

Μαγειρική Οικονομία για Προσκόπους και Εκδρομείς

Μετά από χρόνια στους προσκόπους, μετά από δεκάδες κατασκηνώσεις πεζοπορίες, εκδρομές αλλά και ορειβατικές και ιστιοπλοϊκές εξορμήσεις, άρχισα να γίνομαι «σοφότερος» στο θέμα του φαγητού «έξω από το σπίτι». Κι όταν λέω «έξω» δεν εννοώ εστιατόρια, fast food και τα συναφή. Εννοώ αληθινό φαγητό έξω στη φύση. Εκδρομή ή πικνίκ, αν προτιμάτε, με φαγητό που μπορεί να το έχω φέρει μαζί μου από το σπίτι, μπορεί όμως και να το φτιάξω επί τόπου?



Είτε αυτό είναι κάτι πολύ απλό - όπως η σύνθεση μιας σαλάτας, η παρασκευή ενός σάντουιτς ή το ξεφλούδισμα φρούτων στο παγκάκι ενός πάρκου, είτε κάτι πιο σύνθετο, όπως bbq στην παραλία, γκαζάκι με καραβάνα, ψήσιμο στο τζάκι ενός καταφυγίου, μαγείρεμα σε μια κατασκήνωση. Μαγειρεύοντας και τρώγοντας «έξω» λοιπόν, πέρα από τη χαρά της δημιουργίας έμαθα, μια για πάντα, να κάνω διακοπές με λογικό κόστος, εξασφαλίζοντας ένα πιο ήσυχο στομάχι και μια πολύ πιο ευτυχημένη τσέπη. Και, βέβαια, πήρα ένα σημαντικό μάθημα:

«Φαγητό έξω» δεν σημαίνει, σώνει και καλά, δαπανηρό και αμφίβολης ποιότητας. Σημαίνει, πολύ περισσότερο, έξυπνες ιδέες, καλές επιλογές, πρωτοβουλία και κολατσιό με καλά, προσιτά υλικά που αξιοποιούνται με έμπνευση και φαντασία.

Το σημαντικό σε μία εκδρομή είναι να τρώμε καλά ώστε να έχουμε καλή διάθεση και ενέργεια. Αν φας καλά θα κοιμηθείς καλά και την επόμενη μέρα θα έχεις όρεξη για δραστηριότητες και παιχνίδι. Ας δούμε

Διαβάστε το άρθρο με έξυπνες συμβουλές στο site της Μαγειρικής Οικονομίας:

<http://www.cookingeconomy.gr/scouts-cooking/>