatti tipo gli gnocchi). Si mette in pratica alcuni articoli della legge scout, per esempio lo scout è laborioso e economo; chi meglio del cucciore sa mettere in pratica questo articolo? Con pochi soldi, usando molto la creatività si potranno creare delle prelibatezze. E che dire dello scout vede nella natura l'opera di Dio ama le piante e gli animali?, anche questo articolo è molto importante per il cucciore, in quanto la natura va rispettata e il buon cucciore sa che Dio attraverso la natura fornisce delle piante molto utili in cucina.

Altri aspetti da valutare è che la cucina è molto importante per far nascere in squadriglia lo spirito di banda, lo spirito di corpo, che sostituisce io con il noi, ognuno in cucina ha il suo ruolo e deve mettere le proprie conoscenze al servizio con gli altri.

Inoltre attraverso una cucina equilibrata, educiamo il ragazzo a una sana alimentazione; quindi non istruiamo ma educiamo.

La squadriglia che dà responsabilità a un ragazzo di fare il cucciore, fa sentire al ragazzo che si fida di lui, che è indispensabile ma allo stesso tempo che deve essere responsabile. Responsabile perché oltre all'igiene, ci potrebbero essere dei squadriglieri con intolleranze o allergie, e che quindi ci vogliono delle attenzioni particolari. (lo scout è amico di tutti e fratello di ogni altro scout). Il cucciore è anche la persona che attraverso il trapasso nozioni insegna al più piccolo.



Attraverso la tecnica di cucina educiamo il ragazzo anche al senso di Dio, per quello che ci da, per la possibilità di mettersi al servizio degli altri; il pregare prima e dopo ogni pasto ha una valenza molto importante.



..... Grazie Signore per il cibo che ci dai

Per quanto riguarda le attività da fare durante l'anno, sarebbe l'ideale costruire una cucina da campo non in sede ma magari nel campo di una casa di campagna facilmente accessibile; dedicare poi parte di una riunione di alta squadriglia (magari una volta al mese), a far conoscere questa tecnica; quindi alla fine della riunione si potrebbe cucinare un primo, la volta successiva un secondo, poi il contorno e il dolce etc e dividerlo tra tutti i presenti alla riunione. In un secondo periodo dell'anno si possono insegnare e utilizzare tecniche diverse di cucina (per esempio trappeur), poi si passerà a fare gli gnocchi o la pasta, la pasta frolla che tramite un forno e con l'aggiunta di marmellata diventerà una magnifica crostata. Gli insegneremo l'uso di alcune erbe diffuse in natura, tipo la menta usata già in età romana per fare dei farmaci, e che ha proprietà analgesiche, digestive e la foglia è ricca di fruttosio.... Andremo così a preparare dei piatti in alta squadriglia, che poi verranno riproposti dai capi e dai vice capi squadriglia, alle successive uscite di squadriglia. Facendo così passo dopo passo, arriveremo al campo estivo centrando gli obiettivi prefissati (progressione personale nell'igiene del singolo e della squadriglia, l'abilità manuale, il servizio agli altri), con piena soddisfazione dei ragazzi, dei genitori e nostra.

COSA DICE B.P. SULL'ALIMENTAZIONE?

Nel libro dei capi B.P. a riguardo, tratta l'igiene personale e scrive a riguardo:

... La pulizia interna e esterna è di primaria importanza per la salute.

Dove non è possibile fare il bagno, una bella strigliata con un asciugamano a spugna umido è un'abitudine importantissima da dare ai ragazzi. **Lo stesso dicasi per l'abitudine di lavarsi le mani prima e dopo i pasti ...**

Mentre per l'alimentazione dice: l'alimentazione è di estrema importanza per il ragazzo in sviluppo; eppure vi è una grande ignoranza in proposito da parte dei genitori, e per conseguenza da parte dei ragazzi. E' utile che il capo ne sappia qualcosa, dal momento che ciò riguarda l'energia e la salute dei suoi ragazzi, particolarmente al campo.

Perciò che concerne la quantità, un ragazzo tra i tredici e i quindici anni richiede in media l'80% del fabbisogno di un uomo. Se però gli viene permesso, ne manderebbe giù volentieri anche il 150 %.

IGIENE:

Gli alimenti possono essere contaminati già all'origine (esempio carni o prodotti animali infetti o malati), ma nella maggior parte dei casi essi si contaminano con microrganismi provenienti dall'ambiente esterno, dalle attrezzature o dall'operatore stesso.



(quante volte succede al campo o in uscita?)

Questa contaminazione può essere diretta, quando l'uomo sano viene a contatto direttamente con l'uomo malato o animale malato, o contaminazione indiretta quando la trasmissione avviene grazie a dei veicoli come aria, suolo, acqua, stoviglie, strofinacci sporchi, mani sporche, mosche, insetti. Tra le contaminazioni indirette più diffuse abbiamo **le salmonelle**, che sono dei batteri che si sviluppano a temperature comprese tra i 7 ° C e i 45° C, con massima crescita attorno ai 37°C, e si distruggono se mantenuti per 12 minuti a una temperatura di 66°C. Gli alimenti maggiormente implicati sono il pollame, le uova, la carne, il latte e i suoi derivati. La malattia si sviluppa tra le 6 e le 72 ore, con sintomi gastroenterici tipici: diarrea, dolori addominali, vomito e febbre. Le temperature estive favoriscono ulteriormente questo tipo di contaminazione.

Abbiamo poi gli **stafilococchi**, che sono molto diffusi in natura, si trovano sulla pelle, nel naso, nella bocca, nell'aria, nel terreno. Gli stafilococchi producono tossine termostabili resistenti anche più di mezz'ora a 100°C. Il periodo di incubazione è molto breve 2/3 ore. La malattia si manifesta con vomito, dolori gastrointestinali, diarrea, caduta della pressione. Gli alimenti a rischio sono: creme all'uovo, latticini, carni tritate, maionese, gelati, etc. La contaminazione avviene di solito dopo la cottura dei cibi, per comportamenti scorretti dell'operatore (cuoco/cuciniere/kambusiere), mani sporche, utensili non adeguatamente puliti, stranuti non schermati, etc.

La più pericolosa di queste contaminazioni è il **botulismo**, dove l'azione dannosa è svolta da una tossina che il batterio produce mentre si moltiplica nell'alimento e che è letale anche a piccolissime dosi. Il periodo di incubazione varia tra 12 e 96 ore. I sintomi coinvolgono il sistema

nervoso con vertigini, emicrania, difficoltà a deglutire, incapacità di parlare.

Da evitare di consumare cibi in scatola rigonfi, prodotti che dopo l'apertura del loro contenitore presentino un odore sgradevole o un colore alterato.

Igiene delle mani

Tramite le mani è possibile diffondere microrganismi provenienti dalle feci, dalla pelle, dai capelli, dalla bocca o dal naso (ad esempio tramite fazzoletti), perciò prima di iniziare a manipolare il cibo è fondamentale lavarsi bene le mani (se possibile anche disinfettare), e asciugarle con strofinacci/asciugamani puliti.

Le unghie sono una particolare fonte di microrganismi e perciò devono essere pulite con la massima cura.

In caso di piccole ferite è consigliato l'uso dei guanti.

Comportamento igienico della persona:

Mantenere uno stato elevato di pulizia personale.

Controllare il taglio e la pulizia delle unghie.

Evitare starnuti e colpi di tosse sugli alimenti.

Disinfettare e proteggere tagli e le escoriazioni delle mani.

Quando lavarsi le mani?

All'inizio del lavoro

Dopo la pulizia delle attrezzature.

Prima e dopo l'uso della latrina/toilette.

Dopo qualsiasi contatto con materiale infetti.

Dopo aver toccato naso, bocca orecchi, capelli.

Dopo aver maneggiato rifiuti, imballaggi o oggetti sporchi.

Dopo aver utilizzato il fazzoletto.

Dopo aver tossito o starnutito.

Dispensa

Sciogliere un luogo ben asciutto e areato. Gli alimenti non deperibili devono essere sistemati con ordine in apposite scaffalature (per la dispensa si consiglia di sollevarli di almeno 80 cm), e mai direttamente per terra. I parassiti in questa zona rappresentano un potenziale pericolo, di conseguenza è necessario che le confezioni degli alimenti si mantengano sigillate per tutto il tempo che rimangono in dispensa.

Controllare sempre che non ci siano tracce di escrementi di topi o ghiri, in tal caso conviene buttare il cibo che è venuto a contatto, e disinfettare stoviglie e quant'altro che non è cibo ma che è venuto a contatto.

Igiene delle attrezzature

Coltelli, taglieri, usati per cibi crudi non devono essere usati per cibi cotti senza una minuziosa pulizia preliminare.

Pentole e utensili di materiale antiaderenti (teflon), la cui smaltatura non sia in perfette condizioni, devono essere eliminate. (I capi riparto,devono controllare in modo minuzioso le pentole delle squadriglie).

Caraffe, piatti, terrine e tutto il materiale in plastica deve essere perfettamente pulito, è consigliato prima di ogni campo di lavare tutta l'attrezzatura in modo minuzioso, soprattutto se per un anno è rimasta chiusa in un baule in sede.

Stessa cosa va fatta per i strofinacci.



COME UTILIZZARE LE ERBE IN CUCINA:

In cucina ci sono molte piante aromatiche che vengono utilizzate frequentemente tipo il rosmarino, la salvia, la maggiorana, il timo, alloro, prezzemolo etc, ma se ne potrebbero utilizzare molte di più, eccone alcune:

TARASSACO o dente di leone, si trova nei prati a tutte le latitudini e in qualsiasi periodo dell'anno, anche se il momento migliore è la primavera prima che si formi il fiore. E' utilizzato da secoli per combattere alcuni disturbi e malattie.



E' ricco di vitamina C ma ha anche una buona presenza di ferro e potassio, nelle foglie e nelle radici si trovano vitamine A,B e D. Viene anche chiamato piscialetto per le sue proprietà diuretiche. Ha proprietà antinfiammatorie e digestive. Per il suo sapore lievemente speziato viene impiegato dagli antipasti, ai dessert, si abbina bene con le verdure sia cotte che crude.

ORTICA oltre a essere buona ha anche molte proprietà curative. Ricca principalmente di vitamine e ferro, ha proprietà dietetiche, diuretiche, depurative etc. (soprattutto le foglie e le radici). Il periodo migliore per la raccolta va da inizio estate fino a agosto, prima della formazione dei semi.



In cucina è meglio utilizzare solo le "cimette" delle piante più giovani, che sono più tenere e saporite. Altro accorgimento prima di utilizzare le ortiche è meglio farle passare 1 minuto in acqua bollente, in questo modo viene perso il potere urticante. Tra le ricette tipiche troviamo i risotti, le frittate, minestre.

LUPPOLO SELVATICO O BRUSCANDOLO: sono chiamati bruscardoli i gettiti spontanei del



luppolo selvatico.

Il miglior periodo di raccolta è in primavera. Sono molto usati in cucina per il loro delicato sapore, soprattutto in frittate, risotti, etc. Da notare che a differenza di altri germogli usati in cucina, i bruscardoli sono più gustosi quanto più grossi sono. Si possono anche raccogliere gli ultimi 20 cm di pianta e farli lessare per una decina di minuti, condire con olio, sale e limone.

SCIOPETI O CARLETTI: nome tipicamente veneto dello strigolo; questa erba, è considerata tra le migliori tra le erbe commestibili, ma solo prima della fioritura, per questo è meglio raccoglierla in primavera. Gli sciopeti hanno un buon contenuto di vitamina C, un'elevata quantità di Sali minerali e fenoli, composti antiossidanti utili alla salute.



in cucina viene utilizzata per la preparazione di risotti, minestre, ripieni.

Queste sono solo alcune erbe che troviamo in natura e che si possono usare in cucina. La cosa che le accomuna è che sono a costo zero, fanno sviluppare l'inventiva al ragazzo in quanto possono essere utilizzate sia per la preparazione che per la presentazione dei piatti. Dobbiamo anche ricordarci che fino a non molti anni fa le risorse alimentari erano poche e mal distribuite, nei racconti i nonni mettevano sempre in evidenza la difficoltà di avere cibo tutti i giorni e benedivano Dio perché grazie alla natura permetteva loro di mangiare (era tutto biologico, e la gente per forza di cosa era perennemente in dieta). Nulla veniva sprecato. Le erbe venivano poi anche usate in medicina, non c'era l'abuso di farmaci come adesso, per esempio per un semplice mal di testa si prendevano decotti di menta o maggiorana o alloro. Abituiamo i ragazzi a usarle.

ALCUNE ATTIVITA' DI CUCINA DA PROPORRE

Crostata di more: potrebbe essere un'ottima attività da fare al campo (sempre che il campo venga fatto a agosto). Andiamo a raccogliere circa 1 kg. di more, laviamole bene. Mettiamole a cuocere assieme a due cucchiai di acqua per una ventina di minuti (il fuochista dovrà fare un fuoco moderato), mescolando di tanto in tanto cercando di schiacciare il più possibile le more. Aggiungete poi 700 gr. di zucchero, e fate bollire il tutto per circa 1 ora mescolando fino a quando la marmellata non comincia a addensare (per aiutare a addensare si può usare una mela grattugiata). Lasciate raffreddare. Iniziate ora a fare la pasta frolla con uova, zucchero, farina, limone e burro. Sbattete bene le uova con lo zucchero aggiungete la scorza di limone grattugiata, sciogliete il burro, quando il burro si sarà raffreddato aggiungete le uova e zucchero, aggiungete farina finché la pasta diventa malleabile. Ungete con il burro la tortiera, stendete la pasta e ricopritela con la marmellata di more. Fate alcune decorazioni con la pasta e successivamente infornate.



Dopo circa mezz'ora la crostata sarà pronta..... per dividerla



Gnocchi fatti al campo: attività molto piacevole per i ragazzi

Ingredienti: 1 kg. di patate, 1 hg di parmigiano, 250 gr di farina bianca, 1 uovo, sale e noce moscata.

Lavare e mettere a bollire le patate



Sbucciare le patate bollite e passarle sulle schiacciapatate



Unire l'uovo, il parmigiano grattugiato, la farina, la noce moscata e il sale, impastate e dopo che l'impasto avrà preso consistenza, terminate di amalgamare



Formate tanti cilindri sul tagliere infarinato con piccole fette di impasto



Ricavate dai filoncini ottenuti tanti pezzetti di pasta più o meno lunghi 1 cm.



Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata fino a quando verranno a galla, scolateli e conditeli a piacere.



Buona mangiata

CONSIDERAZIONI PERSONALI

In queste pagine ho cercato di motivare il perché la tecnica della cucina sia importante e che purtroppo molte volte sottovalutiamo o non diamo la giusta importanza.

In modo schematico sono a riassumere:

1- Noi capi dobbiamo trovare la chiave giusta, dobbiamo capire che una buona tecnica di cucina è un mezzo fantastico per la crescita dei nostri ragazzi, può addirittura far capire al ragazzo se ha una predisposizione per una futura vita professionale.

2- La cucina fa continuamente ragionare (dosi, proporzioni = matematica), ingegno più economia nel riutilizzare gli avanzi (quindi non sprechi), nell'impiego delle erbe per cucinare cibi più genuini, non diamo le buste di zuppa o di risotto già pronte, ma facciamo che siano i ragazzi a cucinare .

3 - Per stimolare ulteriormente, per far applicare astuzie di vario genere, nelle gare cucina che si fanno al campo cerchiamo di variare anno dopo anno il tema, magari un anno diamo come tema la cucina alla trappeur (cucina che va fatta su braci e non su fiamma), che costringe il ragazzo a conoscere bene i tipi di legna perché la legna più indicata è quella la cui brace dura parecchio, quindi si tratta di legna dura tipo la legna di faggio, di carpino, di quercia.... Altra cosa importante per questo tipo di cucina è che dobbiamo insegnare a riconoscere la temperatura delle braci, secondo il sistema di avvicinare la mano alle braci all'altezza di dove andremo a posizionare il cibo e in base ai secondi di sopportazione avremo la temperatura delle braci. (1 secondo vale circa 250 °C, 2/3 secondi circa 200 °C, 4/5 secondi circa 180° C).

L'anno successivo andremo a fare una gara cucina facendo scegliere alle squadriglie il tipo di cucina e l'intero menù, mettendo solo il "tetto" economico.

Il terzo anno potremo fare una gara che inizi con farsi gli gnocchi e il dolce come sono stati spiegati....

Il quarto anno fare una gara cucina utilizzando tutti gli avanzi del giorno prima o massimo di due giorni prima etc. Potremo continuare all'infinito perché in cucina le parole chiavi sono igiene e fantasia.

4- Oltre a quello già detto volevo sottolineare che un bravo cuciniere, ci farà rispettare anche gli orari e i relativi programmi al campo estivo, in quanto cucinerà nei tempi previsti .

Buona Caccia e Buona Strada
Mazzon Stefano
Antilope della prateria