



Cucina da campo – cucinare all'aperto per tutto il gruppo

IN SINTESI



Luogo

All'aperto in una zona cucina piana e riparata dal vento



Idea centrale

Cucinare all'aperto in sicurezza e con igiene e scoprire come mangiare insieme crea comunità



Impegno

Materiale 25 min · Preparazione 30 min



120 minuti



squadre di cucina da 4



12-16 anni



fornelletto a gas o focolare



Materiale

- ☐ per squadra un fornello a gas (o un focolare consentito con griglia), pentola con coperchio, mestolo di legno
- ☐ ingredienti per pasta al sugo di pomodoro e verdure (circa 125 g di pasta a persona)
- ☐ taglieri, coltelli, apriscatole
- ☐ tanica d'acqua, bacinella, detersivo e strofinacci
- ☐ coperta antifiama o secchio d'acqua, cassetta di primo soccorso



Svolgimento

0-15'

Introduzione – Regole del fornello e igiene: lavarsi le mani, legare i capelli lunghi, tenere separati cibi crudi e cotti.

15-30'

Pianificare – Calcolare le quantità e distribuire i compiti: chi taglia, chi cucina, chi lava i piatti?

30-75'

Cucinare – Tagliare le verdure, preparare il sugo, cuocere la pasta in acqua salata.

75-100'

Pasto e meditazione – Atti 2,46-47: i primi cristiani mangiavano insieme con gioia e semplicità di cuore. Preghiera prima del pasto e mangiare insieme.

100-120'

Lavare e riordinare – Lavare i piatti, far raffreddare i fornelli, lasciare il posto più pulito di come l'abbiamo trovato.



Cucina da campo – cucinare all'aperto per tutto il gruppo

Come funziona – spiegato in modo semplice

- 1 Mettere il fornello su un terreno piano e stabile e montare un frangivento – mai cucinare in tenda.
- 2 Girare i manici delle pentole verso l'interno; nessuno corre intorno alla cucina.
- 3 Tagliare a dadini cipolla e verdure, soffriggerle in poco olio, aggiungere il pomodoro, condire e lasciar cuocere piano.
- 4 Portare a bollore l'acqua della pasta con il coperchio – si risparmiano gas e tempo.
- 5 Alla fine: chiudere il gas, far raffreddare il fornello, conservare le cartucce all'ombra.

 **Esempio:** «Chi cucina si prende cura di tutti. Quando tra poco mangeremo insieme, sarà più che riempirsi la pancia – sarà comunità.»

Sicurezza

- Mai usare fornelli a gas in tenda o in ambienti chiusi – pericolo di incendio e di monossido di carbonio.
- Coperta antifuoco o acqua a portata di mano; raffreddare subito le piccole ustioni con acqua tiepida per circa 10 minuti.
- Chiedere prima di allergie e intolleranze; usare i coltelli solo sul tagliere.
- Fuoco aperto solo in focolari consentiti e con un capo; tenere conto del rischio attuale di incendi boschivi.

Varianti

- Gara di cucina: ogni squadra riceve gli stessi ingredienti più un ingrediente a sorpresa.
- Dolce nella brace: banane al cioccolato nella stagnola.

Su cui riflettere

Con chi vorresti condividere un pasto un giorno?