



Mangia bene ovunque atterri – 15 pasti, una sola piccola cucina

Vai dove ti porta la strada. Porta la tua cucina con te.

La libertà di mangiare bene ovunque

Vai dove ti porta la strada – o il sentiero, o la costa – senza piani, senza prenotazioni, solo la libertà di svegliarti in un posto nuovo e decidere da lì.

L'unica domanda è: dove mangerai bene stasera?

Non vuoi cercare un ristorante ancora aperto. Non vuoi accontentarti di un panino da autogrill. Vuoi un pasto caldo e una vista che sia tua.

Ecco a cosa serve questa guida. Una piccola cucina. Una padella. Quindici pasti. Nessun frigo necessario.

Il principio della piccola cucina

Non hai spazio per un forno. Non hai spazio per 47 spezie. Non hai spazio per tre pentole e un colino.

E va bene così. Alcuni dei migliori pasti del mondo provengono da piccole cucine – e da persone che si rifiutano di mangiare male solo perché sono in viaggio.

La regola: Un fornello. Una padella. Una pentola. Questa è la tua cucina.

Fare la spesa senza frigo (3 giorni)

<u>Giorno</u>	<u>Cosa comprare</u>
Giorno 1 (fresco)	Uova, pomodori, avocado, salumi, formaggio, pane
Giorno 2 (Verdure resistenti)	Carote, peperoni, cipolle, patate, cavolo
Giorno 3 (In scatola & Secco)	Fagioli in scatola, pomodori in scatola, pasta, riso, lenticchie, aglio

15 idee per pasti veloci in viaggio

Colazione (5)

- Uova fritte con pane
- Fiocchi d'avena con banana e miele
- Yogurt con granola (senza cottura)
- Riso avanzato fritto con un uovo
- Toast al burro d'arachidi con fette di mela

Cena (5 – una padella)

- Chili (carne macinata o fagioli)
- Curry (pollo o ceci)
- Pasta con pomodori in scatola e aglio
- Ciotola di riso con uovo fritto e salsa di soia
- Salsiccia e peperoni in padella

Pranzo (5 – senza cottura o veloce)

- Formaggio e cracker con pomodori
- Pesce in scatola con pane e olio d'oliva
- Hummus e bastoncini di carota
- Noodles istantanei con verdure aggiunte
- Cena avanzata della sera prima

10 ricette vere per la strada

(oltre le basi)



1. Curry di ceci al cocco in padella unica (20 minuti)

Rosolare cipolla e aglio. Aggiungere 1 cucchiaino di curry in polvere. Aggiungere 1 scatola di ceci (scolati) e 1 scatola di latte di cocco. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Mangiare con pane o riso istantaneo.



2. Chilli sin carne (25 minuti, senza frigo)

Rosolare la cipolla. Aggiungere 1 scatola di pomodori pelati, 1 scatola di fagioli rossi, 1 scatola di mais e peperoncino in polvere. Cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Mangiare con tortilla chips (nessun piatto necessario).



3. Soffritto di salsiccia, peperoni e patate (20 minuti)

Affettare le patate sottilmente. Friggere per 5 minuti. Aggiungere salsicce a fette e peperoni. Friggere per altri 10 minuti. Cospargere con paprika.



4. Pasta al burro e aglio (10 min, una padella)

Lessare la pasta. Scolare. Nella stessa padella, sciogliere il burro con l'aglio schiacciato. Aggiungere la pasta. Saltare con parmigiano (se ne hai) e una manciata di spinaci o piselli surgelati.



5. Shakshuka di pomodoro e uova (15 minuti)

Rosolare cipolla e aglio. Aggiungere 1 scatola di pomodori pelati e un pizzico di peperoncino. Cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Praticare 2-4 incavi. Rompere un uovo in ciascuno. Coprire e cuocere per 5 minuti. Mangiare con pane.



6. Riso e fagioli in padella unica (20 minuti)

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



7. Salsiccia affumicata & cavolo (15 minuti)

Affettare la salsiccia affumicata (kielbasa, chorizo o qualsiasi salsiccia stagionata – senza frigo). Friggere fino a renderla croccante. Aggiungere il cavolo a fette e un goccio d'acqua. Coprire e cuocere a vapore per 5 minuti.



9. Overnight oats (senza cottura, colazione per 2 giorni)

Mescolare 1 tazza di fiocchi d'avena, 1 tazza di acqua o latte, 2 cucchiaini di miele o zucchero e un pizzico di sale. Lasciare in un contenitore durante la notte. Al mattino, aggiungere banana, burro d'arachidi o marmellata.



8. Pasta al tonno (10 minuti, salsa senza cottura)

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



10. Torta al cioccolato (15 minuti, un fuoco)

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 finché la superficie non si sarà rassodata. Servire caldo.

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 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.



Pasti in una ciotola

(minimo lavaggio – perfetto per la vita avventurosa)



Ciotola per colazione

In una ciotola: fiocchi d'avena istantanei cotti, burro d'arachidi, banana, cannella. O salata: uovo fritto, riso avanzato, salsa piccante.



Ciotola burrito

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



Ciotola greca

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

Aggiunte per la pesca notturna / gita del fine settimana

Se peschi un pesce (trota, sgombero o pesce piccolo di mare):

1. Pulire il pesce (un coltellino e un tagliere sul portellone)
2. Asciugare. Condire con sale, pepe e le erbe che hai.
3. Friggere in olio o burro per 3-4 minuti per lato (la pelle diventa croccante)
4. Mangiare con pane e un goccio di limone



Nessuna preda? Nessun problema – il pesce in scatola viene in soccorso

Le sardine, lo sgombero o il tonno in scatola sono già cotti. Friggerli brevemente con aglio e peperoncino, o mangiarli direttamente dalla scatola con crackers.



Per la borsa da pesca (senza frigo):

Salumi (chorizo, salame), Formaggio stagionato (cheddar, parmigiano), Pane o crackers, Pesce in scatola, Un limone (dura giorni senza frigo), Salsa piccante

Cucina in grandi quantità per la vita avventurosa

(cucina una volta, mangia tre volte)

Hai un piccolo frigo o una borsa termica. Cucinare una volta per tre giorni fa risparmiare gas, acqua e tempo.

Cucina una volta, mangia tre volte:

Grande quantità di chili (30 minuti)

Prepara il doppio della ricetta del chili (pagina 3). Mangialo come:

Giorno 1: Chili con riso o pane

Giorno 2: Nachos al chili e formaggio (riscalda, versa sulle tortilla chips)

Giorno 3: Patata al forno con chili (riscalda, versa su una patata cotta al cartoccio sul tuo fornello)



Grande quantità di curry (30 minuti)

Prepara il doppio della ricetta del curry (pagina 3). Mangialo come:

Giorno 1: Curry con riso

Giorno 2: Curry con pane (di nuovo pane in padella)

Giorno 3: Riso fritto al curry (riscalda il curry, mescola il riso avanzato, friggere fino a renderlo croccante)



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

Cuoci 2 tazze di riso. Conserva in un contenitore. Usa per:

Colazione: Riso fritto con uovo

Pranzo: Ciotola di riso con pesce in scatola e salsa di soia

Cena: Curry/chili su riso o riso e fagioli (vedi pagina 3)



Cucinare con vento e pioggia (usando quello che hai)

Con vento forte, parcheggia con il vento alle spalle – il tuo veicolo diventa il più grande frangivento.

Altrimenti, i nostri moduli Cubit e Tavo sono progettati per questo!

- I piani laterali posizionati verticalmente diventano immediatamente un parabrezza. Alzali sul lato sopravvento del tuo fornello.
- Il coperchio del Cubit può essere sollevato per proteggere il bruciatore dal vento laterale.

Quando il tempo è davvero terribile:

- Cucina all'interno con la porta aperta (ventila bene – apri un finestrino)
- Oppure passa a pasti senza cottura: hummus, pesce in scatola, pane, pomodori, formaggio, salumi

Consiglio: Un parasole pieghevole o un grande cartone funzionano in caso di necessità – ma il tuo Cubit e Tavo sono progettati per gestirlo senza attrezzatura aggiuntiva.

Pulire con poca acqua

- Pulisci la padella subito mentre è ancora calda (carta assorbente)
- Usa uno spruzzino con acqua e sapone (piccola quantità)
- Sciacqua con un goccio dal tuo contenitore d'acqua
- Lascia il vero lavaggio per il prossimo campeggio con un rubinetto

Consiglio da avventuriero: Tieni un piccolo spruzzino con 10 parti di acqua e 1 parte di sapone biodegradabile. Due spruzzi, pulisci, sciacqua. Fatto.

Una nota da parte nostra

Abbiamo costruito il Cubit (lavello e preparazione) e il Tavo (supporto per fornello) proprio per questo stile di vita. Nessuna foratura. Nessuna installazione permanente.

Basta aprire la porta, montare sul portellone e cucinare ovunque tu sia atterrato.

I piani laterali si sollevano verticalmente diventando un parabrezza. Il coperchio sollevato protegge il bruciatore dal vento.

Piccoli dettagli che fanno la differenza quando sei là fuori.

Perché la strada ti dà libertà. La tua cucina dovrebbe darti la stessa cosa.

Ma anche senza la nostra attrezzatura – una padella, un fornello e un po' di pianificazione ti porteranno al 90% del percorso.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?