



# **Lista di controllo per la cucina da campeggio & facili ricette in padella unica**

Aria fresca. Cibo fresco. Campeggio vero.

## **Il problema con le cucine da campeggio**

Hai preparato la tenda (o il camper). Hai preparato i sacchi a pelo. Sei arrivato, pronto per mattine lente e buon cibo.

Poi provi a cucinare. La cucina del camper è angusta. Il tavolo del campeggio traballa. Il vento spegne il fornello. Passi più tempo a lottare con la tua attrezzatura che a goderti il pasto.

Che tu sia in una tenda, una tenda da tetto o un camper – il campeggio vero non significa accontentarsi. Si tratta di cucinare insieme sotto gli alberi, senza niente che ti fretta.

## **La lista di controllo minimalista per la cucina da campeggio:**

### **Cucinare:**

- Fornello portatile (un fuoco o due fuochi – vanno bene entrambi)
- Una piccola padella
- Una pentola media con coperchio
- Padella in ghisa (per pane, rosolare e cuocere senza forno)
- Una spatola
- Pinze da cucina
- Un mestolo o cucchiaino
- Bomboloni di gas (portane uno di riserva)
- Bollitore (o una piccola pentola con coperchio per bollire l'acqua)

### **Preparare & mangiare:**

- Un tavolo pieghevole o superficie piana
- Un tagliere (sottile, leggero)
- Un buon coltello
- Due ciotole o piatti fondi a persona
- Due tazze a persona

### **Cose che spesso dimentichiamo (una lista seria):**

- Olio da cucina (bottiglietta)
- Burro o ghee (dura più a lungo senza frigo)
- Sale, pepe, pimento, granulato d'aglio
- Erbe secche (origano, timo, paprika)
- Liquido per lavare i piatti (biodegradabile)
- Spazzola o strofinaccio per i piatti
- Canovaccio
- Sacchetti per la spazzatura (un sacchetto di plastica appeso al tavolo – cambia tutto)
- Fiammiferi o accendino (portane due)

### **Pulire:**

- Sapone biodegradabile
- Piccola spugna
- Panno in microfibra (asciuga velocemente)

### **Non portare:**

- Un forno (non ti serve)
- Un cassetto da cucina pieno (non lo userai)
- Vetro (si rompe, è pesante)

### **Extra opzionali:**

- Piccolo barbecue a bollitore pieghevole o braciere
- Pentola in ghisa olandese (per cottura lenta e pane)

# Ricette per pane in padella

(Perché il pane fresco al campeggio è una rivelazione!)

"Il pane in padella non vincerà un concorso di bellezza. La parte superiore rimane pallida. La parte inferiore diventa croccante. Ma giralo per gli ultimi 2 minuti, o tosta le fette nella stessa padella, e dimenticherai cosa ha mai fatto per te un forno."

*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.



## 10 ricette da campeggio in padella unica!



### 1. Fagioli del mattino con uovo

Rosolare una cipolla tritata. Aggiungere una scatola di fagioli. Rompere due uova nei fagioli. Coprire per 3 minuti. Mangiare con pane.



### 2. Chili da campeggio

Rosolare 500g di carne macinata. Aggiungere una scatola di pomodori pelati, una scatola di fagioli rossi, una busta di mix per chili. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Mangiare con tortilla chips (nessun piatto necessario).



### 3. Curry in padella unica

Rosolare cipolla e pollo o ceci. Aggiungere la pasta di curry. Aggiungere una scatola di latte di cocco. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Servire con riso istantaneo (bollito prima nella stessa padella).



### 4. Padella di salsicce e verdure

Affettare salsicce, peperoni, funghi e broccoli. Rosolare insieme per 10 minuti. Aggiungere un goccio d'acqua e coprire per cuocere a vapore. Mangiare in un panino.



#### 5. Pasta al pesto

Lessare la pasta. Scolare. Nella stessa padella, mescolare il pesto e una manciata di pomodorini.

Mangiare caldo o freddo il giorno dopo.



#### 6. Colazione facile in padella

Rosolare prima le patate a dadini fino a doratura. Aggiungere pancetta o salsiccia tagliata. Quando quasi cotto, rompere 2-4 uova nella padella. Coprire per 3 minuti. Cospargere con sale e pepe. Mangiare dalla padella



#### 7. Pasta al formaggio e carne in padella unica

Rosolare 500g di carne macinata. Scolare il grasso in eccesso. Aggiungere 2 tazze d'acqua, 1 tazza di latte, 2 tazze di pasta piccola (gomitoli o conchiglie) e una busta di condimento per taco o chili. Cuocere a fuoco lento per 10-12 minuti finché la pasta è tenera. Mescolare 1 tazza di formaggio grattugiato. Servire con salsa piccante.



8. Soffritto di salsiccia, peperoni e patate  
Affettare le patate sottilmente. Friggere in olio per 5 minuti. Aggiungere salsiccia a fette e peperoni. Friggere per altri 10 minuti fino a quando le patate sono croccanti e la salsiccia è cotta. Cospargere con paprika.



#### 9. Riso messicano in padella unica con fagioli

Rosolare cipolla e aglio. Aggiungere 1 tazza di riso, 1 scatola di pomodori pelati, 1 scatola di fagioli neri (scolati), 2 tazze di acqua o brodo e condimento per taco. Cuocere coperto per 15 minuti. Sgranare con una forchetta. Completare con formaggio se ne hai.



#### 10. Curry di patate

Rosolare cipolla, aglio e zenzero. Aggiungere 1 cucchiaino di curry in polvere. Aggiungere patate a dadini (3-4 medie) e 1 scatola di latte di cocco. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti finché le patate sono morbide. Mangiare con pane o riso istantaneo.

## Pasti in una ciotola



### 1. Ciotola da campeggio burrito

In una ciotola: riso cotto (dal tuo fornello), una scatola di fagioli neri (scolati), una scatola di mais, pomodori tritati, avocado (se ne hai), formaggio, salsa piccante. Mescolare. Mangiare. Una ciotola da lavare.



### 2. Ciotola greca

In una ciotola: couscous cotto (aggiungere acqua bollente, aspettare 5 minuti), una scatola di ceci, cetriolo tritato, feta (dura qualche giorno senza frigo), olive, olio d'oliva, succo di limone.



### 3. Ciotola per colazione

In una ciotola: fiocchi d'avena istantanei cotti, burro d'arachidi, banana, un pizzico di cannella. O salata: uovo fritto, riso avanzato, salsa piccante e qualsiasi verdura tu abbia.

## Contorni da campeggio per il barbecue



### 1. Verdure saltate

Saltare zucchine affettate, peperoni o broccoli tenderstem con aglio e peperoncino su un fuoco mentre il barbecue lavora sull'altro.



### 2. Mais grigliato con lime & peperoncino

Lessare il mais per 5 minuti. Asciugare. Grigliare in una padella calda fino a carbonizzazione. Spennellare con burro, lime, peperoncino in polvere.



### 3. Funghi all'aglio & cipolle

Il topping perfetto per burger o hot dog. Rosolare cipolle affettate e funghi con burro, aglio e timo. Tenere in caldo a fuoco basso.

## Il ritmo della cucina da campeggio

### **Se hai un solo fuoco:**

Cuoci prima il riso o i cereali. Metti da parte in una ciotola (copri con un foglio di alluminio per mantenere caldo). Poi cuoci le proteine e le verdure nella stessa padella. Combina alla fine. Una padella, un lavaggio.

### **Se hai due fuochi:**

Fuoco 1: riso, fagioli o patate

Fuoco 2: proteine e verdure

Tutto finisce allo stesso tempo. Nessuna attesa. Nessun cibo freddo.

### **Se hai un barbecue o un braciere al campeggio:**

Usa il fornello per contorni e salse. Usa il fuoco per la carne, tostare il pane o cuocere lentamente in una pentola olandese.

## Una nota da parte nostra

Abbiamo creato Rhino-Pods perché amiamo cucinare e mangiare all'aperto. Tuttavia eravamo stanchi di tavoli traballanti su cui è impossibile preparare e fornelli non stabili o all'altezza giusta. Le nostre cucine da campeggio – Cucinino, Cambio, Tavo e Manta – sono progettate per essere pratiche, robuste, semplici, durevoli e imballabili.

**Il Cucinino** ha spazio per un doppio o due singoli fuochi a un'altezza comoda. Acqua a bordo con un grande serbatoio da 10 litri, rubinetto autopompante e tanto spazio per preparare. Si smonta per il trasporto.

**Il Cambio** ti offre una solida superficie di preparazione e spazio per due fuochi singoli e si smonta per il trasporto.

**Il Tavo** ti offre un po' di spazio di stoccaggio e un piccolo tavolo/sedile con spazio per due fuochi singoli, oltre a un lavello pieghevole e un rubinetto autopompante.

**Il Manta** ti permette di trasformare il bagagliaio della tua auto o station wagon in una piattaforma per cucinare. Spazio per un lavello pieghevole e un contenitore d'acqua con rubinetto, oltre a due fuochi singoli. Ideale per chi ha una tenda da tetto o cerca un setup ultraveloce.

Ma che tu usi o meno i nostri pod, inizia con questa lista di controllo e queste ricette. Mangierai meglio in ogni viaggio.

*Go cook something great outdoors.*



*...where will you take me?*