

Guida alla cucina "Trappeur" e "Abbani"



La cucina "Trappeur"

Sicuramente chi è stato per un buon periodo in reparto avrà sentito parlare qualche volta della cucina trappeur e chissà cosa ha pensato la prima volta che ha sentito questo nome...

I trappeurs erano gli antichi pionieri del west, la cucina trappeur è un tipico modo di cucinare i cibi che ha da loro origine, ed è basata sul principio del non uso di *pentolame*: bisogna utilizzare **solo** la brace (e **NON** la fiamma viva).

Occorre quindi alimentare il fuoco con legna grossa e aspettare che si consumi bene, fino a ottenere una buona brace. Il metodo più classico per sostenere i cibi è la realizzazione di uno **spiedino**, un rametto verde di un albero; questo deve essere *flessibile* e utilizzato solo *dopo aver*, con un coltellino, *eliminato* la leggera corteccia senza indebolirlo.

Inoltre è possibile, oltre allo spiedino, realizzare delle **racchette**, per prepararla è necessario utilizzare rami *giovani, flessibili e triforcuti*; la carne verrà sistemata tra i bastoncini in modo che sia possibile girarla senza che cada sulla brace. Tra gli accessori di un bravo trappeur, comunque, non manca mai la **carta stagnola**, può essere sempre utile!!



Il focolare dovrà avere intorno pietre piatte e tronchetti che facciano da riflettore per il calore e lo mantengano a lungo. Le pietre le potete anche sistemare in modo da creare un supporto per poggiare spiedi o altro che vi possa servire per cuocere il cibo.

Quando preparate il fuoco, dovete stare attenti a fare una brace della giusta temperatura, cioè che non sia né troppo calda (farebbe cuocere i cibi fuori per lasciarli crudi dentro), né troppo fredda (non cuocerebbe nulla). Poiché sicuramente non avrete con voi un termometro, esiste un "trucchetto" per rendervi conto del calore della brace...

Il termometro con la tua mano

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 dicendo: milleuno, milledue, millete e così via.

La tabella qui sotto ti indica la temperatura approssimativa del tuo fuoco:

Secondi	Calore	Temperatura
6-8	Basso	120°-175°C
4-5	Medio	175°-200°C
2-3	Alto	200°-230°C
1 o meno	Molto Alto	230°-260°C

Per la cucina trappeur hai bisogno di un calore medio alto.

Il cibo & il fuoco

Questi sono approssimativamente alcuni tempi di cottura di alcuni cibi:

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

Prima di cucinare...

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).

La legna di alcuni alberi brucia meglio di quella di altri. Alcune qualità di legno bruciano più a lungo e scaldano di più, altre si accendono perfino se i rami sono bagnati. Così se sapete qualcosa delle diverse specie di piante, sarete in grado di accendere il fuoco con **qualsiasi tempo**. Per avviare un fuoco ci vogliono due tipi di combustibile: l'innesco di legna piccola e legna da ardere.

Inneschi

L'innesco si usa per fare una rapida fiammata che accenda il combustibile vero e proprio; deve quindi essere ben asciutto. Potete usare cose come foglie morte, aghi di pino, felci, bucce d'arancia secche o meglio di tutto pezzi di corteccia (ma solo quella trovata a terra!!!). All'inizio dovrete usare anche rametti molto sottili; migliori sono quelli di pino silvestre, abete rosso e larice.



Aghi di pino



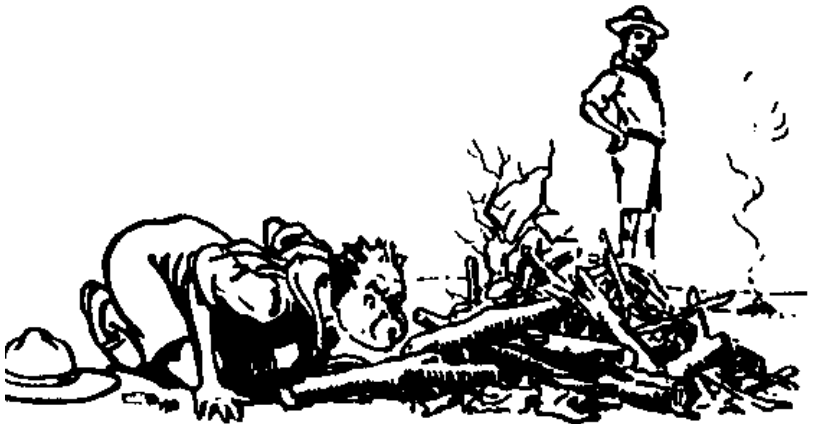
Felci

Combustibile

Il miglior combustibile viene da latifoglie e alberi a legno duro, che fanno un fuoco durevole e caldo, ottimo per cucinare. Usate sempre legna ben secca ed evitate la legna verde (che non prende fuoco) e quella marcia che si sgretola senza scaldare. Se dovete usare legna raccolta da terra, togliete la corteccia che è sempre la parte più umida.

Latifoglie? Che significa?

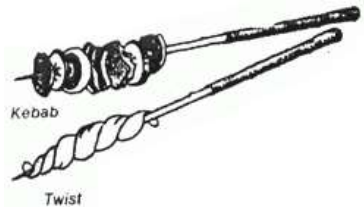
Sono latifoglie quelle piante caratterizzate da foglie larghe a prescindere dalla loro forma.



Ricettario Trappeur

○ *Pane Twist:*

- **Occorrente:** farina, acqua, sale.
- Fate un mucchietto di farina (2 etti), in cima formate un buco, 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. Procedete con calma. La pallottola di pasta che otterrete non deve attaccarsi alle dita, non deve sfilacciarsi e deve essere morbida in maniera omogenea (significa che deve avere la stessa consistenza in ogni sua parte). 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.



○ *Kabob:*

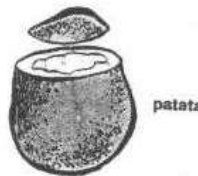
- **Occorrente:** carne, pancetta e pane.
- Taglia la carne e la pancetta in quadratini di 4-5 cm di lato e fai a fette il pane. Scorteccia un ramo verde, appuntiscilo ad una estremità e infila prima una fetta di carne, poi una di pancetta poi una di pane, poi nuovo la carne e così via. Cuoci sulla brace,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

○ *Patate alla brace:*

- **Occorrente:** 1 patata, sale e olio.
- 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 eventualmente un po' d'olio.

○ *Patate ripiene:*

- **Occorrente:** una grossa patata ciascuno, mozzarella, salsiccia, sale, pepe.
- Tagliare un'estremità della patata, "scavare" la polpa, unire la mozzarella e la salsiccia tritata e condita, farcire le patate e 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* faccendolo il tutto anche con *altri ingredienti*.



○ *Salsicce con pancetta e formaggio:*

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

○ *Polpette al pomodoro:*

- **Occorrente (per 2):** 250g di carne tritata, 1 uovo, 1 cipolla piccola, 1 pomodoro, prezzemolo, burro, sale e pepe.
- 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 brace per 6-7 minuti.

○ *Granturco arrosto:*

- **Occorrente:** una pannocchia, burro
- Togliere la seta che avvolge la pannocchia, strofinare quest'ultima e avvolgerla nell'alluminio e cuocere sulla brace per 8 minuti.

○ *Uovo al piatto:*

- **Occorrente:** Uovo.
- Scegliete una pietra piatta, e infuocarla sotto la brace ardente. Al momento opportuno toglierla dal fuoco (**NON CON LE MANI**), spolverarla e rompervi sopra l'uovo. Cottura istantanea.



○ *Pollo al limone*

- **Occorrente:** 2 petti di pollo di circa 200gr, 2 cucchiaini di prezzemolo, timo, salvia e rosmarino tritati, 20 gr. Di burro, 3/4 di limone, sale e pepe;
- Al centro di un foglio di alluminio ben imburato, condire il petto di pollo con sale, pepe, il trito di erbe ed il succo di limone, porre il brutto rimasto e cuocere per 15 minuti.

- *Peperonata alla trappeur:*
 - **Occorrente (per 2):** 100g di peperoni, 150g di melanzana, 200g di zucchine, 80g di cipolle, 180g di pomodori, 150g di polpa di maiale o di vitello, 50g di pane raffermo, 2 cucchiaini di olio di semi, sale, pepe;
 - Pulisci e lava le verdure e 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. Mettili in un foglio di alluminio ben chiuso e fai cuocere per 35-40 minuti.

- *Peperone al riso:*
 - **Occorrente:** 1 grosso peperone, 100g di riso, 100g di carne di maiale tritata, 100g di zucchine, 150g di pomodoro, 1 cucchiaino di basilico e prezzemolo tritati, olio, sale e pepe.
 - Incidere un peperone intorno al piccolo e conservare la calotta. Svuitarlo dei semi. Tagliate a cubetti piccoli una zuccina e un pomodoro maturo e unirli a 120g di riso e 100g di carne macinata. Condite con prezzemolo, olio e sale e riempiete il peperone con questo composto. Aggiungete un po' di acqua e chiudete il peperone con la sua calotta. Avvolgere il peperone nella carta stagnola e cuocere per 30-35 minuti. Servire spruzzato da aceto balsamico.
 - Variante: si può usare un grosso pomodoro non maturo al posto del peperone.

- *Frutta alla Nutella:*
 - **Occorrente:** pere, mele (ecc...) e nutella.
 - Tagliate la frutta in due parti, eliminate l'eventuale torsolo e scavate la polpa. Riempite la cavità con la nutella, riunite le parti e avvolgetele nella carta argentata, ponetele nel fuoco coperte di brace.

- *Banana alla trappeur:*
 - **Occorrente:** banana, zucchero, 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.

- *Banana al cioccolato (o Banana Split):*
 - **Occorrente:** Banana, barretta di cioccolato
 - Fai un taglio lungo la buccia di una banana e schiacciavi dentro, accuratamente, pezzetti di cioccolato. Avvolgila nella carta argentata e mettila nella brace per 5-6 minuti, poi apri la banana e mangiala con un cucchiaino.

- *Mele ripiene:*
 - **Occorrente:** mela, 1-2 zollette di zucchero, un po' di uva passa e un po' di burro.
 - Scava la mela al centro estraendo il torsolo e riempi 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.

- *Macedonia cotta:*
 - **Occorrente:** 1 banana, 1 arancia, 1 mela, prugne secche, uva passa, zucchero, un po' di cannella. (Puoi cambiare 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.

... dopo aver cucinato

Al termine di ogni fuoco: spegnilo accuratamente con **acqua**, o ricoprilo con **terra**.

Fai **sparire** ogni traccia.

Nel caso in cui realizzerai un fuoco sul prato ricordati, prima, di togliere le **zolle** di erba per poi riposizionarle al termine del tuo “banchetto.”

Trucchi del vecchio Trappeur

Il vecchio trappeur ci svela una serie di consigli su come rendere i nostri cibi più gustosi ed evitare dei guai col fuoco... vediamo cosa dice:

- alle alte temperature. **Non versate acqua sull'olio bollente;**
- Lasciate le cose che si deteriorano col caldo (frutta, formaggi) al fresco nell'acqua corrente o fuori dalla tenda di notte;
- Per rendere più gustosa la carne di pollo, infilateci dei pezzetti di lardo alternandoli a quelli di carne;
- Quando cuocete le uova con la carta stagnola, assicuratevi di averle ben ricoperte e che non sia rotte. Il risultato, vi assicuro, che sarebbe disastroso (uovo carbonizzato);
- Le patate alla brace non vanno mai spelate; avvolgetele così come sono nella carta stagnola;
- Per cuocere al meglio i volatili, usate dell'argilla se potete. Non spennate l'uccello perché dopo la cottura, l'argilla si sarà attaccata alle piume e, aprendo l'involucro, le penne si staccheranno come niente;
- Ricordatevi sempre di praticare dei fori sulla pellicina che ricopre gli insaccati. Questo per assicurare una buona cottura anche all'interno della carne.

