



WWF



© WWF SVIZZERA / FELIX DIETRICH

Cucinare sul fuoco

Metodi di cottura e ricette

1° e 2° ciclo

Durata

4 o più lezioni

Metodi di cottura sul fuoco

- Cucinare con le pentole da campeggio
- Cuocere «al forno» con il vapore
- Cucinare al vapore

Contenuto

- Informazioni per i docenti
- Ricette



Informazioni per i docenti

La prima parte di questo dossier è dedicata alle regole per accendere il fuoco, agli utensili e a vari suggerimenti utili per preparare le ricette sul fuoco. Nella seconda parte del dossier vengono presentate tre diverse tecniche di cottura. Il dossier si conclude con una raccolta di ricette con idee per spuntini, pranzi, dessert e merende da cuocere direttamente sul fuoco. I bambini, cucinando, scoprono come vengono preparati i cibi. Inoltre, cucinare sul fuoco all'aria aperta è molto più entusiasmante che in una cucina tradizionale. Cucinare in gruppo offre una buona occasione per discutere sulla provenienza degli alimenti e gli effetti sull'ambiente.

Competenze legate al piano di studio

- » *Gli allievi sanno condividere un pasto con i propri compagni nel rispetto della convivenza. Conoscono alcuni alimenti, la loro origine e la trasformazione.*
- » *Gli allievi sanno distinguere un modello di alimentazione corretta da una non corretta e iniziano a sviluppare un senso critico rispetto agli acquisti.*



WWF SVIZZERA / TIMO ULLMANN

WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
Casella postale
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00
Fax: +41 (0) 91 820 60 08
www.wwf.ch/contatto
www.wwf.ch
Donazioni: PC 80-470-3



Indice

Fuoco	4
Utensili	5
Trucchi e astuzie	6
Cuocere con la sabbia	7
Cuocere «al forno» con il vapore	8
Cucinare al vapore	9
Ricette	10



WWF SVIZZERA / TIMO ULLMANN



Fuoco

Sicurezza

- Se possibile, utilizzate delle aree appositamente predisposte e attrezzate con griglie. Se non si dispone di una zona predisposta, informatevi presso la Sezione forestale competente sulle zone dove poter allestire e delimitare un bivacco.
- Prestate attenzione alla situazione attuale di rischio di incendi boschivi www.ti.ch/incendi-boschivi e seguite le indicazioni.
- In caso di forte vento non accendere fuochi all'aperto!
- Spegnete il fuoco con acqua, sabbia e terra! Tenere sempre a portata di mano un contenitore con acqua.
- Non lasciate il luogo finché il fuoco e la brace non si siano completamente spenti!
- Stabilite con gli allievi delle regole di comportamento per prevenire incidenti (per esempio non correre nelle vicinanze del fuoco e non togliere i rami bruciati dal fuoco).
- Mai lasciare il fuoco incustodito, stabilite uno o più responsabili del fuoco che a turno controlleranno il fuoco.
- Indossare scarpe chiuse.

Cuocere sul fuoco

- Il fuoco ha tre diverse "zone di cottura": la fiamma, la brace e la cenere.
- A dipendenza di come si desiderano cucinare le pietanze, una delle tre zone di cottura sarà utilizzata più intensamente e determinerà la struttura del focolare.
Per esempio, se si utilizza a lungo di tanta brace, posizionare il fuoco lateralmente, in modo tale che la legna possa bruciare in modo continuo. La brace ottenuta potrà poi essere spalata o spinta dall'altra parte del focolare con una pala o con un pezzo di legno.



WWF SVIZZERA / TIMO ULLMANN

In questo capitolo sono elencati vari utensili necessari per i metodi di cottura che saranno descritti più avanti nel dossier.

Pentole e teglie da forno

- » Per i metodi di cottura presentati in questo dossier vengono utilizzate delle pentole da campeggio (pentole leggere in alluminio), ma è possibile utilizzare anche altri tipi di pentole. È importante non lasciare mai le pentole e le padelle vuote sul fuoco o sulla brace in modo da evitare di fonderle a causa dell'eccessivo calore.
- » Le teglie da forno e le pentole in alluminio sono adatte per cuocere pietanze che richiedono tempi di cottura relativamente corti. Per tempi più lunghi utilizzare contenitori con bordi più spessi. Per cuocere i muffin possono essere utilizzati stampini in silicone oppure due stampini di carta.
- » Per maneggiare le pentole e le teglie utilizzare le apposite pinze.

Guanti

- » Durante la cottura sul fuoco sono molto importanti i guanti, che devono proteggere in modo adeguato dal calore. A questo scopo, per esempio, sono utili dei guanti spessi di cuoio che possono essere acquistati in un negozio per il fai da te. Esistono anche dei guanti di cuoio specifici per grigliare, lunghi fino al gomito.

Mestoli

- » Se si utilizza un bastone di legno, prestare particolare attenzione che il legno non sia tossico.



WWF SVIZZERA / TIMO ULLMANN



Trucchi e astuzie

Cuocere e cucinare sul fuoco non è difficile, ma è necessaria un po' di pratica. Qui di seguito vengono presentati alcuni trucchetti utili per chi è alle prime armi. In ogni caso vale la regola generale di testare le ricette prima di svolgerle con gli allievi.

● Pianificare le quantità

Una delle cose più difficili quando si cucina per dei gruppi numerosi è la stima delle quantità. Quanto mangeranno i bambini dipende da diversi fattori: i bambini più grandi mangiano di più rispetto ai più giovani e alcune pietanze piacciono di più. Anche le attività svolte e la meteo giocano un ruolo nella determinazione della quantità di cibo necessaria. Le quantità proposte nelle ricette per quattro persone non possono essere semplicemente moltiplicate per 25 o 30 persone. Questo, probabilmente, si tradurrebbe con un eccesso di ingredienti sia principali che, soprattutto, secondari. Vale quindi la regola generale: maggiore è il numero di persone, minori saranno le quantità per persona.

● Tempi di cottura

- » I tempi di cottura variano a seconda del calore della brace e della costanza del calore.
- » Per verificare che torte e muffin siano sufficientemente cotti si può fare la prova dello stecchino, come quando si cucina con il forno. Per farlo, basta inserire un bastoncino nell'impasto e poi estrarlo. Se l'impasto rimane attaccato al bastoncino, significa che la torta non è ancora sufficientemente cotta.
- » Le torte e i muffin vegani possono essere mangiati anche se non sono completamente cotti.

● Impasti da forno fatti in casa

- » Se si preferisce non pesare tutti gli ingredienti all'aperto è possibile farlo precedentemente a casa o a scuola.
- » Mettere tutti gli ingredienti secchi in un barattolo o in un sacchetto e tutti gli ingredienti liquidi in un secondo barattolo.
- » Appena prima della cottura, unire tutti gli ingredienti in un unico contenitore.



WWF SVIZZERA / TIMO ULLMANN



Cuocere con la sabbia

Ricette

- › Torte (per esempio torta tirolese vegana o torta al cioccolato vegana, vedi le ricette alle pagine 13 e 14)
- › Crumble alla frutta (vedi la ricetta a p.15)
- › Pane alla frutta (vedi la ricetta a p.16)
- › Gratin

Utensili

- › Pentola da campeggio con coperchio
- › Sabbia
- › Teglia per torte (stampo per torte o per Gugelhopf) o stampini per muffin

Preparazione

È possibile allestire facilmente “un forno” con una pentola da campeggio (una pentola leggera in alluminio), un coperchio e un po' di sabbia:

- › Riempire per circa 1/3 la pentola da campeggio con la sabbia.
- › Quindi posizionare le formine per muffin o lo stampo per torte sulla sabbia.
- › Coprire la pentola con il coperchio capovolto.
- › Mettere la pentola sulla brace e coprire il coperchio capovolto con altra brace utilizzando una pala.

Zona di cottura: brace

La sabbia nella pentola conduce il calore e impedisce alla pentola di alluminio di fondersi. Questo sistema permette di ottenere calore sia inferiore che superiore. Il coperchio dev'essere capovolto in modo che la brace non cada e il coperchio possa essere rimosso facilmente.



Cuocere «al forno» con il vapore

Ricette

- » Pasta lievitata (per esempio chiocciole alle erbe aromatiche, vedi la ricetta a p.10, chiocciole alla cannella)
- » Pane

Utensili

- » Pentola da campeggio con coperchio
- » Pentola da campeggio più piccola o teglia per torte
- » 3-4 pietre (ca. 3-5 cm di diametro)
- » Acqua

Preparazione

- » Riempire una pentola da campeggio grande con circa 3 cm d'acqua.
- » Mettere 3-4 pietre di medie dimensioni nella pentola e posizionare la pentola più piccola o la teglia con l'impasto sopra le pietre (se si utilizza una piccola pentola, non chiuderla con il coperchio).
- » Coprire la pentola più grande con il coperchio capovolto.
- » Mettere la pentola sulla brace e coprire il coperchio capovolto con altra brace utilizzando una pala.

Zona di cottura: brace

L'acqua sul fondo della pentola più grande evapora e l'impasto nella pentola più piccola viene così cotto al vapore (attenzione: controllare regolarmente che ci sia sempre acqua nella pentola, altrimenti il fondo può fondere). La brace sul coperchio crea anche calore; in questo modo la parte superiore delle pietanze diventa dorata e croccante. Per rendere ancora più croccanti le pietanze, a fine cottura metterle direttamente sulla griglia.



Cucinare al vapore

Ricette

- › Ravioli
- › Verdure

Utensili

- › Pentola da campeggio con coperchio
- › Rami di salice (o altri legni morbidi non tossici)
- › Acqua

Preparazione

- › Intrecciare con i rami di salice un inserto che verrà incastrato nella pentola senza toccarne il fondo.
- › Inserire l'inserto nella pentola ad un'altezza di circa 3 cm dal fondo. Se dovesse scivolare, mettere un paio di pietre tra l'inserto e il fondo.
- › Riempire la pentola con ca. 1-2 cm di acqua e posizionare gli alimenti sull'intreccio di rami.
- › Coprire la pentola con il coperchio e metterla sul fuoco o sulla brace.

Zona di cottura: fiamma o brace

Con il calore si sviluppa del vapore, che a sua volta cuoce i cibi. È possibile aggiungere all'acqua delle spezie come il timo, il rosmarino o la salvia, in modo da dare più sapore al cibo.



Chioccioline alle erbe aromatiche



WWF SVIZZERA / ISABELLE AFFETRANGER

Ingredienti

- 1 kg di farina per treccia
- 3 c di sale
- 120 g di burro morbido
- 1 cubetto di lievito (o 2 bustine di lievito in polvere)
- 3 dl di latte
- 4 C di rosmarino, tagliato grossolanamente
- 4 C di origano, tagliato grossolanamente
- 2 spicchi d'aglio, pressati
- 8 C di olio d'oliva
- ½ c di sale grosso

Utensili

- Un tavolo o un grande asse per stendere l'impasto
- Un mattarello o una bottiglia per spianare l'impasto
- Stampo per torte o pentola da campeggio piccola
- Una pentola grande da campeggio con coperchio
- Acqua e pietre
- Tagliere, coltello
- Ciotola, mestolo, panno per coprire l'impasto

Spuntino o merenda

Quantità per 15 persone

Suggerimento

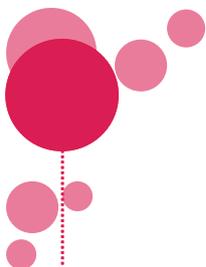
Potete anche preparare l'impasto a casa o a scuola e trasportarlo con un sacchetto di plastica. In questo modo può lievitare durante il tragitto (se la temperatura esterna non è troppo bassa).

Preparazione

1. Mettere in una ciotola la farina, il sale, il burro e il latte.
2. Mescolare e impastare fino a ottenere un impasto liscio e morbido (circa 10 minuti).
3. Coprire l'impasto e lasciarlo al caldo. Aspettare che il volume raddoppi (circa un'ora).
4. Spianare l'impasto per ottenere un rettangolo (circa 1 cm di spessore).
5. Tagliare a pezzetti le spezie e l'aglio, mescolarli con l'olio e il sale e spennellare il tutto sull'impasto.
6. Arrotolare l'impasto e creare la forma di una chiocciolina.
7. Mettere l'impasto in uno stampo per torte o in una piccola pentola e cuocere con il vapore per circa 1 ora (vedi p. 8).

Compiti per i bambini

- Pesare gli ingredienti.
- Mescolare gli ingredienti.
- Impastare.
- Tagliare le erbe a pezzetti.
- Stendere l'impasto.



Pizzoccheri



WWF SVIZZERA / ISABELLE AFFETRANGER

Ingredienti

- 250 g di pizzoccheri
- 150 g di patate resistenti alla cottura, lavate o pelate
- 150 g di carote
- 300 g di verza
- Olio
- 250 g di formaggio di montagna grattugiato
- Sale
- Pepe
- 1 mazzetto di salvia
- Un po' di burro

Utensili

- Grande pentola con coperchio
- Pentola più piccola
- Utensile per mescolare
- Coperchio o colino per scolare l'acqua
- Tagliere, coltello
- Mestolo
- Acqua

Pranzo

Quantità per 4 persone

Se si cucina per più persone utilizzare meno formaggio.

Suggerimento

Coprire la pentola con il coperchio per far bollire l'acqua più velocemente e per non farle prendere il sapore del fumo.

Preparazione

1. Tagliare le patate a dadini.
2. Cuocere i pizzoccheri in acqua salata. Aggiungere le patate circa 10 minuti prima che siano cotti.
3. Pelare le carote e tagliarle a listarelle.
4. Tagliare la verza a striscioline.
5. Cuocere le carote e la verza in un po' di olio (non troppo a lungo, la verdura deve rimanere croccante).
6. Mescolare i pizzoccheri, le patate, le carote, la verza e il formaggio di montagna e condire con sale e pepe.
7. Tagliare la salvia a piccoli pezzi e farla soffriggere con un po' di burro, poi aggiungerla ai pizzoccheri.

Compiti per i bambini

- Tagliare le patate.
- Pelare le carote e tagliarle a listarelle.
- Pulire la verza e tagliarla a striscioline.
- Tagliare la salvia.

Baba Ghanoush



WWF SVIZZERA / FABIENNE LANINI

Ingredienti

- 4 melanzane
- 4 C di Tahin (pasta di sesamo)
- 4 C di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- Succo di un limone
- Sale e pepe q.b.

Utensili

- Forchetta, coltello e cucchiaio
- Ciotola

Pranzo

Quantità per 2 ciotole (6-8 persone)

Suggerimento

Se non trovate la Tahin (pasta di sesamo) si può fare pestando semi di sesamo con olio di semi di sesamo fino ad ottenere una pasta morbida.

Il Baba Ghanoush è perfetto per accompagnare tanti piatti. Può essere un'alternativa alla purea di patate per accompagnare piatti a base di carne oppure può essere spalmato sulle fette di pane ed essere mangiato come una bruschetta.

Preparazione

1. Lavare e asciugare accuratamente le melanzane.
2. Fare dei buchi nelle melanzane con una forchetta.
3. Mettere le melanzane direttamente nella brace finché la pelle diventa grinzosa e si stacca facilmente.
4. Lasciar raffreddare le melanzane.
5. Tagliare a metà le melanzane e togliere la polpa con un cucchiaio.
6. Schiacciare la polpa delle melanzane con una forchetta finché non diventa omogenea.
7. Aggiungere la pasta di sesamo, l'olio d'oliva, l'aglio schiacciato, il succo di limone, sale e pepe.

Compiti per i bambini

- Bucare le melanzane.
- Togliere la pelle delle melanzane e schiacciare la polpa.

Torta tirolese vegana



WWF SVIZZERA / ISABELLE AFFETRANGER

Ingredienti

- 360 ml di latte vegetale (di riso, mandorle o soia)
- 2 c di aceto di mele
- 230 g di zucchero di canna
- 110 ml di olio di colza
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 250 g di farina semibianca
- 75 g di mandorle tritate
- 3 C di maizena
- 3/4 c di bicarbonato
- 1 cc di lievito in polvere
- ¼ c di sale
- 100 g di cioccolato fondente tritato

Utensili

- Ciotola
- Spatola o cucchiaio
- Stampo per torte o stampini per muffin
- Carta da forno
- Grande pentola da campeggio con coperchio
- Sabbia

Dessert

Quantità per 16 persone

Suggerimenti

- Preparare l'impasto a casa o a scuola (vedi p. 6).
- Per ammorbidire la carta da forno e poterla inserire nello stampo per torte senza doverla tagliare, è sufficiente accartocciarla e tenerla sotto l'acqua finché non è bagnata. Dopo averla strizzata, la si può adattare facilmente allo stampo.

Preparazione

1. Mescolare il latte vegetale e l'aceto di mele e lasciare riposare per circa 5 minuti.
2. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato e l'olio.
3. Aggiungere la farina, le mandorle tritate, la maizena, il bicarbonato, il lievito in polvere, il sale e il cioccolato. Mescolare il tutto.
4. Coprire lo stampo per torte con la carta da forno.
5. Riempire lo stampo con l'impasto e cuocere nella pentola da campeggio con la sabbia (vedi p. 7).
6. Cuocere per circa 1 ora.
7. Controllare con un bastoncino che la torta sia pronta.

Compiti per i bambini

- Pesare gli ingredienti.
- Fare a pezzetti il cioccolato.
- Mescolare la farina con l'olio, l'acqua e il lievito.
- Mescolare gli ingredienti.

Torta al cioccolato vegana



WWF SVIZZERA / ISABELLE AFFENTRANGER

Ingredienti

- 325 g di farina
- 150 g di zucchero di canna
- 1 pizzico di sale
- 30 g di cacao in polvere
- 1 c di maizena
- 100 g di cioccolato fondente tritato
- Ev. 1 C di zucchero vanigliato
- Un po' di cannella
- 200 ml d'olio (per esempio olio di colza)
- 200 ml di acqua
- 1 bustina di lievito in polvere (17 g)

Utensili

- Ciotola
- Spatola o cucchiaino
- Frusta
- Stampo per torte o stampini per muffin
- Carta da forno
- Grande pentola da campeggio con coperchio
- Sabbia

Dessert

Quantità per 16 persone

Suggerimenti

- Preparare l'impasto a casa o a scuola (vedi p. 6).
- Per ammorbidire la carta da forno e poterla inserire nello stampo per torte senza doverla tagliare, è sufficiente accartocciarla e tenerla sotto l'acqua finché non è bagnata. Dopo averla strizzata, la si può adattare facilmente allo stampo.

Preparazione

1. Mescolare in una ciotola 200 g di farina, lo zucchero, il cacao in polvere, la maizena, il sale ed ev. lo zucchero vanigliato e/o la cannella.
2. Mescolare con la frusta in un'altra ciotola 125 g di farina, il lievito in polvere, l'olio e l'acqua.
3. Mescolare con cura tutti gli ingredienti.
4. Aggiungere il cioccolato e mescolare di nuovo.
5. Coprire lo stampo per torte con la carta da forno.
6. Riempire lo stampo con l'impasto e cuocere in una pentola da campeggio con la sabbia (vedi p. 7).
7. Cuocere per circa 1 ora.
8. Controllare con un bastoncino che la torta sia pronta.

Compiti per i bambini

- Pesare gli ingredienti.
- Spezzettare il cioccolato.
- Mescolare la farina con l'olio, l'acqua e il lievito in polvere
- Mescolare gli ingredienti.

Crumble alla frutta



WWF SVIZZERA / CORINA ACHERMANN

Ingredienti

- 250 g di nocciole o mandorle tritate grossolanamente
- 100 g di zucchero
- 150 g di fiocchi d'avena
- 150 g di fiocchi di soia
- 150 g di burro o margarina
- 3 kg di mele o altra frutta di stagione

Utensili

- Ciotola
- Spatola o cucchiaio
- Stampo per torte, piccola pentola da campeggio o stampini per muffin
- Grande pentola da campeggio con coperchio
- Sabbia
- Coltello da cucina e tagliere

Dessert

Quantità per 20 persone

Preparazione

1. Mescolare le noci, i fiocchi d'avena, i fiocchi di soia, lo zucchero e il burro o la margarina, fino ad ottenere un impasto friabile.
2. Sbucciare la frutta e tagliarla a cubetti grandi circa 1 cm.
3. Mettere la frutta nello stampo per torte e coprirlo con l'impasto.
4. Cuocere in una pentola da campeggio con la sabbia (vedi p. 7), finché la frutta non diventa morbida e il crumble è dorato.

Compiti per i bambini

- Pesare gli ingredienti.
- Mescolare gli ingredienti.
- Preparare e tagliare la frutta.

Suggerimento

- I fiocchi di soia possono essere sostituiti con fiocchi d'avena o altri cereali.

Pane alla frutta



ALICE WIEGAND / CC-BY-SA-3.0 (VIA WIKIMEDIA COMMONS)

Ingredienti

- 500 g di farina bigia
- 1 bustina di lievito in polvere
- 2 C di spezie per pane di pere
- 1 confezione di albicocche secche
- 1 confezione di prugne secche snocciolate
- 1 pacchetto di uvetta
- 2 pacchetti di noci (oppure mandorle e/o nocciole)
- Ca. 3 dl di latte vegetale (per esempio di riso, mandorle o soia)

Utensili

- Ciotola
- Spatola o cucchiaio
- Stampo per torte o stampini per muffin
- Carta da forno
- Grande pentola da campeggio con coperchio
- Sabbia
- Tagliere, coltello

Spuntino o merenda

Quantità per 16 persone

Suggerimenti

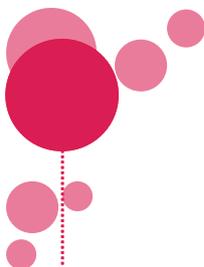
- Preparare l'impasto a casa o a scuola (vedi p. 6).
- Per ammorbidire la carta da forno e poterla inserire nello stampo per torte senza doverla tagliare, è sufficiente accartocciarla e tenerla sotto l'acqua finché non è bagnata. Dopo averla strizzata, la si può adattare facilmente allo stampo.

Preparazione

1. Tagliare la frutta secca e le noci a piccoli pezzi.
2. Mescolare tutti gli ingredienti tranne il latte.
3. Aggiungere il latte fino ad ottenere un impasto denso.
4. Coprire lo stampo per torte con la carta da forno.
5. Riempire lo stampo con l'impasto.
6. Cuocere per circa 1 ora in una pentola con la sabbia (vedi p. 7).

Compiti per i bambini

- Pesare gli ingredienti.
- Tagliare la frutta secca e le noci a piccoli pezzi.



Chapati



AMWF SVIZZERA / LAURENCE JAMPEN

Ingredienti

- 1 kg di farina
- 7 dl di farina
- 2 c di sale

Utensili

- Ciotola
- Spatola o cucchiaio

Spuntino o pranzo

Quantità per 8 persone

Suggerimenti

- Preparare l'impasto a casa o a scuola (vedi p. 6)
- Il chapati è una piadina molto fine che può accompagnare diversi piatti, per esempio il Baba Ghanoush (vedi ricetta p. 12). Oppure può sostituire una fetta di pane. Se viene tagliato a pezzetti può accompagnare l'hummus.

Preparazione

7. Mettere la farina in una ciotola.
8. Aggiungere il sale nell'acqua e farlo sciogliere.
9. Versare l'acqua nella farina poco alla volta.
10. Impastare per almeno 10 minuti fino ad ottenere una pasta omogenea.
11. Formare una palla, metterla nella ciotola e lasciare riposare per 20 minuti.
12. Dividere la pasta in 16 parti uguali.
13. Spianare ogni parte fino ad ottenere dei dischi sottili di circa 15 cm di diametro.
14. Mettere direttamente sulla brace oppure utilizzare una pioda o un coperchio. Cuocere per un paio di minuti per lato finché non si formano delle bolle. Quando è cotto si stacca dalla brace.

Compiti per i bambini

- Pesare gli ingredienti.
- Preparare l'impasto.
- Formare i chapati.