

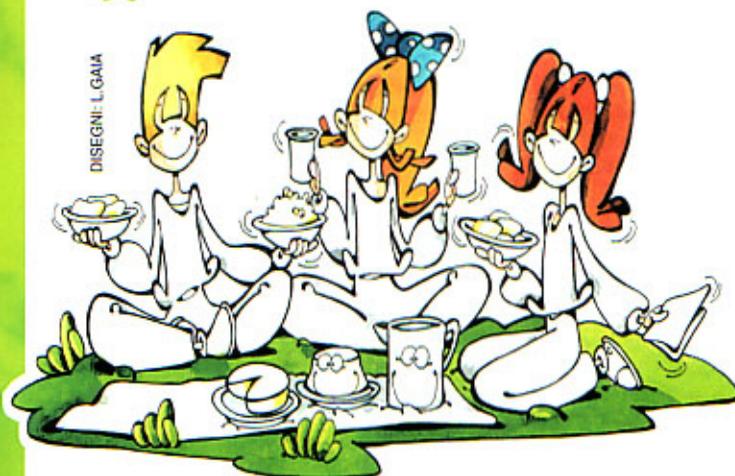


10 consigli per... fare una scampagnata

Splende il sole, il cielo è azzurro, i prati sono in fiore. È la cornice ideale per organizzare una scampagnata. Ecco qualche suggerimento per non avere brutte sorprese, come le formiche nell'insalata o la maionese mescolata al dolce.

1

UNA BUONA IDEA



Antenne sintonizzate sulle previsioni meteo, gruppo di amici allertati e poi pronti a organizzare un picnic un po' diverso dal solito, magari a «tema». Per esempio: **scampagnata in bianco**. I partecipanti dovranno presentarsi con abiti candidi e un «piatto» in bianco: petti di pollo, insalata di riso, formaggi bianchi, dolci alla noce di cocco, spumoni, ecc. Un'altra idea? Un **picnic a sorpresa**. Ognuno porta qualche prelibatezza ma, al momento di iniziare, si tira a sorte il cibo preparato dagli altri. Ancora, il **picnic sportivo**, con mini torneo allegato (pallone, tennis, pallavolo o altro).

2

IL POSTO GIUSTO

Nulla vieta di cercare il luogo adatto per il picnic andando alla ventura, fermandosi solo quando lo stomaco inizia a brontolare. Meglio però avere già le **idee chiare** e puntare dritti verso un posto preciso, magari dopo aver consultato qualche amico o anche internet per avere la dritta giusta. Qual è il **migliore**? Una verde distesa pianeggiante, in parte ombreggiata, con una zona libera da massi o da piante per poter correre e giocare.

Una **sorgente d'acqua** o un ruscello vicini non sono indispensabili, ma se ci sono facilitano molto le «operazioni» sia per rinfrescarsi che per lavare le stoviglie. Attenzione però a non bere da qualsiasi fonte: potrebbe essere inquinata.

3

LO ZAINETTO

La sua preparazione e dimensione, ovviamente, dipende dal **numero dei partecipanti**. Se si è in molti, è meglio suddividere il menu in più zaini: ognuno porterà qualcosa da mettere sotto i denti da condividere con gli altri. Meglio comunque stabilire dei ruoli precisi, per non avere poi dei doppioni: alcuni si incaricheranno delle bevande, altri dei cibi, altri ancora dei dolci e così via. Il picnic sarà così vario e completo.

4

SUPER PANINI FANTASIA

In ogni picnic che si rispetti, non possono mancare i «classici» panini (prosciutto, salame, formaggio, ecc.). Ma con un pizzico di fantasia e poco lavoro, è facile creare sfiziosi e appetitosi sandwich per lasciare a bocca aperta la compagnia, che la richiederà subito azzannandoli con gusto. Ecco qualche suggerimento davvero super.

- **Panini alla marinara:** su un toast spalmate del burro sciolto in succo di limone, aggiungete del prezzemolo tritato, una foglia di lattuga tagliata fine fine e un'acciuga pestata;

- **Panini rosa e blu:** su un panino di pane regionale spalmate del burro mescolato a prosciutto tritato fine; aggiungete delle foglie di lattuga, del gorgonzola tagliato a fettine e delle arachidi;

- **Panini succosi:** su un panino di segala stendete delle fette di ananas sgocciolato cosparso con un po' di sale, aggiungete delle foglie di crescione e delle noccioline arrostiti;

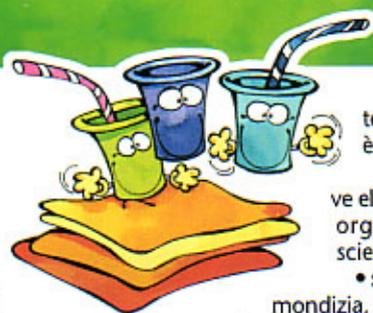
- **Panini all'uovo:** su del pancarré spalmate del burro alla mostarda, aggiungete una frittata di uova e del formaggio grattugiato.



5 MEGLIO LEGGERO

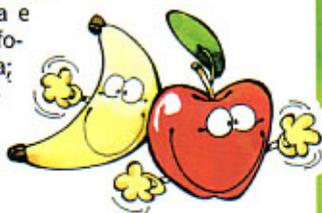
Non è il caso di far scoppiare lo zaino a tal punto che poi, per trasportarlo, ci vuole Schwarzenegger. Si può alleggerirlo senza rinunciare a nulla conoscendo qualche piccolo segreto alimentare. Per esempio: alle stesse **quantità** l'acqua è più leggera delle bibite, il pan biscotto e le fette biscottate del pane, il formaggio fresco del burro, la fettina di pollo della fetta di paté. Dieci ravanelli pesano meno di un pomodoro, un etto di frutta secca (prugne, albicocche, fichi, datteri...) nutre più di un etto di frutta fresca.

Inoltre eliminate (o riducete) le posate preparando **mini-porzioni** da sbocconcellare con le mani. Proteggete il tutto con carta fine o pellicola trasparente.



tella non è il massimo, anche se è piacevole leccarsi le dita. Quindi, meglio farsi un breve elenco di cosa portare con sé ed organizzare lo zaino in modo scientifico:

- **sul fondo** il sacchetto per l'immondizia, il coltellino tuttofare, l'apribottiglia e l'apricatola avvolti con carta robusta (2 fogli), il termos (se necessario), la frutta;
- **ai lati** le bevande, i bicchieri per bere e i tovaglioli;
- **al centro** i panini avvolti nel loro involucro, i piatti pronti (se ne avete preparati), sale, maionese, ketchup, ecc.;
- **sopra** tovaglie, maglie, k-way, macchine fotografiche, ecc.



6 SPEEDY PICNIC

Se si organizza un picnic all'ultimo momento, niente paura. Per riempire lo zainetto alla velocità della luce, basta fiondarsi in un supermercato dopo aver fatto la colletta con gli amici. Occhio, però, a non esagerare negli acquisti e a non farsi tentare dalle... tentazioni. Attenzione quindi:

- **alle calorie:** rinunciare al paté di fegato d'oca, alle patatine, ai formaggi grassi, alla marmellata di castagne... Non dimenticate però la frutta.
- **ai dolci:** non fatevi «convincere» dalla golosità. Comperate prima quello che vi serve per fare i panini; i soldi rimasti andranno per il dessert.
- **alle offerte:** uno sguardo veloce agli sconti possono farvi risparmiare del denaro;
- **alle confezioni:** verificate che le confezioni siano pratiche da usare e da aprire.

7 SEMPRE AL FRESCO

Il caldo è piacevole, ma è anche il **nemico numero uno** dei cibi da conservare nello zaino. I più «tecnologici» utilizzano contenitori con pani surgelati a lunga durata, termos giganti a due compartimenti, vaschette a chiusura ermetica, ecc. Il problema è che sono ingombranti e pesanti: senza un mezzo di locomozione si fa fatica a trasportarli.

Per chi, invece, sceglie il trasporto più «tradizionale» e leggero, può limitare gli «attacchi» del caldo con qualche **accorgimento**. Per esempio, mettendo le bevande nel frigorifero la sera prima del picnic, per poi avvolgerle con un panno di lana al momento della partenza. Rimarranno al fresco per un po' di ore.

Si può anche riporre panini e cibi vari nel frigo la sera prima e chiuderli al mattino in contenitori isolanti per **surgelati** (in vendita nei negozi di surgelati o nei grandi supermercati).

8 DIMENTICATO NULLA?

Anche se si tratta solo di una scampagnata, qualche dimenticanza può causare dei **piccoli problemi**. Senza sale le uova sode hanno meno sapore e senza coltello spalmare la nu-



10 ECOLOGICI, MI RACCOMANDO



Mentre imperversa il picnic, mettete a portata di mano uno o più sacchetti per i vari tipi di **rifiuti**. Oltre a dividerli con... filosofia ecologica, risparmierete tempo da dedicare al gioco durante il resto del giorno. Non dimenticate, in mancanza di cestini nei paraggi, di portare con voi i sacchetti da gettare poi negli appositi contenitori.

Chiara GALAVOTTI