



La Cambusa



La Cambusa, questa sconosciuta:

la Cambusa, a chi di voi non è capitato di imbattersi con i problemi legati alla cambusa? Per chi ormai lo fa da anni e sa come districarsi, nessun problema, o quasi, ma per chi si avvicina per la prima volta o comunque raramente, sorgono quasi sempre gli stessi problemi, che menù devo mettere giù e le DOSI !!!!! (il nostro incubo)

con queste due righe vorrei dare un aiuto, soprattutto sulle quantità, che negli anni ho constatato essere abbastanza corrette.

Certo un distinguo è necessario, Branco e Reparto hanno delle piccole differenze, sia per quanto mangiano, i lupetti anche se si difendono non riescono a competere con i gli E. G. e se parliamo di campi estivi, ovviamente sorgono altre problematiche per chi il campo lo fa all'aperto, senza dispensa, frigoriferi e con i ragazzi che cucinano con le legna.....

Altro fattore da tener presente, se si da una merenda a metà mattina o metà pomeriggio (abitudine soprattutto dei lupi), conviene ridurre le dosi del pasto successivo, se no c'è pericolo di avanzare cibo.

Ultimo appunto ma non meno importante, se un pasto è mono pietanza, ovviamente le dosi dovranno essere aumentate.

Detto questo, di seguito elenco le dosi procapite, degli alimenti principali:

Colazioni

Latte	lt. 1 ogni 7 / ragazzi
The	1 bustina ogni 2 ragazzi
cioccolata	1 vaso da g. 750 ogni 25 / 30 ragazzi
marmellata	1 vasetto da gr. 400 ogni 25 / 30 ragazzi
Torte	8 / 12 fette ogni torta
Nesquik	½ confezione ogni 25/30 ragazzi

Primi

Pasta asciutta	gr. 70 / 80 a testa
Pasta per minestrone o passati	gr. 40 / 45 a testa
Pasta per minestrina	gr. 30 / 35 a testa
Riso per risotto	gr. 60 / 70 a testa
Riso per minestre	gr. 30 / 40 a testa
Riso per insalate	gr. 50 / 55 a testa
Cereali (es. Orzo, farro ecc.)	gr. 25 / 30 a testa
Pomodoro per sugo	gr. 70 / 80 a testa
Pomodoro per ragù	gr. 40 / 50 a testa
Carne trita per ragù	gr. 30 / 40 a testa
Panna	gr. 50 / 60 a testa
Pesto	gr. 10 / 15 a testa
Verdure per minestre o passati	gr. 90 / 100 a testa
Dadi per minestre o risotti	n. 1 ogni 4 / 5 ragazzi

Secondi

Fettine di vitello	gr. 100 / 110 a testa
Fettine di pollo, tacchino o maiale	gr. 90 / 100 a testa
Fettine di pollo, tacchino o maiale impanate	gr. 80 / 90 a testa
Uova per impanatura	1 uovo ogni 3 / 4 fettine
Arrosto vitello	gr. 110 / 120 a testa
Arrosto maiale, tacchino	gr. 90 / 100 a testa
Spezzatino vitello	gr. 110 / 120 a testa

Spezzatino carni bianche	gr. 95 / 100 a testa
Pollo con ossa	gr. 180 / 200 circa a testa
Carne trita per hamburger	gr. 100 / 110 a testa
Carne trita per polpette	gr. 80 / 90 a testa
Salciccia	gr. 90 / 100 a testa
Pesce filetti fresco o già scongelato	gr. 120 / 130 a testa
Bastoncini d pesce	n. 4 / 5 a testa
Uova per polpette	1 uovo ogni 8 / 10 ragazzi
Uova per frittate	1 uovo e ½ a testa
Condimenti per frittate (es. prosciutto, verdure ecc.)	gr. 15 / 20 a testa

Verdure

Insalata	gr. 60 / 70 a testa
Pomodori	gr. 80 / 90 a testa
Verdure fresche o congelate	gr. 80 / 90 a testa
Patate	gr. 90 / 100 a testa

Frutta

Per la frutta è più difficile stimare un peso, perché dipende anche dalla grandezza del frutto, tipo mele, arance e pesche una a testa basta, mentre albicocche, mandarini se ne prendono 2 / 3 a testa in base alla grandezza, frutti più piccoli va bene il peso di circa gr. 80 a testa, bisogna però prevedere che non tutti mangiano la loro porzione, quindi conviene prendere sempre qualche porzione n meno.

Pane e Condimenti

Pane	gr. 50 / 60 a testa ai pasti principali
Pane per colazione	gr. 20 / 30 a testa circa 2 fettine
Zucchero	kg. 1 ogni 30 / 35 ragazzi per 3 / 4 giorni
Olio per condire	lt. 1 ogni 30 ragazzi per 3 / 4 giorni
Olio per friggere	lt. 2 ogni 30 / 35 ragazzi per frittura
Aceto	lt. 1 ogni 30 ragazzi per 5 / 6 giorni
Sale	kg. 1 ogni 30 / 35 ragazzi per 3 / 4 giorni
Formaggio grattugiato	gr. 10 a testa
Cipolla, sedano, carota, aglio	q.b.
Rosmarino, salvia, prezzemolo	q. b.

Oltre il cibo

Non ci servono solo le derrate, bisogna ricordarsi di portare attrezzature ed altro e procurare anche materiale per le pulizie, elenco in linea generale quello che non dovrebbe mancare, se si è in una casa verificare cosa si trova già in loco:

Liquido piatti	Liquido pulizie	Guanti
Spugne piatti	Spugne pulizie	Tovaglioli monouso
Piatti monouso	Posate monouso	Bicchieri monouso
Pellicola trasparente	Carta stagnola	Vassoi
Accendigas	Guarnizioni gas di riserva	Bombola del gas
Sacchi immondizia piccoli	Sacchi immondizia grandi	Coltelli taglienti
Apriscatole	Apribottiglie	Posateria varia
Canovacci	Grembiuli	Taglieri
Caffettiera	Fornelloni	Fonello piccolo
Pentole varie e coperchi	Mestoli e cucchiai vari	Contenitori vari
Plance e cavalletti	Tavoli in plastica	