



Pasti caldi in viaggio – per autotrasportatori, operai e lavoro all'aperto

Un pasto caldo durante una pausa di lavoro.

Una guida gratuita di Rhino-Pods

Perché un'autogrill non è abbastanza

Lavori all'aperto, con qualsiasi tempo. Ti sei guadagnato più di un hamburger secco e tiepido o di un panino raffermo. Una pausa vera non dovrebbe sembrare un compromesso. Una cucina portatile o almeno un fornello cambia tutto. Cibo caldo. Caffè caldo. I tuoi ingredienti. Nessuna coda. Nessun cibo da autogrill a prezzi esagerati.

La cucina da lavoro – ciò di cui hai davvero bisogno

Tienila semplice:

- Un fornello portatile (un fuoco basta)
- Una piccola padella
- Una pentola con coperchio (per riso, pasta o zuppa)
- Una tazza di metallo (per caffè e zuppa)
- Un cucchiaino e una forchetta
- Un piccolo tagliere
- Un coltello
- Una spugnetta e una piccola bottiglia di sapone

Conserva tutto in una scatola o borsa. Lasciala in cabina o nel furgone.

5 pasti sostanziosi in 15 minuti o meno



1. Panino con uovo fritto e salsiccia:

Friggere una salsiccia e un uovo nella stessa padella. Mettere in un panino. Mangiare con una mano.



2. Riso e fagioli in padella unica:

Cuocere il riso istantaneo. Aggiungere una scatola di fagioli e una manciata di formaggio. Mescolare.



3. Zuppa in scatola + pane:

Scaldare una scatola di zuppa nella pentola. Mangiare con un panino. Tre minuti.



4. Pasta con salsa in barattolo:

Lessare la pasta. Scolare. Aggiungere mezza barattolo di salsa. Nessun taglio necessario.



5. Colazione in qualsiasi momento:

Friggere pancetta e uova. Mettere tra due fette di pane fritto. Mangiare da un tovagliolo di carta (nessun piatto).

Altre ricette per la strada



1. Potenziamento dei noodles istantanei:

Cuocere i noodles istantanei. Nell'ultimo minuto, rompere un uovo nella pentola e mescolare. Aggiungere una manciata di verdure surgelate o una fetta di formaggio. Pasto istantaneo, molto migliore.



2. Ciotola di riso con pesce in scatola:

Cuocere il riso istantaneo. Mescolare con una scatola di tonno, sardine o sgombero (sott'olio o al sugo). Aggiungere un goccio di limone o salsa piccante. Mangiare dalla pentola.



3. Soffritto di chorizo e patate:

Affettare un chorizo da cucina (senza frigo – è stagionato). Friggere finché non rilascia l'olio. Aggiungere le patate a fette e un goccio d'acqua. Coprire e cuocere per 10 minuti finché le patate sono morbide.



4. Toast al formaggio e prosciutto :

Imburrare due fette di pane. Mettere formaggio e prosciutto (o salume) tra di loro. Friggere in padella calda per 2-3 minuti per lato finché sono dorati. Premere con una spatola.



5. Torta al cioccolato con crema:

Mescolare 1 tazza di farina autolievitante, 1/2 tazza di zucchero, 2 cucchiaini di cacao in polvere, 1/2 tazza di latte e 2 cucchiaini di olio. Versare in una padella leggermente unta. Coprire con un coperchio. Cuocere a fuoco bassissimo per 12-15 minuti. Servire caldo. Nessun forno. Nessuna confezione.

Pasti in padella unica per la settimana lavorativa

(nessuna montagna di piatti)

1. Colazione in padella unica:

Friggere pancetta e salsicce. Spostare da un lato. Friggere le uova nella stessa padella. Aggiungere una scatola di fagioli per scaldare. Mangiare dalla padella con un panino.



2. Salsiccia affumicata & peperoni:

Affettare la salsiccia affumicata (kielbasa o chorizo – senza frigo). Friggere fino a renderla croccante. Aggiungere peperoni e cipolle a fette. Friggere per altri 5 minuti. Servire su pane.

3. Pasta al tonno (salsa senza cottura):

Lessare la pasta. Scolare. Mescolare con 1 scatola di tonno (sott'olio), un cucchiaino di capperi o olive e pepe nero. Mangiare caldo o freddo.





4. Funghi al burro e aglio su toast

Affettare i funghi. Rosolare con burro, aglio e pepe nero. Accumulare sul pane tostato. Tre minuti.

5. Soffritto di avanzi

Riso, verdure o carne avanzati dalla sera prima? Friggere tutto in una padella con un uovo sopra. Tutto sa meglio se fritto due volte.



Grande quantità di chili per la settimana lavorativa

(cucina una volta, mangia tre volte)

Lavori per molte ore. Non vuoi cucinare ogni sera. Prepara una grande quantità, mangia per più giorni.

Grande quantità di chili (30 minuti)

Rosolare 500g di carne macinata. Aggiungere 1 scatola di pomodori pelati, 1 scatola di fagioli rossi, 1 cipolla, 1 busta di mix per chili. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

Mangialo come:

Sera 1: Chili con pane

Sera 2: Chili su patata al forno (o purè istantaneo)

Sera 3: Chili con riso istantaneo



Grande quantità di curry (30 minuti)

Rosolare la cipolla. Aggiungere 500g di cosce di pollo o 2 scatole di ceci. Aggiungere la pasta di curry e 1 scatola di latte di cocco. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

Mangialo come:

Sera 1: Curry con riso istantaneo

Sera 2: Curry con pane

Sera 3: Riso fritto al curry (riscaldare, mescolare il riso avanzato)



Riso in grandi quantità (prepara una volta, usa per giorni)

Cuocere 2 tazze di riso. Conservare in un contenitore. Usa per:

Colazione: Riso fritto con uovo

Cena: Chili o curry su riso

Nessun posto dove comprare il pane? Fallo da te – è più facile di quanto pensi!

Fai il tuo pane in padella!

Hai un fornello. Hai una padella o una padella in ghisa. Hai 15 minuti. Hai pane fresco.

Una padella in ghisa olandese (forno) e coperchio è la migliore da usare – ma una padella o una padella in ghisa con un coperchio di qualsiasi tipo andrà bene



1. Pane in padella senza impasto

Mescolare 3 tazze di farina, 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di lievito istantaneo e 1,5 tazze di acqua tiepida. Mescolare.

Lasciare coperto per 2-3 ore (o durante la notte). Scaldare una padella in ghisa a fuoco medio. Versare l'impasto nella padella.

Coprire con un coperchio o alluminio. Cuocere 15 minuti. Girare.

Cuocere altri 10 minuti. Mangiare caldo con burro.



2. Pane veloce al bicarbonato (senza attesa)

Mescolare 2 tazze di farina, 1 cucchiaino di bicarbonato, 1 cucchiaino di sale e 1 tazza di latticello (o latte + un goccio di aceto). Mescolare. Dare forma di palla. Cuocere coperto per 10 minuti. Girare. Cuocere scoperto per altri 10 minuti. Battere sul fondo – deve suonare vuoto.



Altre idee per il pane in padella!

1. Pane in padella con formaggio e aglio

Preparare l'impasto veloce per il pane al bicarbonato. Prima di cuocerlo, appiattirlo leggermente nella padella. Premere formaggio grattugiato (cheddar o parmigiano) e aglio schiacciato sulla superficie. Cuocere come indicato. Sciogliere il burro con altro aglio e spennellare sopra una volta cotto.

2. Pane alle erbe e olio d'oliva

Aggiungere 1 cucchiaino di origano secco, rosmarino o timo all'impasto no-knead prima del riposo. Durante la cottura, versare l'olio d'oliva nella padella prima di aggiungere l'impasto. La parte inferiore diventa croccante come una focaccia.

3. Pane dolce alla cannella (colazione o dessert)

Aggiungere 2 cucchiaini di zucchero e 1 cucchiaino di cannella all'impasto del pane al bicarbonato. Dopo la cottura, spennellare con burro fuso e cospargere con altro zucchero e cannella. Mangiare caldo con yogurt o frutta cotta.

***Consiglio:** Prepara l'impasto no-knead al mattino. Lascialo in una ciotola sul piano della cucina. Quando cucini fuori la sera, il tuo pane è pronto. Nessun forno. Nessuna panetteria. Solo tu e una padella.*

Lavaggio delle mani – per bancarelle, chioschi alimentari e lavoro all'aperto

Qui è dove il Cubit cambia tutto.

Se gestisci un banco al mercato, un food truck o qualsiasi attività alimentare all'aperto – hai bisogno di acqua corrente per l'igiene. Il Cubit ha un lavello integrato che non richiede alimentazione esterna.

Per i commercianti del mercato:

- Lavare le mani tra la gestione del denaro e del cibo
- Sciacquare gli utensili senza dover andare a un rubinetto condiviso
- Mantenere il tuo stand igienico e professionale

Per i lavoratori all'aperto (edilizia, giardinaggio, eventi):

- Lavare le mani prima di mangiare (anche senza servizi igienici)
- Rimuovere sporco, olio o sostanze chimiche prima di toccare il cibo

Come funziona:

Riempi il serbatoio d'acqua del Cubit. Usa il rubinetto per l'acqua corrente. Nessun impianto. Nessuna installazione. Solo un vero lavello ovunque tu parcheggi.

***Consiglio:** Tieni una piccola bottiglia di sapone biodegradabile vicino al Cubit. Due pompate, risciacqua, asciuga con un tovagliolo di carta. Le tue mani – e i tuoi clienti – ti ringrazieranno.*

Lavaggio mattutino – quando non ci sono servizi

Per i camionisti che pernottano in un'area di sosta:

Nessun autogrill? Nessun problema. Il Cubit ti dà acqua corrente.

Lavati il viso. Lavati i denti. Spruzza acqua sotto le braccia. Inizia la giornata sentendoti umano. Oltre al tuo normale kit da bagno – potresti considerare un piccolo asciugamano in microfibra (vive nella tua cabina)

Per campeggiatori, cacciatori o lavoratori remoti:

Stesso principio. Potresti considerare un sacchetto di plastica per i rifiuti (non lasciare tracce)

Mantenere gli ingredienti freschi per 3 giorni (senza frigo)

- Salumi (salami, chorizo – durano giorni)
- Formaggio stagionato (cheddar, parmigiano – dura)
- Uova (durano qualche giorno a meno che non faccia molto caldo)
- Cibo in scatola (fagioli, pomodori, pesce, zuppa)
- Cipolle, patate, aglio (non serve frigo)
- Pane (compra pagnotte piccole o panini ogni giorno – o preparali in padella)
- Latte UHT (piccoli cartoni per il caffè)

Pulire le tue pentole in un'area di sosta (il modo veloce)

1. Pulisci la padella mentre è ancora calda
2. Lava con una piccola bottiglia spray di acqua saponata
3. Sciacqua con un goccio dal tuo contenitore d'acqua
4. Asciuga con un tovagliolo di carta

Ancora meglio: Usa il lavello del Cubit. Riempi con qualche centimetro d'acqua e una goccia di sapone. Lava la padella, la tazza, il cucchiaino. Svuota al prossimo punto di smaltimento.

Una nota da parte nostra

Abbiamo costruito il Cubit (lavello e preparazione) e il Tavo (supporto per fornello) proprio per questo. Robusto, semplice e progettato per essere lavato con l'idropulitrice alla fine di una lunga settimana.

Ma il Cubit fa più che cucinare. Ti dà acqua corrente. Lavati le mani prima di mangiare. Lavati i denti in un'area di sosta. Lavati il viso in una mattina in cui non c'è doccia. Questa è dignità. È per questo che lo abbiamo costruito.

Anche con un solo fuoco e una piccola padella – puoi mangiare meglio e sentirti meglio oggi di quanto ti sei sentito ieri.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?