

MENU' PRONTI ALL'USO

Come promesso, vi alleghiamo i **"MENU' PRONTI ALL'USO"**, li troverete negl'altri fogli del file excel del litino stesso.

I menù sono stati creati per facilitare il lavoro della cambusa (critica e non critica): usateli come più preferite, sono a vostra totale disposizione. Ovviamente dovranno essere rivisti sulla base delle vostre esigenze, ma possono essere senza dubbio un buon punto di partenza per riuscire ad ordinare già adesso, senza apportare troppe variazioni. Nei menù troverete molti giorni per darvi la possibilità di scegliere ulteriormente tra i menù delle diverse giornate e per V.D.B. e Campi Estivi particolarmente lunghi.

Accanto al menù troverete la possibilità di calcolare in modo automatico le dosi dei prodotti secchi (pasta, farina, riso, legumi...) a seconda del numero di persone presenti. In particolare, nel calcolo dei legumi, abbiamo inserito quelli in scatola poiché sono quelli che la pattuglia vende, ma consigliamo di acquistarli sfusi e secchi in negozi o botteghe per creare meno spazzatura.

Abbiamo cercato di costruire dei menù nutrizionalmente equilibrati e "sostenibili"; per questo motivo si è scelto di contenere il consumo di carne/pesce che sarà ogni tre giorni (es. terzo giorno, sesto giorno...), ovvero due volte a settimana. Si tratta di una proposta che può essere messa in discussione, ma fatta sulla base dei principi della sostenibilità e del non spreco; abbiamo ovviamente avuto cura di inserire altre fonti proteiche in primis legumi, ma anche seitan, tofù e germogli (per chi volesse saperne di più sui germogli vi consigliamo di visitare la pagina che spiega cosa sono: <http://www.nutrizionenaturale.org/semi-germogliati-un-super-alimento/> e come farli in casa senza germogliatore <http://www.greenme.it/abitare/orto-e-giardino/9734-germogli-fai-da-te-germogliatore>). E' stato inoltre scelto di usare qualche cereale in più e un po' meno pasta, per non abusare dei prodotti che derivano dal grano (sia per una scelta ambientale, che di salute).

Fa eccezione il file excel per la Route, poiché non avrebbe avuto senso, per ovvie questioni logistiche, creare un menù con giorni definiti. Abbiamo messo soltanto proposte di piatti utilizzabili in una route. Sono ben accetti suggerimenti da condividere con altri Clan il prossimo anno.

Controllate che le porzioni siano congeniali anche a voi e se notate errori, saremo contenti di correggerli.

Ricordiamo anche che in alternativa sarà possibile scaricare l'APP DI CAMBUSE CRITICHE <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.qtproject.example.Cambusa>

Critica pensata per facilitarci un po' la vita, vi darà anch'essa una mano nella creazione del menù e non solo!

DUE CONSIGLI PER RISPARMIARE

Il risparmio non può certamente essere alla base di una scelta di sostenibilità ed è sicuramente la prima perplessità che incontriamo quando ci interroghiamo rispetto all'argomento, ma con piccoli trucchetti e attenzioni questa scelta potrà economicamente stupirvi!

Autoproduzione:

Non è solo un modo per risparmiare, ma è anche uno strumento di educazione e formazione. I vostri ragazzi impareranno a fare marmellate, creme di nocciola/cioccolato, pesto genovese, sapone di marsiglia...!

I cambusieri delle V.D.B. potranno preparare un sacco di squisitezze (come torte, granite, frullati, biscotti...), che abatteranno i costi e che daranno un esempio di merenda sana e gustosa.

Menù equilibrato e semplice:

Abbiamo inserito proteine tutti i giorni (che spesso rappresentano il maggior costo), consapevoli del fatto che non esistano solo proteine di origine animale (carne, pesce, uova, prodotti lattei). Abbiamo evitato soprattutto quei prodotti carnei di scarso valore nutrizionale (pancetta, mortadella e wurstel) e sconsigliati per l'alto contenuto di nitriti e nitrati (conservanti) o per un alto contenuto di sale (come prosciutto), che certamente non porta, a lungo andare, all'assunzione di stili alimentari sani. Le fonti proteiche alternative sono i legumi (lenticchie, fagioli, ceci), soia, germogli di legumi e cereali, mandorle, semi di girasole e molto altro... Anche se in quantità minori, in realtà in quasi tutti gli alimenti è sempre presente un minimo contenuto proteico, che a fine giornata si somma, raggiungendo facilmente il fabbisogno proteico giornaliero.

Importante è non usare alimenti già pronti (insalatine già pronte, conserve di verdure, bastoncini di pesce...): un modo sano ed etico di acquistare, perché evita sprechi di energia e utilizzo di sostanze conservanti. Inoltre, si paga manodopera in meno, una manodopera che spesso non viene retribuita quanto merita e che, se si sceglie di pagare, è bene farlo senza avere la pretesa di pagarla poco o niente.

Asta dei genitori:

Molti gruppi già lo fanno! Si torna dal campo con qualcosa di avanzato, soprattutto prodotti a lunga conservazione e invece di lasciarli dimenticati in una sede umida e caotica si può rivendere al genitore. I genitori comprano gli avanzi molto più volentieri se sanno che non è cibo scadente, ma anzi, di grande qualità!

DOVE ACQUISTARE PER I CAMPI

Ci teniamo a sottolineare che il nostro compito più importante non è vendere alimenti per i campi estivi, ma informare, educare i ragazzi e aiutare i cambusieri ed i capi che decidono di fare questa scelta.

- Comprare i prodotti a lunga conservazione in pacchi grandi o sfusi. Consigliamo di visitare il "Negozio Leggero" <http://www.negoziogleggero.it/>, che vende prodotti sfusi ed i cui fornitori rispondono a diversi criteri di sostenibilità.

- Conoscere i Gruppi d'Acquisto Solidale (G.A.S.) più vicini alla nostra città! Cercatelo cliccando sul link: <http://www.retegas.org/index.php?module=pagesetter&tid=3>

- Comprare prodotti freschi, caseari e carnei nei luoghi in cui andate a fare i campi. Perché riempirci le macchine di cibi che si conservano poco e che possiamo trovare prodotti a due passi dal nostro campo? Sicuramente è di fondamentale importanza un buon sopralluogo e dei buoni contatti! E' un ottimo modo di far girare l'economia dei posti sperduti nei quali andiamo, luoghi senza i quali non potremmo fare ciò che facciamo!

SCEGLI, NON FARTI SCEGLIERE

La difficoltà più grande nel decidere di fare acquisti sostenibili è: CAMBIARE LE ABITUDINI NEL MODO DI FARE LA SPESA. Per quanto possa sembrare difficile da credere, dopo un po' di tempo, ci si accorge che economicamente non ci sono grandi differenze (sia nel quotidiano che ai campi). Il vero cambiamento consiste nel SCEGLIERE cosa comprare e NON FARSI SCEGLIERE. Durante la fase di cambiamento, è importante non farsi scoraggiare dal fatto che il nuovo modo di acquistare possa non risultare, al primo sguardo, il più economico: si tratta di superare la mentalità consumistica che ci spinge a comprare ciò che non serve (e che ci viene fatto credere essenziale), impedendoci di leggere quelli che sono i meccanismi alla base dei sistemi di produzione della maggior parte dei prodotti che siamo abituati a comprare e che di certo non sostengono circuiti virtuosi. Fatto il primo passo, resettati su un altro modo di comprare, ci si rende conto che la sostenibilità non è al di sopra delle nostre possibilità. Ricordate: non si può cambiare dalla sera alla mattina, è un processo lento, è fondamentale metabolizzare e rielaborare le nuove azioni apprese e renderle le proprie scelte.

PRODOTTI CHE NON MERITANO ECCEZIONI

Crediamo che alcuni prodotti meritino un'attenzione particolare: si tratta di CAFFE', THE', CIOCCOLATO, FRUTTI TROPICALI (banane, ananas), OLIO DI PALMA e DI COCCO e ZUCCHERO DI CANNA. Questi prodotti sono prodotti nel Sud del Mondo, in condizioni di sfruttamento di persone (violenza, abuso, sopruso). Proprio per questo motivo, è necessario porre la massima attenzione all'acquisto di questi alimenti: è possibile ridurre l'acquisto (in un'ottica di Km0) e comprarli solo se provenienti da CommercioEquoSolidale (unica garanzia che abbiamo per tutelare i lavoratori coinvolti nella produzione). Tutto questo ci permette non solo di tutelare i lavoratori e le loro famiglie, ma soprattutto di non passare dalla parte dei carnefici.

Come pattuglia, siamo disponibili a fornire altre informazioni o chiarire dubbi in merito a quanto esplicitato.

Siamo inoltre disponibili a intraprendere percorsi di approfondimenti tematici con Comunità Capi e Clan interessati (e, perchè no, anche branca E/G e L/C).

Cogliamo l'occasione per ringraziare la Cooperativa Scout Piemonte che ogni anno presta il suo impegno e le sue energie, permettendo la realizzazione di questo servizio!

CHI COMPRA, VOTA!