

Alimentazione Outdoor, le mie riflessioni.

Disclaimer

Quanto riportato in questo documento è frutto di riflessioni ed esperienze personali. Sono nozioni e idee che si sono sviluppate nel tempo, valutando di volta in volta quanto di positivo e quanto di negativo avevo incontrato precedentemente. Prendete queste idee come indicazioni di massima, e in base alle vostre specifiche esigenze procedete a personalizzarle.

Inoltre, in quanto frutto di esperienze personali, qui è necessariamente trattata solo una parte dell'argomento, quella appunto che ho potuto sperimentare personalmente. L'argomento in realtà è molto più vasto, anche (ma non solo) in relazione ai differenti ambienti in cui ciascuno si viene a trovare.

Attenzione:

- Non sono un dietologo, riporto solo idee ed esperienze personalmente elaborate in base alla mia esperienza. Queste pagine non hanno alcuna presunzione di scientificità.
- Gli apporti nutrizionali degli alimenti citati, nonché le loro combinazioni, spesso non rispettano le regole di una sana e corretta alimentazione. Tenetene conto.
- Seguite scrupolosamente le indicazioni di sicurezza indicate in questi rettangoli rossi, riportano indicazioni estremamente importanti.
- Ricordate che è meglio non mangiare e non bere, piuttosto che mangiare e bere alimenti in qualche modo tossici o anche solo sospetti, soprattutto se prevediamo di rimanere isolati a lungo.

Questo documento è liberamente distribuibile, a condizione di non modificarne il contenuto e di indicarne la fonte. L'originale è scaricabile dal mio sito web all'indirizzo:

<http://www.housegate.net/woodvival/manualistica/manualistica.htm>

Per contattarmi potete scrivere a webmaster@housegate.net.

Scritto da Stefano Bellamoli
Verona, febbraio 2009.

Premessa

Il copro umano è una macchina che per funzionare richiede combustibile. Questo combustibile è fornito dagli alimenti, senza i quali la macchina umana si fermerebbe. Al riguardo in rete sono presenti milioni di articoli, in cui ognuno può capire i meccanismi chimici e fisici che intervengono in questo delicato processo. Io ho trovato molto utile, e tuttavia semplice, questo sito: http://www.sportmedicina.com/indice_articoli.htm, ma una breve ricerca con Google fornirà migliaia di altri link, in particolar modo nelle biblioteche delle Università americane. Al solito, cercate di prendere le informazioni da fonti affidabili, anche se a volte non è facile riconoscerle.

Attenzione:

- Quando prendete informazioni in rete (anche da questo sito), soprattutto se possono avere riflessi negativi sulla vostra o altrui salute e sicurezza, verificate sempre quanto letto, incrociando i risultati con altre fonti.

Quanto sopra detto vale per l'aspetto fisico della nutrizione. Ma il cibo serve anche come nutrimento psicologico, e questo è quasi sempre trascurato. Pensiamo ad esempio di quanto conforto sia, in situazioni particolarmente difficili, potersi fermare un attimo magari solo per bere un buon caffè caldo. Questo ci aiuta a rilassarci, a superare l'iniziale momento di panico che prende in situazioni critiche, e ci aiuta a rispettare una delle più importanti regole della sopravvivenza: S.T.O.P. : Stop, Pensa (Think), Orientati (Orientate), Pianifica (Plan). Prepararsi e poi consumare un the caldo è un ottimo sistema per fermarsi, per distendere i nervi, per creare una situazione di routine, di normalità, che ci permette di organizzare la mente e di fronteggiare le forze emotive che si scatenano.

Quindi l'alimentazione è qui vista sia sotto l'aspetto ordinario, della normale escursione, sia sotto l'aspetto dell'emergenza. Cercherò, nelle pagine che seguono, di trattare l'argomento sotto tutti i punti di vista: concetti, strumenti, prodotti e tecniche. E di analizzarli anche nelle condizioni estreme di chi dovesse trovarsi disperso nei boschi. Il tutto però sempre e solo in base alle mie esperienze personali, e in relazione all'ambiente da me frequentato, quindi zone montuose delle Prealpi Venete, tra i 900 e i 2.300 metri s.l.m., con poca o nulla presenza di acqua potabile, vegetazione che arriva a circa 1.500 metri, sopra i quali si trovano solo pascolo e roccia, clima sempre sotto i 25° C, con punte, in inverno, di -20°C e comunque, anche in agosto, con possibilità di temperature prossime allo 0, con violenti ed improvvisi temporali e grandinate, discreta presenza di piccola selvaggina e volatili che però sono estremamente sospettosi.

Questo naturalmente, come già detto nel Disclaimer, limitatamente a quanto già da me sperimentato e verificato negli anni. Se vi dico che una cavalletta cotta si può mangiare fatelo tranquillamente, perché se lo dico l'ho provato e sono ancora qui a scrivere. Ma se non indico specificatamente e chiaramente un prodotto, non mangiatelo. E non mangiate o bevete mai niente di cui non siete perfettamente sicuri, specialmente i funghi.

Attenzione:

- Il cibo non è la prima delle priorità, in caso di emergenza riparo e acqua dovranno richiedere tutta la nostra iniziale attenzione. Solo dopo aver soddisfatto le prime due priorità potremo pensare a nutrirci. Ricordiamo la regola dei tre!!!
- Non sempre quello che mangiano gli animali va bene anche per noi. Gli uccelli per esempio mangiano bacche che per noi sono tossiche. Non pensate mai che se le mangiano loro potete farlo anche voi!!!!

Attenzione:

- Catturare volatili e animali senza licenza di caccia è considerato bracconaggio, ed è severamente punito. Quanto qui riportato riguardo la piccola selvaggina è fatto a puro scopo illustrativo e didattico.
- Prima di mangiare qualsiasi cosa, siate sicuri che sia commestibile e in condizioni igieniche accettabili. Un frammento grosso come un'unghia di un fungo velenoso può distruggere il fegato e portare alla morte in poche ore. Cuocere i funghi tossici non inibisce le tossine presenti.
- I piccoli roditori e gran parte degli animali selvatici sono portatori di malattie anche gravi. Evitate sempre, se possibile, di toccarli con le mani nude e cuoceteli sempre bene.
- Curate al massimo l'igiene personale e degli strumenti usati, sia durante la preparazione che dopo i pasti.

Il fabbisogno alimentare.

Spesso si ha paura di morire di fame. Quando ci si prepara per un'escursione di più giorni la prima cosa che viene alla mente è "Oddio, cosa mangerò???".

La domanda non è semplice. Ci sono da considerare un bel po' di variabili. Cerchiamo quindi, prima di tutto, di capire alcuni concetti base di teoria dell'alimentazione, rispondendo a un po' di domande comuni.

La prima domanda che viene in mente, in genere, è quanto cibo ci serve. Ecco, già abbiamo fatto uno sbaglio. In realtà non è il cibo, che ci serve, ma le calorie da esso fornite, cioè la reale quantità di combustibile messa a disposizione del corpo. Vediamo di spiegare in maniera semplice.

Il nostro organismo, per svolgere le sue funzioni e conservarsi in buona salute, ha bisogno di energia, che si esprime in calorie. Ci sono 3 fattori che si dovrebbero considerare, per sapere di quante calorie abbiamo bisogno: il metabolismo basale, la termogenesi e le attività fisiche. In realtà la termogenesi, fra cui la più rilevante è quella postprandiale, cioè il consumo di calorie utilizzate per digerire, qui non viene considerata. Il **metabolismo basale** è quell'insieme di attività fisiche e chimiche che servono a mantenere le funzioni vitali e il calore (respirazione, circolazione...), praticamente le funzioni che ci tengono in vita. Un calcolo approssimativo della quantità di calorie che servono per soddisfare queste funzioni si può fare con la formula di Harris Benedict:

- Per donne: $BMR = 655,095 + (9,5634 * \text{Peso in kg}) + (1,8496 * \text{Statura in cm}) - (4,6756 * \text{Età in anni})$
- Per uomini: $BMR = 66,473 + (13,7516 * \text{Peso in kg}) + (5,0033 * \text{Statura in cm}) - (6,775 * \text{Età in anni})$
- Per bambini: $BMR = 22,10 + (31,05 * \text{Peso in kg}) + (1,16 * \text{Statura in cm})$

(fonte: Cornell University, New York)

Se trascorressimo la nostra vita a dormire queste calorie sarebbero abbastanza (anche se pure il sonno brucia calorie). Ma oltre alle calorie per tenerci in vita e in salute ci sono poi le calorie che spendiamo per svolgere le **attività fisiche**. Tutto richiede energia, dal guardare la televisione allo scavare una trincea nella neve, dal leggere un libro all'arrampicarsi su per

un canalone. Più l'attività è intensa, più calorie servono per svolgerla. Qui il calcolo si fa difficile, anche perché i corpi sono come le autovetture: ogni modello, a parità di lavoro, ha consumi differenti, legati a svariati fattori. Un piccolo 1.300 turbodiesel common rail per fare 20 km ha bisogno di un litro di gasolio, un Caterpillar 12.000, per fare gli stessi chilometri, di gasolio ne brucia 24 litri.

Qualche aiuto ci può venire da questo link:

<http://www.diabetologia.it/Alimentazione/talimentazioneesport2.htm>

Da questa prima riflessione possiamo capire che quello che dobbiamo valutare, nella scelta dei cibi, non è la quantità fisica, il peso, ma la resa calorica che tali cibi forniscono, e che varia da prodotto a prodotto. Ci sono cibi ipercalorici e cibi ipocalorici, che a parità di peso forniscono quindi più o meno calorie, più o meno combustibile per il nostro corpo.

Ad esempio: un chilo di funghi fornisce 110 Kcal, tante quante ne forniscono due etti di cioccolata fondente. Stessa resa calorica, diverso peso. Quindi la prima domanda dovrebbe essere non quanto cibo ma **quante calorie ci servono**. Questo proprio in relazione alle calorie apportate da ogni alimento. Quindi la nostra previsione si dovrebbe basare sulla "resa calorica" degli alimenti, non sul loro peso o sulla loro quantità (5 panini, 3 scatole di tonno, 100 grammi di riso...). Pensare a cosa portare per soddisfare una necessità di 4.000 Kcal al giorno, quante un metabolismo come il mio richiede in una giornata di trekking moderatamente impegnativo con temperature basse, è un ottimo punto di partenza. Quindi leggere le etichette e sommare le calorie fino ad arrivare a quanto richiesto è un'ottima idea. Se le calorie non sono riportate in etichetta, per esempio nel caso dei prodotti sfusi, in rete si trovano indicazioni sulle calorie fornite da una varietà enorme di alimenti, per esempio qui: <http://www.erboristeriadulcamara.com/dieta1.htm#17> (teniamo conto che nella tabella si parla di calorie per 100 grammi di parte edibile, quindi escluse ossa, pelle, bucce e quant'altro ci sia di scarto). Questo per quello che riguarda il "quanto". Andiamo avanti.

Le tipologie di prodotti alimentari.

Dopo aver capito il **quanto**, possiamo chiederci **quali prodotti ci servono** per soddisfare il fabbisogno calorico pur rispettando alcune regole base per una corretta alimentazione. Generalmente si dice che:

I carboidrati devono costituire il 55-60% dell'alimentazione quotidiana. I carboidrati non sono, però, tutti eguali. Ci sono quelli "semplici" (frutta e dolcificanti) che devono rappresentare non più del 10% del consumo quotidiano di questa categoria; il restante 90% deve essere costituito dai carboidrati "complessi" (pane, pasta e cereali). I nutrizionisti suggeriscono, se possibile, di usare carboidrati complessi integrali perché ricchi di fibre che hanno un ruolo importante contro il colesterolo "cattivo". Le proteine devono fornire circa il 25% dell'alimentazione giornaliera. I lipidi (olio e burro) non devono superare il 15-20% del consumo quotidiano. Rappresentano un'importante riserva energetica. Escludere del tutto dalla propria dieta questi elementi è un errore.

(Fonte: http://www.sportmedicina.com/sport_a_tavola.htm)

Qui si rende necessario un altro approfondimento teorico: come fa il nostro corpo a trasformare il cibo in calorie, in relazione soprattutto alle 3 macrocategorie alimentari, cioè i carboidrati (o zuccheri), le proteine e i grassi. Cerchiamo di capire come queste categorie contribuiscono alla produzione di carburante per la nostra macchina. Vediamolo solo per quello che riguarda il lavoro, lasciamo perdere il metabolismo basale, altrimenti il discorso si farebbe noioso e complicato.

Queste categorie alimentari sono convertite in energia sotto forma di Adenosin Trifosfato, ATP: vengono cioè prese, lavorate e trasformate in ATP, la benzina del corpo umano. L'energia prodotta dalla scissione dell'ATP permette ai muscoli di contrarsi.

Ogni categoria ha delle caratteristiche proprie che determinano come vengono convertite in ATP. Sintetizzando:

- I carboidrati sono il nutrimento principale per alimentare sforzi fisici da moderati ad intensi.
- I grassi alimentano sforzi di bassa intensità per lunghi periodi.
- Le proteine sono in genere usate per mantenere e riparare i tessuti, e generalmente non sono utilizzate per produrre ATP.

Il corpo non è in grado di immagazzinare facilmente ATP, e tutto quello che viene immagazzinato nei muscoli si brucia in pochi secondi. Quindi durante il lavoro è necessario produrne continuamente. Ci sono due processi principali di produzione: anaerobico (senza utilizzo di ossigeno) e aerobico (con utilizzo di ossigeno). Questi due processi possono essere ulteriormente divisi, e spesso è una combinazione o un alternarsi dei due che produce energia. Lasciamo stare, teniamoci sul generale.

I primi 10 secondi di energia, quelli che si bruciano per esempio per una corsa breve, sono forniti dal processo detto **ATP-CP**. Viene cioè prima bruciato l'ATP immagazzinato nei muscoli, circa 2 o 3 secondi, e poi viene usato il Creatin Fosfato (CP), sempre immagazzinato nel corpo, per creare velocemente altro ATP (altri 6 o 8 secondi di energia). Dopo di che il corpo passa alla produzione aerobica o anaerobica.

Il **metabolismo anaerobico**, che non utilizza ossigeno, è detto **Glicolisi**, e produce ATP esclusivamente dagli zuccheri, o carboidrati. Questo processo crea, come sottoprodotto di scarto, l'Acido Lattico, conosciuto perché causa dolorosi crampi. Quindi adesso sappiamo che se ci viene un crampo la colpa è della Glicolisi!! Questo processo è in grado di produrre energia per sforzi molto intensi ma brevi, che non durano più di qualche minuto, finché il livello di Acido Lattico non raggiunge la soglia di sopportabilità causando forti dolori muscolari. Produce inoltre energia per sforzi moderati e per lunghi periodi, finché cioè sono disponibili carboidrati da trasformare in ATP.

Dopo aver bruciato le prime due forme di energia, ATP-CP e carboidrati, il corpo passa al **metabolismo aerobico**, che richiede l'utilizzo di ossigeno per trasformare i grassi in ATP. Questo sistema produce energia più lentamente dei primi due, perché richiede che il sangue trasporti l'ossigeno ai muscoli che stanno lavorando. Questa forma di energia è utilizzata per sforzi lunghi ma non molto intensi, come una camminata con lo zaino.

Riassumendo, possiamo dire che i cibi sono convertiti in ATP in base alla durata e all'intensità dello sforzo, con i carboidrati usati come materia prima per attività da moderata ad alta ma relativamente breve, e grassi usati per attività leggera ma prolungata. I grassi sono un ottimo combustibile per una lunga camminata, ma non vanno bene per uno sprint sui 100 metri piani. Se camminiamo lentamente, tenendo il battito cardiaco attorno al 50% della sua massima intensità, abbiamo abbastanza grasso immagazzinato per durare ore, o anche giorni, finché c'è abbastanza ossigeno da permettere il metabolismo aerobico (infatti quando la respirazione e il sistema circolatorio non sono più in grado di fornire abbastanza ossigeno ai muscoli, si torna per forza alla produzione anaerobica). Man mano che lo sforzo si fa più intenso, e l'ossigeno più scarso, subentra di nuovo il metabolismo anaerobico, dei carboidrati, la Glicolisi. E' più efficiente, ma il corpo non può immagazzinare grosse scorte di carboidrati.

Tutto quello che un corpo normale può contenere è pari a circa due ore di sforzo medio-alto, dopo di che dobbiamo “far benzina”, dobbiamo cioè fornire al corpo nuova materia prima da trasformare in ATP. Si può mantenere uno sforzo moderato o alto a lungo semplicemente continuando a fornire nuovi carboidrati da bruciare, tenendo però il livello di Acido Lattico sotto la soglia di sopportazione. Altrimenti saremo costretti a ridurre l'intensità, e a rientrare nella fase di produzione aerobica, cioè a bruciare grassi. Perché ci viene il fiatone e il cuore si mette a battere all'impazzata quando facciamo una corsa? Semplicemente perché i nostri muscoli stanno richiedendo un grosso quantitativo di ossigeno, necessario per trasformare i grassi in ATP, in benzina. Per ultimo diciamo anche che i grassi sono in grado di fornire, a parità di peso e se c'è sufficiente ossigeno per metabolizzarli, fino a 6 volte più energia dei carboidrati.

Un discorso velocissimo sulle proteine. Queste vengono metabolizzate, vengono cioè trasformate in ATP, in energia, solo come extrema ratio. Succede quando il corpo comincia a mangiare se stesso, ad utilizzare i muscoli come alimento. Inoltre la metabolizzazione delle proteine genera azoto come sostanza di scarto, e questo può danneggiare il corpo. Meglio non arrivare a questo punto di denutrizione.

Ok, spero che il concetto sia chiaro. Da quanto sopra dovremmo aver capito molte cose. Per esempio se, in base all'attività che vogliamo svolgere, abbiamo bisogno di più carboidrati o di più grassi. Dovremmo anche aver capito che le calorie devono essere fornite non a caso, ma rispettando il più possibile la proporzione fra le 3 macrocategorie. Dovremmo anche aver capito che per produrre energia i carboidrati sono la materia prima migliore, se riusciamo a contenere il livello di Acido Lattico.

Quindi possiamo facilmente capire che se ci servono 4.000 Kcal, e ci mangiamo 7,5 etti di cioccolata fondente, soddisfiamo il “quanto”, ma lo facciamo in modo non corretto. Dovremmo invece cercare di portare con noi non solo una quantità, ma anche una qualità di cibo tale da soddisfare l'apporto calorico giornaliero, ma nello stesso tempo considerando che gli alimenti dovranno essere bilanciati fra loro, quindi sia carboidrati (zuccheri) che grassi che proteine e fibre. Un calcolo delle calorie che ci possono servire può essere fatto seguendo queste indicazioni, già linkato più sopra, :

<http://www.diabetologia.it/Alimentazione/talimentazioneesport2.htm>

ma ci sono molti altri siti al riguardo.

Il mio personale punto di vista è che, comunque, mantenere per una settimana, soprattutto se con un notevole esercizio fisico, una dieta sbilanciata, per esempio povera di proteine e ricca di carboidrati, non può crearmi particolari danni. La dieta corretta va tenuta durante tutti gli altri 360 giorni dell'anno, per una settimana si può benissimo sgarrare. Quindi varietà e giuste proporzioni, ma sempre nel limite di altri fattori che spiegherò in seguito e che sono, in breve, disponibilità di acqua, limiti di peso, possibilità di cuocere, conservabilità. Naturalmente è una mia personale considerazione, che si basa sul mio stato di salute e sul mio comportamento alimentare abituale, e che quindi può non essere valida per altri.

Teniamo anche presente che i carboidrati (o più semplicemente gli zuccheri) sono il combustibile che è direttamente spendibile dal metabolismo, mentre le proteine e i grassi necessitano prima di essere lavorati (spiegazione molto semplificata, per dettagli è possibile leggere questo articolo: http://www.sportmedicina.com/fonti_di_energia_e_sport.htm), quindi personalmente preferisco portare carboidrati, anche perché amo la pastasciutta, ma soprattutto per altri motivi che vedremo ma che si possono riassumere intanto come minor peso, maggiore conservabilità, minore volume, maggiore varietà.

Fattori che influenzano la scelta.

Bene, i primi due scogli sono superati. Adesso sappiamo quanto cibo ci serve, perché ragioniamo non in unità o in peso ma in calorie, e in che percentuale dovremo scegliere i nostri cibi. Se per esempio mi servono le mie 4.000 Kcal, leggerò le etichette e porterò circa il 60% di carboidrati, quindi 2.400 Kcal, il 25% di proteine, quindi altre 1.000 Kcal, il resto grassi, 600 Kcal. Ma senza diventare matto con fogli di Excel, diciamo che cercherò per quanto possibile di rispettare queste proporzioni.

Il problema, per me, arriva sempre nel momento in cui mi trovo al supermercato, di fronte a centinaia di scaffali. Cosa portare purtroppo dipende solo in parte dai nostri gusti o dal voler rispettare o meno le proporzioni citate precedentemente. Sono anche altri i fattori che ci condizioneranno nella scelta: **peso, acqua, conservabilità, cottura**.

Peso e acqua sono intimamente legati. I cibi disidratati pesano molto poco rispetto agli stessi alimenti allo stato naturale, e rendono uguale. Ma devo avere la possibilità di trovare dell'acqua per reidratarli, altrimenti l'acqua dovrò portarmela in spalla, e questo potrebbe rendere preferibile portare direttamente l'alimento idratato, che spesso richiede tra l'altro meno preparazione. Un esempio: una busta di pasta e fagioli biporzione disidratata della Knorr rende come un brick dello stesso prodotto e della stessa marca, ma pesa molto meno, ingombra molto meno ed è meno delicata da trasportare. Se dove vado ho una buona (ma deve essere sicura!!!) disponibilità di acqua, la busta sarà, dal punto di vista di acqua e peso, la scelta vincente.

Ma un alimento disidratato si conserva a lungo anche con il caldo, mentre quello fresco può deperire velocemente (penso alle uova fresche rispetto a quelle in polvere, o allo stesso brick di pasta e fagioli di poco fa rispetto alla busta). Quindi anche la conservabilità è importante: se il clima è molto freddo posso benissimo portarmi anche una costata, legata fuori dallo zaino, bella congelata, che farò alla brace. Ma se ci sono 35 gradi la costata va a male. La scelta sarà condizionata quindi anche dalla conservabilità dell'alimento, soprattutto il relazione al tempo che prevediamo dovrà passare prima del consumo.

Inoltre la nostra ormai famosa pasta e fagioli disidratata deve essere anche cotta. Quindi devo assicurarmi di avere la possibilità e gli strumenti per farlo (fuoco, acqua, un tegame e anche il tempo necessario). Un brick si può consumare anche freddo, se proprio è necessario, o semplicemente intiepidito qualche minuto appoggiandolo sul fuoco. Quindi anche la cottura influenza la nostra scelta. E inoltre la pentola va poi lavata, e questo richiede altra acqua e altro tempo.

La cosa non è facile. Riassumendo, devo acquistare prodotti che mi forniscano un adeguato apporto calorico giornaliero e che rispettino almeno a grandi linee le percentuali di elementi nutrizionali. Quali prodotti scegliere dipenderà da questi due punti, ma all'interno dell'offerta commerciale mi dovrò orientare verso quelli che rispettano i miei obiettivi di peso, necessità di acqua, conservabilità e necessità di cottura.

Cosa fare quindi? Prima di tutto individuare le condizioni in cui si svolgerà l'uscita, rispondendo a una serie di domande:

- C'è acqua?

SI: posso portare alimenti disidratati o che fanno venire maggiore sete (es. gli insaccati).

NO: devo valutare attentamente la convenienza fra il portare l'acqua per reidratarli o il prendere alimenti già pronti da consumare.

- Quanto peso posso permettermi?

TANTO: se per un'uscita di un paio di giorni posso tranquillamente permettermi un paio di chili di cibo, la scelta si può orientare verso i cibi pronti (zuppe in brick, scatolame...), o i cibi con contenuto calorico basso che quindi vanno assunti in quantità maggiore (un etto di ricotta e un etto di mascarpone pesano entrambi un etto, ma le calorie fornite sono ben differenti!!).

POCO: se invece devo stare via una settimana i chili aumentano, con i cibi pronti da mangiare i chili possono tranquillamente essere 1,5 al giorno, e quindi il peso diventa proibitivo, devo stare per forza sui disidratati, ma devo garantirmi la disponibilità di acqua.

- Che possibilità di conservazione ho?

TANTE: con clima sotto lo zero gli alimenti si conservano a lungo, anche se freschi, quindi posso scegliere prodotti deperibili (formaggio, insaccati, verdura, frutta...).

POCHE: se la temperatura rimane alta i cibi dopo un giorno saranno già a rischio (in uno zaino scuro esposto al sole tra l'altro la temperatura sale moltissimo), quindi prodotti ad alta conservabilità (e quindi, per lo più, alimenti secchi e disidratati).

- Posso mettermi a cucinare?

SI: Ho tempo, legna, possibilità di portare un tegame, acqua, quindi posso portare cibi disidratati (un risotto in busta deve cuocere per ben 15 minuti, e deve essere mescolato spesso). O c'è anche molto freddo, e quindi posso portare anche cibi idratati ma che vanno cotti, come i wurstel.

NO: non posso perdere tempo a cucinare, o non ne ho la possibilità o la voglia, in questo caso mi servono prodotti che al massimo vanno scaldati nella loro stessa confezione, come le scatole di zuppa Knorr o Star, la carne in scatola, le barrette energetiche.

Quindi la scelta deve essere strettamente legata alla particolare situazione: con che clima? per quanti giorni? per quanti km? troverò sorgenti o torrenti? avrò il tempo di farmi da mangiare? ci sarà legna? Posso permettermi il peso e l'ingombro di un fornello a gas e di una pentola?

Non è difficile come sembra. La cosa che più deve essere valutata a mio avviso è l'acqua. Se c'è disponibilità di acqua mi piacciono i cibi disidratati. Rispondere a tutte queste domande mi dirà cosa posso portare.

L'aspetto psicologico.

Anche il fattore psicologico dell'alimentazione è a mio avviso importante. Per me, che amo cucinare, mettermi in un bosco e passare un'ora a preparare il pranzo è un piacere. Mi rilassa, mi fa sentire in maggior sintonia con l'ambiente, perché mi fa vedere il posto come un'estensione della mia casa, della mia cucina. Inoltre un pasto caldo, anche una pasta in busta che onestamente non è il massimo della palabilità, oltre che nutrire e riscaldare dà anche un senso di routine, di normalità, che soprattutto in situazioni critiche aiuta a rilassarsi. Se portare barrette specifiche può soddisfare il quanto e il cosa, non perdiamo di vista il piacere di un vero pasto!!!!

I prodotti commerciali disponibili.

Come detto all'inizio, qui riporto solo esperienze e preferenze personali. E quindi i prodotti che prediligo sono quelli disidratati. Questi si possono dividere in due categorie: quelli commerciali, pensati per l'alimentazione quotidiana, e quelli tecnici, studiati appositamente per le attività outdoor. Dei primi in commercio se ne trovano molti, anche nei supermercati

dove facciamo la spesa tutti i giorni. Pensiamo alle varie paste Knorr, Star, Arnaboldi, alle zuppe di verdure o di legumi, ai risotti, ai vari purè, le polente naturali o arricchite come la taragna, i couscous semplici ma anche arricchiti con spezie e/o formaggi e/o verdure, la carne secca o Beef Jerky, la frutta disidratata, le uova in polvere, i preparati per cappuccino, il latte intero in polvere. I costi sono sempre ragionevoli, e la preparazione facile. Dovremo considerare solo i vari tempi di cottura richiesti, che variano da 0 ad anche 15 minuti, e alla necessità di idratarli, e quindi alla disponibilità di acqua potabile. Per il resto, affidiamoci al nostro gusto, sommiamo le calorie e diamo un'occhiata alle 3 macrocategorie. Le proteine animali in questi prodotti sono sempre molto poche, ma possono essere sostituite da quelle vegetali contenute nelle zuppe di legumi. Sono comodi e utili anche i pomodori secchi, che si possono reidratare in acqua bollente un paio di minuti e mangiare in insalata, o usarli per fare un ottimo sugo per pasta o riso. Anche i tortellini secchi durano molto a temperatura ambiente. Si possono cuocere, scolare e condire con burro e salvia, o mangiare "in brodo" cocendoli in acqua e dado.

E' poi possibile usare la fantasia per combinare i vari prodotti pronti, magari con prodotti offerti dal bosco (tipo polenta e funghi porcini, buonissima, o purè e finferli).

Come si prepara la carne disidratata.

Non è difficile, anzi. Io uso un sistema artigianale che funziona egregiamente, e che mi permette di ottenere carne sia pronta al consumo così com'è che da utilizzare assieme ad altri prodotti (per esempio spezzatino con pomodori e purè). Il prodotto ottenuto dura più giorni a temperatura ambiente, conservato in una busta zip lock a cui deve essere tolta tutta l'aria possibile. La differenza tra la carne disidratata fatta in casa e quella commerciale, il Beef Jerky, è il sapore meno speziato, che può dare fastidio, e naturalmente il prezzo. Va preparata il giorno prima di partire, ma il grosso del lavoro si fa da solo durante la notte. Ecco come faccio.

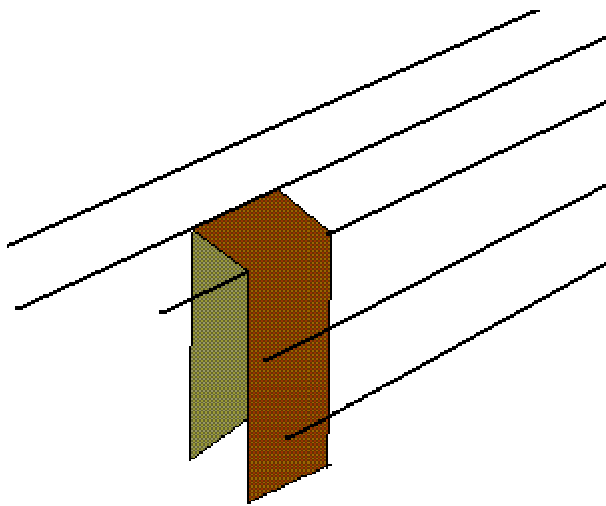
Inizio nel primo pomeriggio, verso le 16. Prendo un pezzo intero di girello (o magatello), e lo metto in freezer una mezz'ora, per poterlo tagliare più facilmente. Credo si possa fare tranquillamente con tutti i tipi di carne, basta che siano magri.

Poi lo tolgo dal freezer e lo faccio a fette spesse circa 3 millimetri, larghe sui 3 cm e lunghe il più possibile, tagliando la carne perpendicolarmente alle fibre, in modo da lasciarla più morbida quando viene consumata così com'è. Tutte le tracce di grasso vanno purtroppo tolte, perché il grasso non si disidrata molto e irrancidisce. Asciugo quindi le fette fra due canovacci



di cotone puliti. Poi mescolo sale fino con una polvere di aromi preparata da me, e composta da salvia, rosmarino, timo e aglio in polvere, tutti frullati e seccati. Per un bicchiere di sale fino metto circa due cucchiaini di queste spezie. Metto sulla placca del forno un foglio di carta da forno, e sopra un leggero strato di sale aromatizzato. Sopra il sale ci adagio le fette appoggiate una all'altra ma controllando che non si sormontino, e copro con un altro strato di sale aromatizzato. Poi metto un altro foglio di carta da forno, metto sopra un'altra placca in modo da pressare le fette di carne fra i due strati di sale, e lascio li fino a dopo cena, quindi circa 4 ore. Alla sera le tolgo dalla

placca e, senza togliere il sale e gli aromi che rimangono attaccati, metto tutte le fette sulla griglia del forno, a penzolini. Guardando il disegno qui sotto si capisce meglio. Poi copro la



parte centrale della ventola del forno con della carta stagnola, in modo che l'aria non colpisca direttamente la carne ma circoli sui lati ed esca dalla porta. Metto la griglia piena di carne a metà altezza, sotto metto la placca per raccogliere i liquidi che eventualmente cadono e accendo il forno. Lo regolo a 60° C, ventilato e con la sola resistenza laterale (o la resistenza sotto, se ne avete solo due). Lascio la porta socchiusa, mettendo un cucchiaio di legno incastrato, in modo da far circolare e uscire l'aria, e poi me ne vado a dormire. Dopo circa 8 ore la carne è disidratata. La spazzolo per togliere sale e spezie (comunque il sale e il sapore sono penetrati nella carne durante la marinatura), poi li metto in busta. Importante è la temperatura, non

deve superare i 60°, perché la carne non deve cuocere, ma solo perdere i liquidi contenuti!!!!

Spezzatino con pomodori.

Per fare un veloce e saporito spezzatino outdoor si possono usare la carne preparata con il sistema sopra, pomodori secchi e alcune spezie. Tutti prodotti che durano, e che cotti e accompagnati a una polenta o un purè istantanei danno un pasto veramente completo e buono!!! Un purè in busta si prepara semplicemente bollendo l'acqua con dentro latte in polvere o un cubetto di burro e sale, e versandola poi nella busta metallica del purè, mescolando. Per lo spezzatino semplicemente metto la carne secca tagliata a pezzetti, pomodori secchi a pezzetti, cipolla disidratata, pepe, una bustina di olio extravergine e poca acqua nella pentola, e faccio cuocere. La carne e i pomodori tornano come freschi, e fanno un buonissimo sughetto. La cottura è veloce, una mezzora, perché la carne è sottile. Meglio cuocerlo sulla brace, per tenere la temperatura non troppo alta. Va controllato di sale solo alla fine, perché la carne è già leggermente salata, eventualmente si può aggiungere un pezzettino di dado. L'acqua va aggiunta poco a poco, man mano che evapora, per avere un sugo non troppo liquido. Si possono preparare già tutti gli ingredienti a casa in una busta zip lock, in modo da doverli solo versare nella pentola e aggiungere acqua. Allo spezzatino si possono poi aggiungere verdure, come ortica o tarassaco.

Il pane outdoor.

Anche il pane si può preparare facilmente usando il fuoco di legna. Si utilizza la farina pronta per pane e pizza, che contiene lievito chimico che a differenza di quello di birra non richiede lievitazione prima della cottura. Aggiungendo una punta di bicarbonato si aumenta il potere lievitante. Si può preparare tutto a casa, in un sacchettino zip lock o in un sacchetto da freezer, e si deve solo impastare con acqua e cuocere. Qui c'è il video di un sistema di preparazione e cottura:

http://it.youtube.com/watch?v=4b-WZYrymEQ&feature=channel_page

Un altro sistema per cuocerlo è questo: si mettono dei sassolini sul fondo della popote, e sopra un disco di carta da forno che si può preparare a casa. Sopra la carta da forno si appoggia la palla di impasto, si copre con il coperchio e si copre di braci. La popote funziona come un forno, e il pane si cuoce in circa 40 minuti. Bisogna tenere la palla leggermente schiacciata, altrimenti lievitando tocca il coperchio e si attacca. Alcune prove ci diranno la forma e la dimensione corrette. Con 100 grammi di farina viene fuori una bella pagnotta.

Mini tigelle.

Un altro sistema per avere un surrogato del pane, simile a una tigella, è mescolare farina con lievito, sale, olio e acqua fino ad ottenere un impasto abbastanza fluido. Si versa una quantità di impasto nel padellino già caldo e leggermente unto, meglio se antiaderente, cercando di ottenere uno spessore di circa 6 millimetri. Dopo un paio di minuti si staccherà facilmente, quindi si gira e si lascia cuocere anche dall'altro lato. Meglio cuocerle sulla brace, in modo da non avere un calore eccessivo che le renderebbe troppo croccanti fuori ma ancora crude dentro. In poco tempo si ottengono un buon numero di piccole piadine, o tigellette, pronte da farcire o da mangiare così come sono. Si possono mettere, prima della cottura, alcuni pomodori secchi a pezzi, che daranno un ottimo sapore e renderanno queste piccole focacce veramente squisite.

Volendo farle dolci, invece del sale si possono mettere, per 100 grammi di farina, due bustine di zucchero, ed eventualmente un cucchiaino di uova liofilizzate. Sono ottime mangiate a colazione con burro e marmellata monoporzione, o con le monoporzioni di Nutella, o con il miele (sono comode le confezioni di miele cosiddette "sport", che si portano facilmente nello zaino):

<http://www.ambrosoli.it/miele-sport-0.htm> .

A questi prodotti pensiamo poi di aggiungere i prodotti del bosco, freschi, sani ed economici.

Cosa ci offre la natura.

Nei boschi si possono trovare un bel po' di cose buone da mangiare. Alcune hanno scarso valore nutritivo, altre invece sono vere e proprie fonti di energia, come il Topinambur. Una regola che mi sono posto è stata quella di imparare a riconoscere poche cose, ma che si trovano in abbondanza e in periodi più estesi. Dal discorso lascio fuori i funghi, non me la sento di dare indicazioni, vista la loro potenziale pericolosità e la non sempre facile individuazione (alcuni funghi eccellenti sono quasi identici a funghi mortali, per esempio). Non pensiamo solo alle situazioni di emergenza (caccia, insetti, larve): il bosco ci può offrire cibo anche per pasti normali.

Una premessa: alcune cose è bene avere sempre con se, in un "**kit culinario**" di base. Nel dettaglio: sale, dadi di carne, cipolla disidratata, aglio disidratato, peperoncino disidratato,

bustine di olio extra vergine, bustine di aceto, burro monoporzione, bustine di zucchero, bustine di salsa di soia, wasabi (rafano giapponese) in polvere. A parte il burro sono tutti prodotti che durano anni, e che si possono raccogliere in una scatoletta. Questi ingredienti ci permetteranno di vivere a lungo solo con prodotti del bosco, rendendoli più saporiti (o in alcuni casi, come per le larve, meno disgustosi).

Dividiamo subito i prodotti in due classi: animale e vegetale, e partiamo dalla prima.

Ortica

L'ortica cresce un po' ovunque in abbondanza, nei nostri boschi. Contiene vitamina C, azoto ferro. Si



può usare in molti modi. Dopo averla scottata può essere mangiata in insalata, come gli spinaci, condita con una bustina di olio e aceto. Può essere direttamente saltata in padella (meglio allora le foglioline più alte e giovani), e usata per arricchire una frittata fatta con uova in polvere, o mangiata direttamente con un po' di burro, sale, cipolla e aglio. Può essere usata per fare un ottimo risotto, tipico della Lessinia. O ancora mescolata ad acqua e farina, per fare dei piccoli Spatzel (gnocchetti) conditi con un cubetto di burro crudo, molto saporiti. Può essere unita alle zuppe o ai minestrini disidratati.

Frittata con ortica

Dopo aver pulito e tagliato a pezzetti non molto grossi le foglie di ortica, si saltano nel pentolino, con un po' di olio, aglio disidratato e cipolla disidratata. Poi si aggiungono un paio di cucchiaini di acqua e si sala, facendo stufare fino a che l'acqua non è evaporata. Nel frattempo si reidratano le uova, e quando l'ortica è ammorbidita si aggiungono nel tegame e si cuociono.

Spatzel con ortica

Si scottano le ortiche qualche minuto in acqua bollente, si scolano e si sminuzzano. Si aggiungono 200 grammi di farina 00 e sale. Poi si aggiunge acqua fino ad ottenere una pasta densa, non liquida. Si gettano piccole cucchiainate di questi gnocchi in acqua bollente, aiutandosi con un legnetto per staccarla dal cucchiaino. Una volta venuti a galla sono cotti. Si condiscono con burro o olio extravergine.

Risotto con l'ortica

Si usano le foglie sommitali più tenere direttamente in pentola, o le foglie più dure dopo averle sbollentate. Si fanno rosolare nella pentolina con olio e cipolla disidratata, poi si aggiungono un paio di cucchiaini di acqua e si fa stufare qualche minuto. Poi si aggiungono 100 grammi di riso. Si fa asciugare il tutto facendo tostare il riso, poi si aggiunge poca acqua alla volta, fredda va bene anche se si allungano i tempi di cottura ma sarebbe meglio acqua bollente (che però richiede due pentole). A metà cottura si sala o si mette mezzo dado.

Tarassaco o dente di leone



Abbondante nei prati fino a 2.000 metri, è una pianta perenne con una grossa radice, o fittone. Le foglie, come i fiori, possono essere mangiate crude, in insalata, condite con sale pepe olio e aceto. Foglie e fiori possono anche essere aggiunti a zuppe o minestrini, sbollentati e mangiati in insalata, aggiunti a frittate.

Topinambur



Cresce in ambienti umidi, è alto anche un paio di metri, e assomiglia molto al girasole, di cui è parente. Si mangia la radice (nella foto sopra, a sinistra), ricca di inulina, e che quindi contiene moltissimi carboidrati. Si usa come le patate: una volta raschiata e pulita si lessa e si mangia in insalata, o si aggiunge a zuppe o minestroni, o accompagnata a stufati. Il sapore è simile alla patata americana e al cardo. L'ho mangiata anche cruda, a fettine sottili in insalata, ma il sapore può in questo caso non essere gradito.

Cardo selvatico



Sotto la parte centrale del fiore, che si raschia, c'è una parte commestibile e saporita. Io la mangio cruda, così com'è. Occhio alle spine!!!

Rosa canina

Le bacche della rosa canina sono ricchissime di vitamina C. Io le apro, tolgo i semi e i peletti, e le mangio così come sono, crude.



Aghi di pino



Non sono un alimento vero e proprio, ma sono ricchissimi di vitamina C, fino a 7 volte in più degli agrumi. Possono essere bolliti e lasciati in infusione, per fare un the. Possono anche essere masticati, contengono molta umidità.

Frutti e semi: pistacchi, noci, nocciole, castagne, fragole, more, mirtilli, lamponi,

Non serve spiegazione, si trovano solo in certi periodi dell'anno ma sono buoni e nutrienti.

Ecco, io mi fermo qui. Il resto o è troppo poco diffuso, o non ha proprietà nutrizionali rilevanti, o si trova solo in brevi periodi dell'anno. Dei funghi, come detto, non ne parlo per sicurezza.

Ora passiamo al regno animale. Per animale intendo non solo animali, pesci e uccelli, ma anche insetti e larve. Non parlo di come catturarli, perché in rete ci sono video, manuali, articoli, foto... e perché è vietato. Ma alcune nozioni di carattere generale si possono certamente dare. Vediamole, premettendo che catturare animali selvatici è molto difficile. Occorre conoscere le loro abitudini, i loro comportamenti, occorre saper leggere il terreno, le tracce di passaggio, i resti dei loro pasti, gli escrementi, le tane... Non è come andare al supermercato, aspettatevi grossissime delusioni.

Intanto è bene dire che bisogna sempre valutare il costo energetico della "caccia". Se per catturare una cavalletta devo rincorrerla mezz'ora per i prati, il rapporto calorie guadagnate e calorie perdute è sicuramente a mio sfavore. Lo stesso se per raccogliere una manciata di nocciole mi devo arrampicare su una serie di alberi. Se invece devo solo piazzare alcune trappole, o raccogliere le castagne da terra, allora potrò dire di aver fatto una "caccia" proficua. Quindi va valutata la difficoltà di approvvigionamento del cibo.

L'igiene.

I piccoli animali, come scoiattoli, tassi, marmotte, conigli, lepri, faine, topi... vanno maneggiati con precauzione. Nel pelo ci sono organismi molto pericolosi per l'uomo, quindi occorre sempre spellarli, cuocerli e curare al massimo l'igiene personale durante e dopo la preparazione. Io porto sempre con me un pezzo di sapone disinfettante della Citrosil, che ho polverizzato (a martellate) per fargli occupare meno spazio e messo in un piccolo sacchettino zip lock. Con un pizzico di questa polvere mi lavo accuratamente le mani dopo la preparazione. Vanno anche cotti molto bene, mai al sangue!!! Meno problemi ci sono con i pesci, che si possono mangiare anche crudi, come il sashimi giapponese. Ma anche nei pesci possono esserci parassiti, quindi io consiglio sempre di cuocerli (il sashimi è accompagnato infatti dal wasabi, che è un potente antibatterico).

La preparazione.

I pesci piccoli, sotto i 5 cm, possono essere cotti e mangiati interi. Quelli più grandi vanno prima puliti. Si taglia il ventre, partendo dall'ano e andando verso la testa, cercando di non forare gli intestini. Si inserisce la mano, si prendono le viscere e si estraggono senza stringere troppo, tanto sono attaccate al pesce solo dalla parte della testa ed escono facilmente. Poi si strappa la trachea che resta attaccata alla gola. Una volta eviscerati e lavati si devono squamare, sfregando la lama del coltello o un legno sulla pelle, dalla coda verso la testa. Io li desquamo dopo averli puliti per evitare di schiacciare gli intestini e romperli. Poi si cuociono (vediamo dopo come). Fegato e cuore sono ottimi, non gettateli ma mangiateli, dopo aver verificato che il fegato sia sodo e di colore uniforme, non chiazzato. Anche la pelle desquamata è ricca di grassi, è meglio mangiarla.

Gli uccelli possono essere spellati, se appena catturati è facile, uso lo stesso sistema degli animali con pelliccia, quindi leggete sotto. Ma in questo modo viene gettata la pelle, che è ricca di grassi, quindi è meglio spennarli lasciando intera la pelle e mangiandola. Le penne si strappano facilmente se appena uccisi, o si possono buttare qualche secondo in acqua bollente se morti da parecchie ore, per facilitare l'operazione. Le pennette piccole si possono bruciare sulla fiamma. Dopo averli spellati si incide il ventre e si tolgono gli organi interni. Polmoni, fegato e cuore sono buoni, non buttateli, ma controllate che siano sodi e di colore uniforme. Se avete qualche dubbio, anche minimo, gettateli. Testa e zampe io le taglio via, altri le mangiano (in Cina le zampe di gallina sono una prelibatezza!!!).

Gli animali con pelliccia vanno spellati. Ci sono vari modi, ma il mio è diverso da tutti quelli che ho visto in rete, veloce e pratico, ma che rovina la pelliccia. Se potete imparate il metodo classico, incidendo attorno all'ano e lungo l'interno delle zampe, e poi tirando verso il basso. Sollevo la pelle sopra le scapole, e faccio un taglio perpendicolare alla colonna vertebrale. Poi infilo due dita e la lama e taglio la pelle dalla testa alla coda, lungo la colonna vertebrale,

da cima a fondo, tenendo l'animale fermo mettendo le zampe davanti sotto un piede. Poi afferro i lembi e tiro aprendo, come una caramella o un portafogli. Eventualmente infilo la lama fra pelle e costole e faccio forza, per staccare la pelle dal corpo, fino a liberare completamente l'animale (escluse zampe e testa). E' abbastanza facile, la pelliccia non è attaccata molto alla carne, c'è solo una membrana leggera che le tiene unite. Poi taglio la pelle in due metà, una attaccata alla testa e alle zampe davanti, una attaccata alla coda e alle zampe dietro. Tiro con forza la pelle verso la testa e la stacco del tutto. Faccio lo stesso con la parte dietro. La testa e i piedi li tolgo, qualcuno li mangia ma a me fanno onestamente schifo. Poi, dopo averlo spellato, apro il ventre tagliando, facendo attenzione a non bucare l'intestino. Per essere sicuro inserisco solo la punta del coltello e faccio un'apertura sufficiente a far passare due dita, poi infilo indice e medio della mano sinistra, in mezzo metto il coltello, e mentre taglio tengo la pelle sollevata verso l'esterno, bloccando le zampe posteriori o la coda sotto un piede. Tolti gli intestini lavo bene e cuocio altrettanto bene. Al solito fegato, polmoni, cuore, reni e in questo caso anche la coda (ma io i reni li getto) sono buoni, ma vanno verificati prima.

Ci sono altre fonti di grassi e proteine, nei nostri boschi. Ma per sfruttarle dobbiamo superare i tabù alimentari legati alla nostra cultura. Ci sono le larve (sotto a sinistra una larva di scarafaggio), le termiti del legno (sotto a destra), le cavallette, i lombrichi, le formiche, gli scarafaggi (questi onestamente non sono mai riuscito a mangiarli, gli altri si).



Sono tutte fonti di energia, e in caso di emergenza è almeno bene sapere che si possono mangiare. Provare, anche solo per curiosità, per spezzare quel tabù, secondo me è consigliato. Vi garantisco che non si muore!!! Meglio cuocere sempre tutto, in particolar modo le larve andrebbero arrostate in modo da diventare croccanti fuori e quindi meno schifose (sembra di mangiare una patatina con dentro muco), e le cavallette che portano parassiti che possono essere dannosi. Ma io consiglio di cuocere tutto. Poi troviamo anche le uova, cercando i nidi sugli alberi e nelle fessure delle rocce più alte. Cociamo anche le uova, possono causare diarrea se mangiate crude. Se dentro c'è già il pulcino si può mangiare tutto, penne e becco inclusi, in Estremo Oriente sono una prelibatezza (io non ne ho mai avuto il coraggio, ma in caso di bisogno credo che bisognerebbe farlo). I lombrichi andrebbero puliti e cotti su un sasso rovente fino a seccarli. Poi si possono sbriciolare dentro zuppe di verdure selvatiche, fornendo proteine, o mangiati come snacks. Sono stranamente gustosi!! Riguardo agli insetti, in rete ci sono molti documenti interessanti. Questo della FAO ci fa capire quanto siano importanti questi animaletti per l'alimentazione umana:

<http://www.fao.org/newsroom/en/news/2008/1000791/index.html>

Anche i rettili, inclusa la vipera, si possono mangiare, dopo aver eliminato la testa con le sacche del veleno. Si sbucciano facilmente, vanno sviscerate e cotte a pezzi. Non l'ho mai mangiata, ma chi l'ha fatto dice che è buona. Inoltre questi rettili sono lenti e facili da catturare.

Un trucco per riuscire a mangiare certe schifezze è masticarle il meno possibile, e inghiottirle velocemente. A me ha aiutato molto anche il pensare che certe cose, che a me sembravano disgustose, sono invece considerate leccornie per altri popoli, come le larve per gli indigeni che vivono nelle foreste pluviali o gli scorpioni per chi vive nelle zone aride. E senza andare lontano pensiamo al famoso formaggio Casu Marzu della Sardegna, o al Milbenkase tedesco, che si fanno con formaggio e larve di mosca: per molti sono una porcheria, ma per altri sono una squisitezza. Dobbiamo quindi cercare di modificare la nostra mentalità, che ci spinge a schifare quello che non fa parte della nostra tradizione culinaria. Superare i tabù alimentari è il primo passo verso la sopravvivenza. Un detto veneto dice: "quel che no stròsa ingòsa", quello che non strozza nutre. E' vero!!! x

La cottura.

Il modo migliore per cuocere la selvaggina è quello di bollirla. In questo modo non andranno persi grassi e sali preziosi, che rimarranno nel brodo e saranno assimilati assieme ad esso. Abbiamo visto sopra che i grassi sono importanti, ci forniscono ATP per sforzi bassi ma prolungati, quindi non vanno sprecati. Per fare questo occorre però un contenitore adeguato, una pentola, una gavetta, un barattolo di metallo vuoto... Si possono aggiungere vegetali come l'ortica o il tarassaco, o il topinambur, e se li abbiamo anche sale e cipolla disidratata. Si possono anche arrostiti, meglio se con la pelle, infilandoli in un legno verde a mo' di spiedo o appoggiandoli su una pietra piatta messa di fianco al fuoco. Possono anche essere stufati sulla brace, dopo averli avvolti in stagnola o in grosse foglie (che però lasciano alla carne un sapore particolare, non sempre gradevole). Possono anche essere cotti appoggiandoli a sassi precedentemente arroventati. Importante comunque è cuocerli molto bene!!!!

Cosa ci serve per cucinare

Tralasciando l'emergenza, credo che tutti portiamo con noi un sistema di cottura più o meno completo. E' soprattutto questione di abitudini, di praticità e di esigenze del momento, non credo ci siano sistemi migliori di altri. Penso solo che sia importante, nella scelta, orientarsi verso soluzioni a basso consumo di combustibile, sia esso gas, alcool, benzina, esbit, legna... Questo soprattutto per aumentare l'autonomia. Importante è calcolare la giusta quantità di combustibile, per non restare senza prima del rientro. Per le bombole di gas a vite, quelle che uso io, basta pesarle appena prese, e segnare il peso sotto, con un pennarello indelebile. Questo ci permetterà poi di sapere con grande precisione quanto gas è rimasto all'interno. Teniamo presente che la temperatura bassa aumenta i tempi di cottura e quindi il consumo di combustibile. Anche l'altitudine allunga i tempi di cottura, abbassando la temperatura di ebollizione dell'acqua. Il gas, in inverno, dovrebbe essere del tipo 4 stagioni, una miscela di butano, propano e isobutano. Questo renderà la combustione più efficiente.

Peso e ingombro rivestono un ruolo importante. Ci sono bruciatori a gas che a parità di resa calorica consumano e pesano molto meno di altri, e occupano meno della metà dello spazio. Personalmente uso con soddisfazione, anche se da poco tempo, il sistema integrato Jetboil PCS. Qui ci sono il video della recensione e del test di cottura:

http://it.youtube.com/watch?v=hkU7B6TIMqM&feature=channel_page

http://it.youtube.com/watch?v=z61Jxb6taY0&feature=channel_page

Per cuocere sul fuoco a legna può andare benissimo anche la classica gavetta militare:

http://it.youtube.com/watch?v=0yAhWKKkyVQ&feature=channel_page

Un pentolino può essere usato anche con fornelli a gel, commerciali o artigianali:

http://it.youtube.com/watch?v=ydIYncCMadM&feature=channel_page

Per avere sempre con se un contenitore per cuocere e bollire l'acqua credo sia imbattibile il gavettino Crusader che si adatta alla borraccia modello Pat. 58 Nato, a cui si deve applicare un manico per poterlo appendere sopra il fuoco:

<http://www.housegate.net/woodvival/alimentazione/crusader/crusader.htm>

Una normale popote, meglio se antiaderente, può essere appesa sopra il fuoco dopo aver costruito un manico con del filo di acciaio armonico, facendo due piccoli fori con un mini trapano nel bordo superiore, nello stesso modo con cui ho fatto il manico al gavettino Crusader illustrato sopra. Gavettino e popote possono anche essere direttamente appoggiati su un letto di braci:



Un altro sistema valido, che ho usato con soddisfazione, sono le svedesi Trangia, che però sono ingombranti e pesanti, e quindi vanno bene per escursioni in più persone, dove con un solo sistema si può cucinare anche per 4. Funzionano ad alcool, e richiedono una certa esperienza per calcolare il fabbisogno corretto di combustibile:



I bruciatori ad alcool autocostituiti sono un'alternativa efficiente ed economica ai modelli commerciali. Occupano poco spazio e sono molto leggeri, anche se è necessario fare una serie di prove per capire il consumo di combustibile, in modo da portarne con sé una quantità adeguata. In rete ci sono molte risorse, ad esempio cercando Zenstoves con Google. Qui ci sono due video che spiegano come costruire un modello a bassa pressione, che non risente del vento:

http://it.youtube.com/watch?v=boAiHnQUHyc&feature=channel_page

http://it.youtube.com/watch?v=ELA7OArJTI&feature=channel_page

Non dimentichiamoci poi del sistema più vecchio del mondo: il fuoco di legna. Un piccolo fuoco, costruito con legni sottili, permette di cuocere perfettamente dando ai cibi quel sapore particolare di bellezza e di poesia che nessun fornello commerciale può dare. Il fuoco per cucinare dovrebbe essere il più piccolo possibile, per evitarci di doverlo alimentare in continuazione e per limitare la fiamma al fondo della pentola, salvaguardandoci dalle scottature, specialmente mentre si mescola. Il focolare va sempre delimitato da pietre, sia per proteggerlo dal vento che per appoggiarci i cibi da cuocere, ma anche per delimitare la zona interessata dalla fiamma, impedendo che il fuoco si propaghi al bosco. Il terreno attorno deve essere ripulito da foglie secche, erba e radici per almeno un metro di raggio. Alla fine deve essere spento con cura, smuovendo il terreno e coprendo le braci rimaste con terra.

Una alternativa "tecnologica" al classico focolare fatto con grosse pietre può essere un fornello a legna. Si tratta di un contenitore smontabile in metallo, dentro cui accendere il fuoco. I vantaggi sono la trasportabilità, anche da acceso, la possibilità di usarlo per scaldare una zona limitata (le pareti fungono da pannello radiante), il basso consumo di legna. E' un sistema carino ed efficace, divertente da costruire con materiali di recupero e abbastanza funzionale. Inoltre la legna secca è sempre disponibile. In pratica è la versione miniaturizzata delle cucine economiche che usavano le nostre nonne 60 anni fa!!! Qui i video di un prototipo:

http://it.youtube.com/watch?v=RZEuZdX8hBM&feature=channel_page

http://it.youtube.com/watch?v=5KurtRuDdzE&feature=channel_page

E' poi possibile, in caso di emergenza, bollire l'acqua, e quindi cuocere, usando una semplice bottiglia di plastica da supermercato:

http://it.youtube.com/watch?v=qCNIZSJq91E&feature=channel_page

Un comodo piatto in cui si possono anche reidratare il purè e altre cose liofilizzate si ricava dai contenitori in tetrapak, come quelli del latte o dei succhi di frutta. Basta tagliare il fondo, all'altezza desiderata, lavarli e asciugarli. Si piegano e occupano pochissimo spazio, sono riutilizzabili, conservano moderatamente il calore e non costano niente. Il purè in busta, ad esempio, si versa nel contenitore in tetrapak, si aggiunge il sale e del burro, e poi si versa

l'acqua bollente richiesta, si mescola ed è pronto, senza sporcare le pentole. Poca spesa, tanta resa.

Il trasporto

Gli alimenti trasportati nello zaino li tengo sempre in un contenitore plastico. Questo mi permette di proteggere quelli fragili da rotture accidentali, e inoltre la scatola mantiene lo stesso volume di spazio man mano che i cibi vengono consumati. E' anche più pratico, quando voglio mangiare, avere una scatola da appoggiare e che contiene tutto ordinatamente, senza avere più contenitori o più confezioni sparse. La scatola stessa mi serve come tavolinetto, tagliere o ripiano. Lo svantaggio è che la scatola, anche se poco, comunque ha un peso. Ricordiamoci che in estate l'interno dello zaino raggiunge temperature molto elevate, quindi i cibi saranno soggetti a un più rapido deperimento.