



# Manuale di Cucina Trappeur

# APPUNTI:

La cucina trappeur é un tipico modo di cucinare i cibi che ha origine dai pionieri del West e che ora é usata dagli scouts. Il principio della cucina trapper é il non uso di pentolame.

## Il fuoco:

- Deve essere abbastanza largo (circa 50 cm. di diametro);  
Circoscritto da grosse pietre per non farlo propagare;
- Deve avere braci in abbondanza (i cibi trapper non si cucinano mai sulla fiamma);
- Deve essere riparato dal vento e lontano dagli alberi, sterpai, pagliai;
- Per estinguerlo, prima versare l'acqua, poi coprirlo con la terra (se ci si trova su un prato ricoprire con le zolle tolte precedentemente );

## La legna:

- Deve essere ovviamente ben secca;
- Divisa in gruppi per grandezza, così da essere disponibile per ogni occasione (per accendere, utilizzare sterpi e rametti; per la brace, grossi rami).

## Spiedini e Molle da fuoco:

- Rami verdi appuntiti e ben scortecciati, su cui cucinare salsicce, scamorze e pane.
- Puoi fabbricarti delle molle da fuoco utilizzando un ramo verde e facendovi alcune incisioni nella parte di mezzo.

## Carta argentata:

- è l'unico "mezzo artificiale" che useremo, ci consente di non far sporcare i cibi.

### Macedonia cotta

Occorrente: Frutta, zucchero e cannella.

Se preferisci, puoi cambiare il tipo di frutta. Sbuccia la frutta e tagliala in pezzi, aggiungi zucchero e, se ti piace, un pizzico di cannella. Chiudi accuratamente in un foglio di alluminio e metti nella brace per 5-10 minuti.

### Banane al cioccolato

Occorrente: Banana e cioccolato.

Fai un taglio lungo la buccia di una banana e schiacciavi dentro, accuratamente, pezzetti di cioccolato. Metti la banana nella brace per 5-10 minuti, poi apri la banana e mangiala con un cucchiaino.

### Banane alla trapper

Occorrente: Banana, zucchero e succo di limone.

Metti una banana matura a cuocere nella cenere, con tutta la buccia. Dopo circa 15-20 minuti sarà diventata nera. Apri la banana, cospargila di zucchero e succo di limone e mangiala con un cucchiaino.

### Mele caramellate

Occorrente: Mela e zucchero.

Pulire le mele estraendone il torsolo, mettere due zollette di zucchero, incartare con la carta argentata, porle nella brace.

### Come misurare la temperatura?

Accosta il palmo della mano nel punto dove deve cuocere il cibo. Controlla quanto riesci a stare con la mano in quella posizione, contando lentamente i secondi e dicendo: milleuno, milledue, millette e così via. La tabella qui sotto ti indica la temperatura approssimativa del tuo fuoco.

Secondi	Calore	Temperatura
-8	Basso	120°-175°C
-5	Medio	175°-200°C
-3	Alto	200°-230°C
1 o meno	Molto alto	230°-260°C

Per la cucina trapper ti occorre un calore medio alto.

### Il cibo e il tempo!

Questi sono alcuni tempi di cottura di alcuni cibi:

Cibi	Tempo in minuti
Carne	15/20
Pollo	20/30
Patate	40/60
Pesce	15/20
Granoturco	10/12
Mele	20/30

## Ricette

### Pane "twist"

Occorrente: farina, acqua, sale.

Mescolare bene gli ingredienti fino ad ottenere una pasta omogenea ed elastica, farcire a piacere (con olive, salame ...), prendere uno spiedino e "arrotolare" come un'elica la pasta, porlo sulla brace (per controllare la cottura del pane vedere bene la parte interna).



### Kabob

Occorrente: Carne, pancetta e pane.

Taglia la carne e la pancetta in quadratini di 4-5 cm di lato e fai a fette il pane. Scorteccia un ramo verde, appuntiscilo ad una estremità e infila prima una fetta di carne, e così via. Cuoci sulla brace, girando di tanto in tanto il bastone. Puoi variare questa ricetta a tuo piacimento, mettendo sullo spiedo pomodori, peperoni, salsiccia, cipolle, ecc... Se aggiungi patate ricordati che hanno di bisogno di una cottura molto lunga.

### Zucchine ripiene

Occorrente: Zucchine, tritato e formaggio.

Pulisci e vuota dai semi 4-6 zucchine. Prepara un impasto come per gli hamburger aggiungendo formaggio grattugiato e riempi con esso le zucchine. Metti del formaggio grattugiato anche sulle zucchine e avvolgi ciascuno in un foglio di alluminio. Cuoci nella brace per 20-25 minuti.

### Peperonata alla trappeur

Occorrente: Peperoni, cipolle, pane, carne tritata e aromi.

Pulisci e lava le verdure poi tagliale a pezzetti. Taglia la carne a pezzetti e il pane a cubetti. Trita le cipolle. Metti tutti questi ingredienti in una ciotola, condiscili con olio, sale e pepe e mescolali bene. Mettiti in un foglio di alluminio ben chiuso e fai cuocere 35-40 minuti.

### Mele ripiene

Occorrente: Mela, zucchero, uva passa e burro.

Scava la mela al centro e riempila con lo zucchero, l'uva passa e il burro. Avvolgilo in un foglio di alluminio, chiudi bene e cuoci sotto la brace per circa 15-20 minuti.



### Patate alla brace

Occorrente: Patata.

Metti le patate con tutta la buccia nella brace e lasciale per circa 30 minuti. Poi taglia ogni patata a metà e mangiala con un cucchiaino, aggiungendo un po' di sale ed un eventualmente un po' d'olio o di burro.

### Melanzane alla brace

Occorrente: Melanzane spezie e aromi.

Taglia le melanzane a metà e toglie i semi. Cospargi ogni metà con sale, pepe, olio e mettile sulla brace, con la buccia verso il basso. Cuocile per 10-15 minuti.

### Tramezzino trapper

Occorrente: Pane, prosciutto e formaggio.

Prepara un tramezzino con il pane, il prosciutto e il formaggio. Avvolgilo in un foglio di alluminio e mettilo nella brace. Fallo cuocere per 5 minuti per lato.

### Pesce trappeur

Occorrente: Pesce.

Dopo aver pescato, pulito e salato il pesce può essere cotto su una graticola oppure può essere infilato in uno spiedino con l'accortezza di usare un legnetto scortecciato trasversale per tenere aperto il pesce.

### Cipolle ripiene

Occorrente: Cipolla, tritato.

Taglia a metà la cipolla e scava la parte centrale. Riempi le due metà con l'impasto dell'hamburger. Poi uniscile e avvolgile in un foglio di alluminio. Cuoci nella brace per 15-20 minuti.

### Salsicce e patate

Occorrente: Patate, salsiccia e cipolla

Taglia le patate in quattro, la cipolla in fette circolari. Infilala sullo spiedino alternando: cipolla, salsiccia, patata, cipolla, ecc... Ungi con l'olio.

### Salsicce con pancetta e formaggio

Occorrente: Salsiccia, formaggio e pancetta.

Taglia la salsiccia in senso longitudinale, ma non completamente. Riempila con il formaggio. Chiudi la salsiccia, avvolgi intorno ad essa la pancetta e fissala con due stuzzicadenti. Metti la salsiccia su uno spiedino.

### Hamburger al pomodoro

Occorrente: Pomodoro, cipolla, prezzemolo, carne tritata e uovo.

Schiaccia a pezzetti il pomodoro, trita la cipolla e il prezzemolo e impastali insieme alla carne tritata, all'uovo, al sale e a un po' di pepe. Fai due polpette piatte e avvolgi ciascuna in un foglio di alluminio sul quale avrai spalmato del burro. Lascia cuocere sotto la cenere per 6-7 minuti.

### Polpette al formaggio

Occorrente: Tritato, formaggio e sottaceto.

Con l'impasto dell'hamburger prepara alcune mezze polpette. Metti su ciascuna di esse una fetta di formaggio e una di sottaceto. Chiudi con l'altra mezza polpetta. Avvolgi ogni polpetta in un foglio di alluminio e metti a cuocere nella brace.

### Petti di pollo alle erbe o Pollo intero

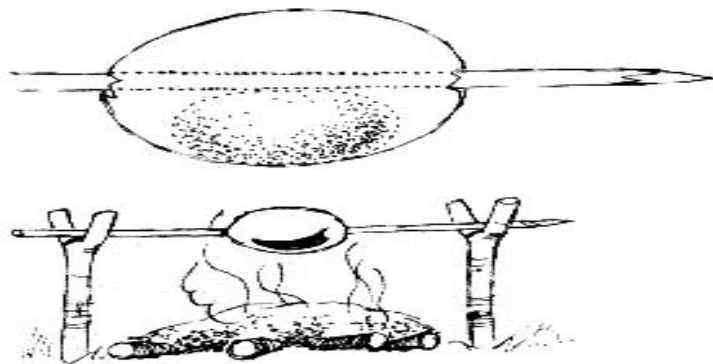
Occorrente: Petto di pollo, aromi e spezie

Taglia a metà il petto di pollo e togli tutte le ossa. Condiscilo con sale, pepe, succo di limone e cospargilo con le erbe tritate. Metti il pollo in un foglio di alluminio che avrai imburrato e aggiungi qualche pezzetto di burro.

### Uova allo spiedo

Occorrente: Uovo.

Per cuocere un uovo allo spiedo è fondamentale la delicatezza: prendete l'uovo tra due dita in orizzontale, in modo che il tuorlo, per gravità, si depositi nella parte bassa del guscio. Prendete uno spiedino e con molta delicatezza bucate il guscio nella parte superiore. Ponete lo spiedino con l'uovo sulla brace.



### Uova sotto la cenere

Occorrente: Uovo.

Perfora la sacca d'aria dell'uovo e mettilo sotto la cenere per circa due minuti.

### Uovo al piatto

Occorrente: Uovo.

Scegli una pietra piatta e infuocala sotto la brace ardente. Quando è rovente, toglila dal fuoco con un bastone, puliscila rapidamente e rompi l'uovo sopra di essa. La cottura sarà quasi istantanea.

### Uovo e patata

Occorrente: Uovo e patata

Vuota una grossa patata, alla quale avrai precedenza tagliato via la parte superiore. Rompi un uovo e sbattilo per fare amalgamare il tuorlo con l'albume. Introduci l'amalgama nel buco della patata e copri con la parte superiore che avevi tagliato. Eventualmente fissa il "tappo" con alcuni stuzzicadenti. Metti a cuocere nella brace per 20-30 minuti.

### Patate ripiene

Occorrente: Patata, mozzarella e salsiccia.

Tagliare un'estremità della patata, "scavare" la polpa, unire la mozzarella e la salsiccia tritata e condita, farcire le patate, chiuderle con l'estremità tagliata, avvolgerle nella carta argentata, porle nel punto fuoco, erette, coprendole di brace.

Si possono usare al posto delle patate, anche zucchine, peperoni, cipolle, arance farcendole con altri ingredienti.

