
Mangiare bene durante la vacanza in campeggio

Lun 24/06/2024 - 10:24

Anche in campeggio è possibile e consigliabile nutrire se stessi e i compagni di viaggio con cibi diversi da pane e formaggio oppure dai soliti pasti pronti. A tal fine, però, è necessario portare con se alcuni **utensili da cucina**: fornello o fornello da campeggio, casseruola con relativo coperchio, padella, tagliere, coltello, cucchiaio di legno, spatola, pelaverdure, grattugia, piatti, posate e terrina/e.

È consigliabile portare da casa anche una piccola **scorta di alimenti a lunga conservazione** come riso, semola di mais, cuscus e lenticchie, un po' di olio d'oliva e aceto, nonché spezie ed erbe aromatiche essiccate - sale, pepe, origano, timo, basilico, zucchero ecc. Chi soffre di allergie o intolleranze alimentari o segue una dieta vegana, e necessita pertanto di determinati alimenti, come prodotti senza glutine o senza lattosio, tofu (conservabile non refrigerato) e bevande a base di cereali, fa bene a portare una scorta anche di questi prodotti. Infine, ceci o fagioli in scatola sono un modo semplice e indicato per rifornire il proprio corpo di proteine vegetali.

La frutta e la verdura di stagione è meglio invece se vengono acquistate fresche in loco, in base alle proprie preferenze. Nelle vicinanze dei campeggi solitamente è possibile trovare un mercato (agricolo) oppure un fruttivendolo ambulante. Sul sito (tedesco) Mundraub (mundraub.org) è presente una cartina di tutto il mondo, che indica tutti i luoghi in cui è consentito raccogliere frutta da alberi e cespugli ai margini delle strade e nei luoghi accessibili al pubblico. Quando si acquistano alimenti facilmente deperibili, come carne o pesce freschi, occorre accertarsi di avere la possibilità di conservarli in un luogo fresco. Per motivi igienici, questi cibi devono essere cotti accuratamente e consumati il prima possibile. Per inciso, le uova fresche possono essere conservate non refrigerate per circa due settimane.

Dal momento che solitamente si ha a disposizione solo un fornello da campeggio o al massimo un piano con due fuochi, l'ideale è preparare solo **piatti semplici** da poter cuocere in una sola pentola e che hanno un **tempo di cottura breve**, come il risotto alle verdure o la "one pot pasta" (la pasta viene cotta insieme al condimento, ad es. cipolla, pomodoro, funghi oppure altre verdure, in un'unica pentola). Per preparare il cuscus basta versarci sopra dell'acqua bollente e lasciare che si gonfi. Le lenticchie rosse non devono nemmeno essere messe in ammollo e sono pronte in soli 10-15 minuti; per

il riso pre-bollito e per il Basmati serve solo poco tempo di cottura in più. Richiedono pochi minuti di cottura anche le uova strapazzate, magari condite con un mix di erbe aromatiche mediterranee. Nelle giornate molto calde, si predilige invece un bel piatto di insalata mista, arricchito a piacere con fagioli in scatola, formaggio o uova sode.

“Anche durante le vacanze in campeggio è bene fare una spesa intelligente, cioè in base alle reali necessità – per evitare di buttare via cibi in eccesso oppure deteriorati precocemente – e sfruttare al meglio gli avanzi e le eccedenze alimentari”, suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Il pane rafferma può essere utilizzato, ad esempio, per preparare delle bruschette o french toast in padella, mentre con le banane mature, una volta schiacciate e mescolate con un po' di farina e di liquidi, è possibile fare dei pancake alla banana”.