



## LA CUCINA TRAPPEUR

Quale esploratore non si è dannato l'anima tentando di fare una buona figura, magari alle gare cucina, con la cucina trappeur? E non ditemi che voi sin dal primo momento eravate in grado di cucinare qualsiasi pietanza con maestria. Tutti, all'inizio, hanno avuto le loro piccole/grandi difficoltà. Poi con il tempo si comincia ad apprezzare questo tipo di cucina, fino anche ad entusiasmarsi davanti ad una nuova ricetta.

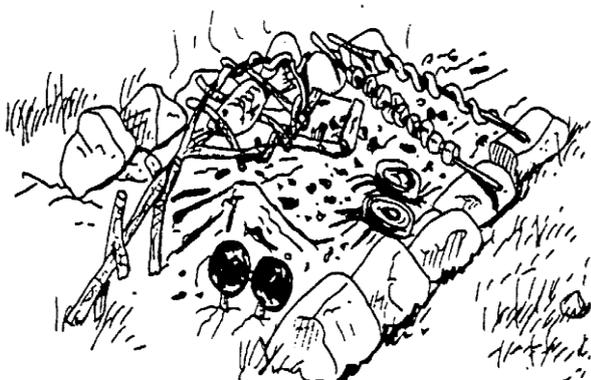
### Ma cos'è la cucina Trappeur?

All'inizio del 1800 solo pochi bianchi percorrevano le grandi praterie e le montagne dell'ovest americano: i trappeurs. Erano uomini solitari, che risalivano i corsi dei fiumi a piedi o in canoa, vivendo di caccia e di pesca: erano chiamati "mountain men", uomini della montagna e li possiamo catalogare tra i più avventurosi uomini che siano vissuti. Vivevano oltre i confini della civiltà per cacciare, liberi di vagabondare nelle montagne e di bivaccare dove faceva loro più comodo.



Solo una volta l'anno scendevano alle stazioni commerciali o ai tradizionali raduni per vendere le pellicce e acquistare trappole, polvere da sparo, generi di prima necessità, materiale di scambio per gli indiani e talvolta una camicia nuova. Dagli indiani acquistavano tabacco, granoturco, legumi, cuoio e coperte di pelli di bisonte, in cambio gli davano un coltello o un'accetta. Queste erano le sole monete che avevano corso presso le tribù dei pellerossa. Questi uomini sapevano trarre dalla natura tutto ciò che a loro serviva da vivere!

Inverno, bivacco di Reparto o di pattuglia: il piacere di un buon fuoco e soprattutto il bisogno di mangiare cibi caldi e gradevoli. Un po' di immaginazione e di fantasia e... attenti a non ridurre tutto in cenere.



Il cibo cucinato su un fuoco da campo acquista un sapore delizioso, ma prima di iniziare a cucinare dovete lasciare che il legno bruci completamente e si formi la brace:

le fiamme vive non fanno altro che bruciare e annerire il cibo. Se volete cuocere qualcosa sulla brace, vi servono degli utensili di legna verde. Il cibo può essere cotto sotto la cenere, ma in questo caso va avvolto in carta stagnola. Per cucinare i cibi alla trapper occorre una temperatura medio-alta, quindi brace viva non incenerita, dei bei carboni ardenti, mantenuti

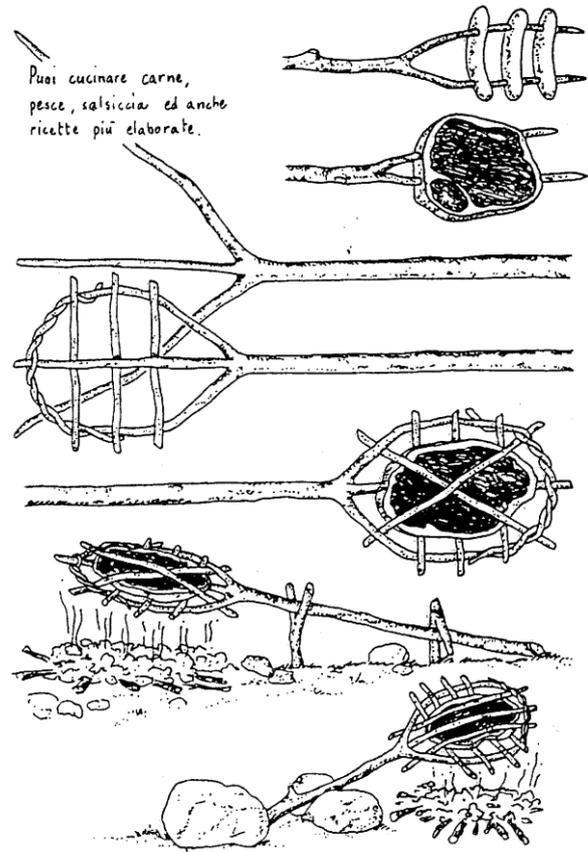
caldi dalla fiamma antistante che non raggiunge mai le vivande.

Questa è tutta la trapper detta in poche parole, sarà poi la tua esperienza a farti acquisire sempre più padronanza del fuoco e delle tecniche. Il risultato è meno soggettivo di quel che sembra: verrà alla luce quando ci sederemo in tavola.



## Ma come si cucina? Cosa posso cuocere?

Cuocete il pesce, le salsicce e il pane su legnetti verdi scorticati: gli spiedi. La forcella, uno spiedo biforcuto, è più pratica perché è difficile che il cibo si stacchi e cada nella brace. Se non ne trovate, fatene una tagliando longitudinalmente un legno e divaricandolo con un legnetto, o legando due bastoncini a un'estremità. Le mollette da fuoco, invece, una specie di graticola coi rami, si ottengono intrecciando i rami di legno verde tra loro così da ottenere una specie di racchetta. Procuratevi della legna verde, flessibile, scortecciatela e datele una scottata vicino al fuoco (va bene anche la fiamma). La legna verde scortecciata all'interno è quanto di più pulito ci possa offrire la natura. Non tagliate dei rametti troppo sottili che poi non potrebbero sostenere il peso dei cibi da cucinare. Per certe ricette che vedremo, come il pane scout o il kebab, sarà necessario uno spiedo robusto e lungo. Utilizzate la legna degli alberi sicuramente non amari o aromatici: faggio, quercia, tiglio, betulla, salici, frassino, aceri... evitate oleandri, ippocastani o qualsiasi legno con linfa densa e bianca. Sembra tanto banale ma bisogna ricordarsi di sceglierlo sufficientemente robusto, di appuntirlo bene e di togliere bene la corteccia senza indebolirlo. Se volete, lasciate un pezzetto di corteccia per l'impugnatura, in modo che non vi scivoli di mano. Sempre a proposito di impugnatura, scegliete il bastoncino abbastanza lungo da poterlo sorreggere con la mano senza cuocere anche quella, o da poterlo fissare a terra al lato del fuoco.



*Uova al piatto*

Cercando, poi, i sassi della giusta forma (pietre metamorfiche o magnetiche come il porfido o il granito), cioè piatti e il più lisci possibili, potrai servirti di essi come di una piastra.

Ricordiamo sempre che la pietra sottoposta ad alte temperature tende a scoppiare, per cui è importante che le dimensioni siano considerevoli. Poiché la pietra andrà a contatto direttamente con gli alimenti, è come sempre importante che ti curi di mantenere l'igiene, dandole prima una lavata. Una volta arroventata sulla brace una simile pietra svolge benissimo la sua funzione, permettendo di cuocere fettine o anche una frittata. Tuttavia se trovarli in natura dovesse rivelarsi più difficile del previsto, sappi che vengono venduti già tagliati su misura e pronti per questo impiego culinario. Se la vostra pattuglia volesse dotarsene nel suo materiale sarebbe davvero un'ottima risorsa.



La “cucina d’amianto”, o al cartoccio, si serve dei fogli di alluminio con il pratico e rudimentale sistema di avvolgerci le pietanze e gettarle in mezzo alla brace. I consigli utili sono:

1. Mettere i cibi da cuocere al centro del foglio di alluminio (due fogli sovrapposti se si usa il tipo più sottile).
2. Dopo aver piegato il foglio a metà ripiegare su se stesso ogni lato del pacchetto.
3. Accartocciare bene ogni lato accertandosi che sia perfettamente sigillato per mantenere l'umidità all'interno del cartoccio.
4. Per i biscotti tieni presente che devi avvolgere senza stringere per permettere la lievitazione della pasta.
5. Sistemare i pacchetti sulle braci voltandoli ogni tanto con un bacchetto evitando di bucare l'alluminio.
6. Terminata la cottura toglierlo dal fuoco, aprire il pacchetto e usarlo come piatto.
7. Consumato il pasto non lasciare tracce di alluminio sul posto!

I tempi di cottura dipendono fondamentalmente da due cose: la consistenza del cibo (evidentemente diversa se son fettine di pollo, o bistecca di cavallo) e la temperatura della brace. Mediamente con dei bei carboni ardenti, ponendo alla giusta distanza i cibi per evitare che si brucino, con la brace viva i tempi sono questi:

Pollo 20-30 | Biscotti 6-10 | Carne macinata 8-12 | Granturco 6-10 | Agnello 20-30 | Patate 40-60 | Maiale 30-40 | Mele 20-30 | Pesce 15-20

## 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, millete e così via. La tabella qui sotto ti indica la temperatura approssimativa del tuo fuoco. Per la cucina trapper ti occorre un calore medio alto.

SECONDI	CALORE	TEMPERATURA
6 - 8	Basso	120°C - 175°C
4 - 5	Medio	175°C - 200°C
2 - 3	Alto	200°C - 230°C
1 o meno	Molto Alto	230°C - 260°C



Nelle prossime pagine troverete delle ottime ricette Trappeur di base, ma voi potete inventarne tante altre!!



## RICETTE :

### PANE SCOUT

Fate un mucchietto di farina (2 etti), in cima formate un buco (come il cratere di un vulcano!) sciogliete un po' di sale in un po' d'acqua e mischiatelo subito alla farina, aggiungete un pizzico di lievito per dolci. Versate lentamente dell'acqua nel "cratere" e mescolatela alla farina, con le dita di una mano soltanto.

Se la pasta si attacca alle dita: aggiungete farina.

Se la pasta diventa troppo secca: aggiungete acqua, sempre in piccole quantità, se ne

versate troppa in un colpo la farina non la tratterrà e la verserà all'esterno. Cercate di non essere mai nelle condizioni di troppa farina o troppa acqua, procedete con calma.

La pallottola di pasta che otterrete non deve attaccarsi alle dita, non deve sfilacciarsi e deve essere morbida in maniera omogenea. Lavorate la pasta per un po' con tutte due le mani, avvolgetela in un canovaccio morbido e lasciatela riposare per una mezz'ora.

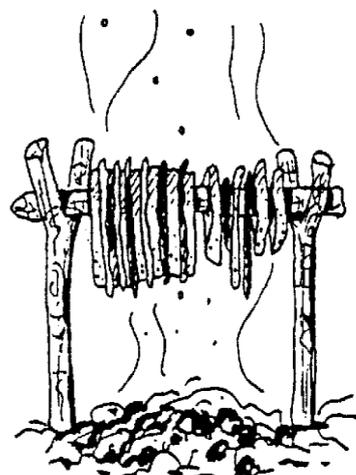
Mettete la pasta a cuocere. Con un buon fuoco dovrebbe essere cotta in una mezz'ora, molto dipende dalla forma che decidete di darle: a twist, a pagnotta, a piadina... Il pane così ottenuto sarà più simile a un biscotto che ai normali panini, perché più croccante.



1. Pane "twist": Taglia un grosso ramo verde, scorteccialo, appuntisci l'estremità più sottile e scaldalo al fuoco. Prepara poi una lunga striscia di pasta lievitata ( larga circa 5 cm e spessa 1 cm ) e avvolgila a spirale intorno al bastone; piantate questo accanto al fuoco e lasciate che la pasta si arrostitisca girando ogni tanto il bastone perché cuocia tutt'attorno. Il pane sopra la brace cuoce in 20-25 minuti.
2. Pane cotto sulla pietra: Grossa pietra piana posta sopra le braci. La pietra deve esser ben pulita e scaldata prima di metterci sopra il pane. La pasta di pane La pagnotta deve essere alta poco: mezzo centimetro. Se è più alta l'interno non cuoce. Se è troppo bassa brucia facilmente. Il diametro può essere 6 - 7 centimetri. Deve essere girata più volte nel corso della cottura. Cottura del pane circa 30 minuti

### KABOB

Per preparare il Kabob ti occorrono 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 a una estremità e infila prima una fetta di carne, poi una di pancetta, poi una di pane, poi di nuovo la 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, etc. Se aggiungi patate, ricordati che hanno bisogno di una cottura più lunga.





## SPIEDINI ALLA PROVENZALE

Per una persona: 8-10 cubetti di carne - 10 pezzetti di lardo - 1 peperone - 3 piccole cipolle - 3 spicchi d'aglio - 2 pomodori - olio, sale, pepe. Preparare i cubetti di carne, tagliare i pomodori, il peperone, ecc. Infilare sullo spiedino i vari pezzi alternando: carne, peperone, lardo, cipolla, pomodoro, ecc.

Spennellare d'olio il tutto, salare e pepare. Fare arrostitire rapidamente, girando lo spiedino.

## SALSICCE CON PANCETTA E FORMAGGIO

Per ogni persona occorrono: 1 salsiccia, formaggio (a vostra scelta), pancetta di maiale. Prendete una salsiccia e tagliatela longitudinalmente, ma non fino in fondo. Quindi riempiatela con il formaggio, chiudete e avvolgete la salsiccia nella pancetta e fissatela con degli stuzzicadenti. Dopo mettete la salsiccia in uno spiedino e ponete a cuocere sulla brace per circa 10-15 minuti.

## WURSTEL ALLA GHIOTTA

Si usano dei grossi wurstel che vengono tagliati a libro nel senso della lunghezza. Al loro interno si mette un bastoncino di formaggio e quindi li si avvolge con una fettina di pancetta. Allo spiedo o direttamente in brace.

## BISTECCA ALLA PIASTRA

mettete la carne a cuocere direttamente sopra la pietra caldissima; durante la cottura rivoltatela più volte, poco prima di ritirarla conditela con sale, pepe, un filo d'olio e limone

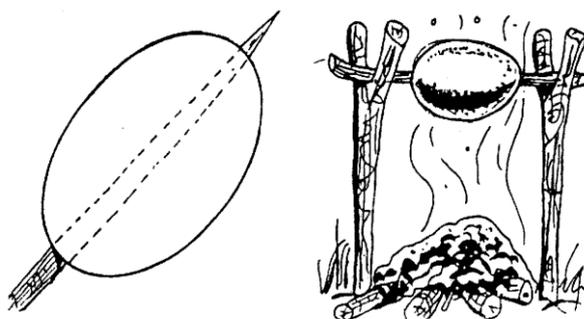
## PESCE TRAPPEUR

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

## UOVO ALLO SPIEDO

Prendi un uovo e, con la punta di un coltello, fai due piccoli fori alle estremità longitudinali dell'uovo. Tenendolo in posizione orizzontale fate passare uno spiedo sottile e appoggiatelo su delle forcelle che avrete preparato sulla brace.

Lasciatelo cuocere per circa 3 minuti, dopodiché potete prenderlo e gustarlo condendo a vostro piacere.



*Uova allo spiedo*

## UOVO SOTTO CENERE

Prendi un uovo, perfora leggermente la sua sacca d'aria e ponilo a cuocere sotto la brace per 2 minuti circa.

## UOVO AL PIATTO

Scegli una pietra piatta e falla riscaldare sotto la brace ardente. Non appena è rovente togliatela dal fuoco (con un bastone), puliscila rapidamente e rompi l'uovo sopra di essa. La cottura sarà quasi istantanea ...



## UOVO E PATATA

Vuota una grossa patata, alla quale avrai in 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 ALLA BRACE

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 cucchiaio, aggiungendo un po' di sale ed eventualmente un po' d'olio o di burro

## PATATE RIPIENE

Servendovi di un coltello svuotate una grossa patata a cui in precedenza avrete tagliato la parte superiore. Quindi riempietela con mozzarella tagliata a dadini, interno di salsiccia e una noce di burro. Potete condire a vostro piacere con sale e pepe. Una volta riempita la patata fissate la parte superiore, che avevate precedentemente tagliato, con degli stuzzicadenti e ponete a cuocere sulla brace per circa 20-30 minuti. Volendo potete anche porre le patate sulla brace dopo averle avvolte in carta di alluminio. Per assicurarvi che le patate siano ben cotte, tastatele infilzandovi una forchetta

## FRITTURA DI ERIK IL ROSSO

(ingredienti per due persone) 100 g di peperoni, 200 g di zucchine, 100 g di melanzana, 50 g di cipolle, 50 grammi di scamorza, 200 g di pancetta di maiale, 50 g di pane secco (raffermo), olio e sale. Dopo aver pulito e lavato le verdure le si tagliano a cubetti; si tagliano a cubetti anche la pancetta, il formaggio e il pane; quindi si tritano finemente le cipolle. In una ciotola si preparano due fogli di alluminio all'interno dei quali si versano gli ingredienti: si aggiungono quindi un po' di sale e un po' d'olio, si amalgama bene e si chiudono i due fogli, prima uno e poi l'altro che farà da chiusura di sicurezza. Infine si mette sotto la brace per 40 minuti. Insalata russa: lessa piselli con patate, carote e rape tagliate a cubetti. Scola bene, lascia raffreddare e mescola con la maionese.

## CIPOLLE RIPIENE

Occorrente come per l'hamburger, una cipolla grande. 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 min

## ZUCCHINE RIPIENE

Occorrente come per l'hamburger, zucchine, formaggio grattugiato. 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

Per due persone occorrono: 100 g di peperoni, 150 g di melanzana, 200 g di zucchine, 80 g di cipolle, 180 g di pomodori, 150 g di polpa di maiale o di vitello, 50 g di pane raffermo, 2 cucchiaini di olio di semi, sale, pepe. 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 ALLA BRACE

Occorrente: 1 mela, 1 zolletta di zucchero. Fai un piccolo buco nella mela e introduci in esso la zolletta di zucchero. Fai cuocere per circa 10 minuti.

## BANANA SPLIT

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

## MACEDONIA COTTA

Occorrente: 1 banana, 1 arancia, 1 mela, prugne secche, uva passa, zucchero, un po' di 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.

## MELE ALLO ZUCCHERO

Pulire con uno strofinaccio la mela, toglierle il torsolo e mettervi al suo posto qualche zolletta di zucchero. Avvolgere nell'alluminio e cuocere per 20 minuti.

