

INFO CUCINA E RICETTE

Per Contura08 abbiamo deciso di adottare una variante molto semplice per il vitto. Tutte le unità avranno lo stesso piano del menu. Questo vale per la 2/3 e anche per la 4 branca. La 4 branca organizza in modo autonomo il cibo per i propri pranzi. Il vitto della 1 branca e per gli aiutanti sarà premura di ogni singolo sottocampo. Questi comporranno un piano dei menu individuale a dipendenza dagli altri SC.

All'inizio, tutte le unità riceveranno un pacco (box) di base contenente spezie e altri ingredienti/cibi, che saranno utilizzati giornalmente. Il pacco di base contiene i seguenti alimenti:

Paprika
Pepe
Sale
Zucchero
Olio
Aceto
Senape
Mayonnaise
Salsa per l'insalata
Concentrato di pomodoro
Brodo (dadi)
Salsa arrosto
Succo di limone
Bustine per il tè
Aglio
Margarina
Marmellata
Ovomaltina (Sano Quick)
Cornflakes
Carta alu
Carta da cucina (plastica)
Sacchetti di plastica per pranzo al sacco
Guanti
Sacchi della spazzatura
Detersivo/liscivia

Per le escursioni saranno messi a disposizione due tipi di pranzo al sacco (questi sostituiranno i pranzi). Per i raid (hike) di due giorni, ci saranno dei Hike-Lunch che garantiscono il vitto per due giorni: due pranzi, una colazione e una cena.

Ci saranno tre tipi diversi di colazione, anche se il terzo tipo verrà servito solo alla domenica.

Il piano dei menu, le ricette, le proposte per i pranzi al sacco e le colazioni sono presentate nelle seguenti pagine.

3.6.5.I. Colazione

Colazione 1

Ingredienti per 10 persone

Pane bigio 2 kg
Margarina da pacchetto base 0.2 kg
Marmellata da pacchetto base 0.5 kg
Latte 4 lt
Cacao da pacchetto base 0.1 kg
Cornflakes da pacchetto base 0.5 kg

Colazione 2

Ingredienti per 10 persone

Pane bigio 2 kg
Margarina da pacchetto base 0.2 kg
Marmellata da pacchetto base 0.5 kg
Latte 2 lt
Cacao da pacchetto base 0.1 kg
Vasetti di yogurt 10 Pz.
Succo d'arancia 2 lt

Colazione 3

Ingredienti per 10 persone

Treccia 1 kg
Pane bigio 1 kg
Margarina da pacchetto base 0.2 kg
Marmellata da pacchetto base 0.5 kg
Crema da spalmare cacao e
nocciole
0.75 kg
Latte 3 lt
Cacao da pacchetto base 0.15 kg
Cornflakes da pacchetto base 0.5 kg
Yoghurt 0.76 kg
Succo d'arancia 1 lt

3.6.5.II. Pic nic

Pic nic 1 e Pic nic 2 sostituiscono un pranzo.

Il pic nic raid sostituisce una colazione, due pranzi e una cena.

Pic nic 1

Ingredienti per 10 persone

Pane bigio 2 kg
Balisto 10 Pz.
Mele 10 Pz.
Cervelat 10 Pz.
Senape in mini
tubetti
10 Pz.

Pic nic 2

Ingredienti per 10 persone

Pane bigio 2 kg
Landjäger 5 Paia
Carote 1.5 kg
Pere 10 Pz.
Cioccolato al latte 0.5 kg

Pic nic raid (2 giorni)

Ingredienti per 10 persone

Pane bigio 7 kg
Mele 10 Pz.
Latte 3 lt
Margarina da pacchetto base 0.2 kg
Cacao da pacchetto base 0.1 kg
Marmellata da pacchetto base 0.5 kg
Scatola di ravioli 3 Pz.
Biscotti 40 Pz.
Carote 1.5 kg
Pere 10 Pz.
Balisto 20 Pz.
Formaggini 10 Pz.
Cervelat 10 Pz.
Senape in mini tubetti 10 Pz.

3.6.6. Ricette

3.6.6.I. Menu 01 - Contura08: Spaghetti Napoli, Insalata

Ingredienti per 10 persone

Spaghetti 1.5 kg
Insalata 3 ceppi
Salsa per l'insalata (dal pacco di base) 0.35 L
Sugo al pomodoro 1.4 kg
Cipolle 0.1 kg
Aglio (dal pacco di base) 2 spicchi
Formaggio grattugiato 0.25 kg
Margarina (dal pacco di base) 0.07 kg

Preparazione

Pelare e tritare le cipolle e l'aglio
Lavare e tagliare l'insalata (far sgocciolare bene)
Far bollire l'acqua in una pentola grande, aggiungere il sale quando bolle l'acqua

Cucinare

Mettere gli spaghetti nell'acqua e rimestare
Cuocere fino alla cottura indicata (a dipendenza del tipo di pasta 8-12 Minuti)
Prendere un'altra pentola e aggiungere assieme a un po' di olio, la cipolla e l'aglio e far rosolare il tutto
Aggiungere il sugo al pomodoro e far cuocere (aggiungere ev. sale e pepe)
Scolare la pasta
Aggiungere la margarina, aggiungere ev. sale e pepe.
Aggiungere la salsa dell'insalata e servirla
Unire gli spaghetti con il sugo e servire dopo aver mangiato l'insalata
Offrire formaggio grattugiato

3.6.6.II. Menu 02 - Contura08: Carne macinata, Hörnli (pasta), passato di mele

Ingredienti per 10 persone

Hörnli (pasta a forma di cornetti) 1.5 kg

Carne macinata 1.25 kg

Formaggio grattugiato 0.25 kg

Passato di mele in scatola 1.76 kg

Cipolle 0.3 kg

Aglione (dal pacco di base) 3 spicchio

Concentrato di pomodoro (dal pacco di base)

0.05 kg

Carote 0.2 kg

Paprika (dal pacco di base) 0.05 kg

Margarina (dal pacco di base) 0.05 kg

Salsa arrosto (dal pacco di base) 1 L

Preparazione

Pelare e tagliare a cubetti le cipolle e l'aglio

Pelare e tagliare in quattro pezzi e poi a cubetti le carote (ca. 1 cm)

Cucinare

Far bollire l'acqua in una pentola grande, aggiungere il sale quando bolle l'acqua

Prendere una pentola e riscaldarla molto

Aggiungere l'olio

Aggiungere la carne macinata e rimestare per raggiungere una prima cottura (se non ci sta tutta, ripetere questa cottura in più momenti – iniziare dunque a cucinare prima)

Unire tutta la carne in una scodella separata

Aggiungere anche le cipolle, le carote e l'aglio e metterle nella pentola (del macinato)

Poi aggiungere anche questi alla scodella della carne

Unire tutto e mettere nuovamente sul fuoco (nella padella/pentola)

Aggiungere sale, pepe e paprika

Mischiare tutto bene

Aggiungere il concentrato di pomodoro e la salsa arrosto

Cuocere tutto fino a cottura completa della carne

Mettere gli Hörnli nell'acqua

Cuocere fino alla cottura

Scolare la pasta, aggiungere ev. Margarina, sale e pepe

Se si vuole si può unire il tutto, ottenendo un tipo di pasta al ragù, altrimenti servire i due piatti separati.

Servire il formaggio grattugiato e il passato di mele come dessert

3.6.6.III. Menu 03 - Contura08: Risotto con pomodori, insalata di cetrioli

Ingredienti per 10 persone

Risotto 1 kg

Cipolle 0.15 kg

Aglione dal pacchetto base 2 Spicchi

Brodo dal pacchetto base 2,5 l

Margarina dal pacchetto base 0.07 kg

Formaggio grattugiato 0.25 kg

Purea di pomodori dal pacchetto base

0.06 kg

Pomodori 0.15 kg

Cetrioli 3 Pezzi

Salsa per insalate dal pacchetto base

0.35 l

Cipolle 0.1 kg

Preparazione

Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini (tenere separate quelle per l'insalata e quelle per il riso)

Sbucciare e pressare l'aglio

Lavare i pomodori, togliere il gambo e tagliarli a grossi dadi.

Cottura

Mettere la pentola sul fuoco e rosolare in poco grasso le cipolle e l'aglio

Aggiungere il riso al risotto e rosolare brevemente

Aggiungere i funghi fatti rinvenire in acqua e la purea di pomodori

Preparare il brodo, per ogni 2.5 l di brodo utilizzare 2.5 l di acqua e 4 dadi

Versare una parte del brodo sul risotto

Versare di volta in volta il brodo sul risotto

Lasciare sobbollire per ca 17 minuti, fino a che il riso è morbido (non dimenticare di rimestare di tanto in tanto)

Dopo la metà del tempo di cottura aggiungere i pomodori

Alla fine

Aggiungere la margarina ed il formaggio grattugiato (non dovrebbe più bollire troppo forte)

Aggiungere sale, pepe e spezie a piacere

Alla fine il liquido dovrebbe essere assorbito

Il rapporto tra riso e brodo dovrebbe variare tra 1:2½ e 1:3

Quindi all'inizio meglio poco che troppo

È più semplice aggiungere brodo che toglierlo oppure farlo evaporare

Lavare ed eventualmente pelare i pomodori

Dimezzare ed ev. togliere la parte centrale con un cucchiaino

Tagliare a fette e unire alle cipolle ed alla salsa

Provare

3.6.6.IV. Menu 04 - Contura08: Insalata di patate con wienerli

Ingredienti per 10 persone

Patate 3 kg

Cipolle 0.15 kg

Aglio dal pacchetto base 2 Spicchi

Vasetto di cetriolini 1 Vasetto

Speck 0.15 kg

Brodo dal pacchetto base 2 Dadi

Oglio dal pacchetto base 0.2 l

Aceto dal pacchetto base 0.1 l

Pane bigio 0.7 kg

Wienerli 10 Paia

Senape dal pacchetto base 0.07 kg

Preparazione

Lavare le patate

Sbucciare le patate e tagliarle a dadini

Sbucciare l'aglio e schiacciarlo

Tagliare a dadini i cetriolini

Cottura

Mettere le patate in una pentola adeguata

Riempire con acqua fino a coprire le patate

Salare l'acqua, metterla sul fuoco e cucinare (non troppo molli)

Scolare

Lasciare raffreddare brevemente, ma non fino a che sono fredde (è più facile spelare le patate calde)

L'insalata di patate è più buona se fatta con patate ancora calde

Nel frattempo far rosolare in una padella con poco oglio i dadini di pancetta, le cipolle e l'aglio

Unire i dadi ad ¼ l di acqua ciascuno ed unirli (così si avrà un brodo forte)

Aggiungere aceto, oglio, sale e pepe
Fare bollire brevemente
Aggiungere i cetriolini
Spelare le patate e tagliarle a fette di ½cm
Aggiungere ora le patate e la salsa e girare attentamente
Provarle ancora una volta
Lasciare a mollo 1 ora
Scaldare lentamente i wienerli nell'acqua (non bollente altrimenti scoppiano)
Servire con pane

3.6.6.V. Menu 05 - Contura08: Pasta alla salsa di panna e verdura

Ingredienti per 10 persone

Spirali 1.5 kg
Pomodori 0.4 kg
Aglio dal pacchetto base 2 Spicchi
Cipolle 0.15 kg
Carote 0.4 kg
Zucchine 0.4 kg
Peperoni 0.4 kg
Pacchetto di salsa alla panna 1 l
Latte 1 l
Oglio dal pacchetto base 0.1 l

Preparazione

Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini
Sbucciare l'aglio e schiacciarlo
Sbucciare le carote e tagliarle a dadi
Tagliare in quattro le zucchine per il lungo e tagliare a dadi
Dimezzare i peperoni, togliere i semi e tagliare a dadi
Togliere il centro dei pomodori e tagliare a dadi
Portare ad ebollizione una pentola con acqua

Cottura

Mettere sul fuoco una pentola grande e rosolarvi le cipolle e l'aglio
Aggiungervi le carote
Rosolare alcuni minuti a fuoco lento e mescolando continuamente
Aggiungere i peperoni e le zucchine e rosolare
Aggiungere i dadi di pomodori
Preparare la salsa alla panna con il latte secondo la procedura riportata sulla confezione
Mischiare la salsa alla panna con le verdure
Aggiungere sale e pepe
Salare l'acqua per la pasta e cuocervi la pasta
Scolare
Mischiare la pasta con la salsa alla panna con verdure
Ev. aggiungere altro sale e pepe e riscaldare
Servire

3.6.6.VI. Menu 06 - Contura08: Brätkügeli alla cacciatora con risibisi

Ingredienti per 10 persone

Brätkügeli (palline di bratwurst) 1.3 kg
Bustina di salsa alla cacciatora 1 l
Riso 0.7 kg
Lattina di piselli e carote 0.5
4
kg
Cipolle 0.2 kg
Margarina dal pacchetto base 0.1 kg

Oglio dal pacchetto base 0.3 l

Preparazione

Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini

Cottura

Sciogliere la margarina in una pentola grande e rosolarvi i dadi di cipolle

Aggiungere il riso e rosolarlo

Condire con dadi, sale e pepe

Aggiungere 1½ l di acqua (non tutto in una volta), rimestare e portare ad ebollizione

Coprire e lasciare sobbollire per ca 15 minuti (di tanto in tanto rimestare ed ev. aggiungere acqua)

Aggiungere i piselli e le carote e lasciare bollire ancora brevemente fino a che tutto è caldo

Provare

Nel frattempo friggere i Brätkügel in una padella calda con un po' di oglio

In una ciotola separata unire la polvere per la salsa alla cacciatore con 1/3 dell'acqua indicata

Aggiungerla alle Brätkügel e bollire

Unire il resto del liquido e bollire

Provare e servire

3.6.6.VII. Menu 07 - Contura08: Tortelloni con formaggio ed insalata

Ingredienti per 10 persone

Tortelloni agli spinaci 1 kg

Tortelloni alla carne 1 kg

Formaggio grattugiato 0.35 kg

Insalata 3 Testa

Salsa per insalata dal pacchetto

base

0.35 l

Margarina dal pacchetto base 0.07 kg

Pane bigio 0.67 kg

Preparazione

Portare ad ebollizione 2 pentole d'acqua

Salare

Lavare l'insalata

Cottura

Cuocere i tortelloni (quando galleggiano sull'acqua sono pronti)

Scolare

Rimettere le pentole sul fuoco e mischiare con la margarina

Condire con sale e pepe

Aggiungere la salsa all'insalata

Servire il tutto

Portare anche formaggio grattugiato e pane

3.6.6.VIII. Menu 08 - Contura08: Cervelat con pane e verdura al grill

Ingredienti per 10 persone

Cervelat 10 Pezzi

Pane bigio 1.32 kg

Senape 0.07 kg

Melanzane 1 kg

Zucchine 1 kg

Oglio dal pacchetto

base

0.05 lt

Preparazione

Tagliare a fette le zucchine e le melanzane

Salare ed ogliare

Grigliare

Grigliare anche i cervelat

Servire con pane

3.6.6.IX. Menu 09 - Contura08: Bastoncini di pesce con patate bollite, cavolfiori

Ingredienti per 10 persone

Bastoncini di pesce 1.5 kg

Patate 2 kg

Cavolfiore 1.5 kg

Olio dal pacchetto di base 0.3 lt

Margarina dal pacchetto di

base

0.14 kg

Mayonnaise dal pacchetto di

base

0.27 kg

Succo di limone dal pacchetto

di base

0.1 lt

Preparazione

Preparare il cavolfiore e tagliarlo in pezzi

Scaldare in una pentola l'acqua per la cottura e salarla

Mettere in un pentola sufficientemente grande le patate con l'acqua fredda e portarla ad ebollizione.

Aggiungere del sale

Cuocere le patate fino a quando diventano leggermente morbide (non troppo altrimenti diventano puré!)

e mescolarle con cura

Cuocere il cavolfiore nell'acqua salata, mescolare

Aggiungere margarina, sale e pepe

Friggere in una padella i bastoncini di pesce con poco olio, fino a quando diventano color oro

Aggiungere la mayonnaise e il succo di limone

3.6.6.X. Menu 10 - Contura08: Zuppa di verdure

Ingredienti per 10 persone

Dadi per il brodo dal pacchetto di

base

4 dadi

Cipolle 0.2 kg

Porro 0.2 kg

Carote 0.2 kg

Sedano 0.2 kg

Cavolo 0.3 kg

Patate 0.8 kg

Margarina dal pacchetto di base 0.1 kg

Preparazione

Sbucciare le cipolle, il sedano e le carote e tagliarle a dadini (lasciare tutte le verdure separate)

Lavare il porro e tagliarlo in strisciole

Togliere la parte dura del cavolo e tagliarlo in strisciole

Pelare le patate e tagliarle a dadini (metterle nell'acqua fredda per evitare che diventino nere)

Scaldare la margarina in una pentola adatta (non troppo velocemente altrimenti brucia immediatamente)

Aggiungere le cipolle e farle soffriggere

Aggiungere le carote e il sedano

Cuocere per alcuni minuti mescolando continuamente

Aggiungere ora anche il porro e il cavolo e continuare a cuocere finché l'acqua della verdura sia evaporata

Aggiungere le patate dapprima scolate

Aggiungere i dadi per il brodo e l'acqua (6 dl di acqua per ogni dado)
Cuocere lentamente
Sale e pepe a piacere

3.6.6.XI. Menu 11 - Contura08: „Äplermaccheroni“

Ingredienti per 10 persone

Maccheroni 1 kg
Patate 1 kg
Cipolle 0.35 kg
Pancetta 0.15 kg
Margarina dal pacchetto di base 0.15 kg
Panna 0.5 lt
Latte 3 lt
Formaggio grattugiato 0.3 kg
Insalata 3 Kopf
Salsa per l'insalata dal pacchetto di base
0.35 lt

Preparazione

Pelare le patate e lasciarle nell'acqua fredda (altrimenti diventano nere)
Pelare le cipolle e tagliarle in striscioline molto fini
Tagliare la pancetta a dadini
Lavare l'insalata
Tagliare le patate a piccole dadi oppure in fette (tagliarle solo poco prima di iniziare a cucinare)
Non tagliarle troppo grosse altrimenti non cuoceranno nello stesso tempo dei maccheroni
Mettere le patate in una grande pentola, aggiungere a poco a poco il latte e la panna e far cuocere lentamente
Condire con sale e pepe, eventualmente condire con un dado per il brodo
Lasciar cuocere alcuni minuti e poi aggiungere i maccheroni
Girare sempre il tutto, altrimenti può bruciare sul fondo
Far bollire lentamente fino a quando le patate e i maccheroni saranno pronti (ca. 20 minuti)
Nel frattempo far arrostitire in una grossa padella la pancetta e le cipolle
I maccheroni e le patate possono essere condite con il formaggio grattugiato e eventualmente con sale e pepe oppure noce moscata
Aggiungere ai maccheroni le cipolle e la pancetta arrostitite
Condire l'insalata con la salsa, mescolare e poi servire

2a Variante

Bollire leggermente le patate a dadini o a fette in acqua salata
Bollire leggermente i maccheroni separatamente in acqua salata
Arrostitire le cipolle e la pancetta in una padella
Fare la salsa con il latte e la panna in una pentola separata
Aggiungere il formaggio grattugiato, condire ed eventualmente lasciar cuocere ancora per alcuni minuti
Mischiare il tutto e servire

3.6.6.XII. Menu 12 - Contura08: Grigliata con buffet d'insalata

Ingredienti per 10 persone

Insalata 1 cespo
Pomodori 1.5 kg
Cetrioli 2 pezzi
Carote 0.5 kg
Cipolle 0.3 kg
Aglione dal pacchetto di base 2 spicchi
Cervelat 5 pezzi
Bratwurst 5 pezzi
Patate 2.5 kg
Quark 0.76 kg

Erba cipollina 1 mazzo
Salsa per dal pacchetto di base 0.35 lt
Aceto dal pacchetto di base 0.15 lt
Ölio dal pacchetto di base 0.25 lt
Pane 1.32 kg
Senape dal pacchetto di base 0.7 kg

Preparazione

Lavare l'insalata
Pelare e tagliare i cetrioli
Pelare e grattuggiare le carote
Pelare le cipolle e tagliarle a dadini
Pelare l'aglio e tagliarlo in piccolissimi pezzettini
Lavare i pomodori e tagliarli
Lavare le patate e avvolgerle nel foglio d'alluminio
Lavare l'erba cipollina e tagliare finemente
Condire l'insalata con la metà della salsa
Condire i cetrioli e i pomodori con l'altra metà della salsa
Condire le carote con aceto, olio, sale e pepe
Aggiungere le cipolle tagliate a dadini a piacimento
Far cuocere le patate per circa 30 minuti sulla brace
Condire il quark con l'erba cipollina, sale e pepe e aggiungerlo alle patate
Naturalmente le insalata possono essere combinate anche in altro modo!
Ciascuno cuoce il proprio bratwurst o cervelat direttamente sul fuoco

3.6.6.XIII. Menu 13 - Contura08: Birchermüsli

Ingredienti per 10 persone

Mix per il
Birchermüsli
0.7 kg
Latte 1 lt
Joghurt 0.75 kg
Mele 2 Stk
Pere 2 Stk
Banane 2 Stk
Succo d'arancia 0.3 lt

Preparazione

Lavare le mele e le pere
Tagliarle in piccoli pezzi
Sbucciare le banane e tagliarle in pezzettini
Mischiare il mix per il birchermüsli e la frutta in una marmitta adatta
Aggiungere lo yoghurt
Aggiungere il latte e il succo d'arancia fino a quando verrà raggiunta la consistenza desiderata

3.6.6.XIV. Menu 14 - Contura08: Insalata nizzarda

Ingredienti per 10 persone

Patate 1.8 kg
Scatola di tonno 0.37 kg
Fagiolini in scatola 0.44 kg
Pomodori 0.3 kg
Cipolle 0.15 kg
Aglio dal pacchetto di base 1 spicchio
Uova sode 5 pezzi
Aceto dal pacchetto di base 0.1 lt
Olio dal pacchetto di base 0.15 lt
Pane 0.67 kg

Preparazione

Bollire leggermente le patate in una pentola adatta con il coperchio (non dimenticare il sale!)
Cuocere le patate fino a che siano morbide ma non troppo (non devono diventare puré!)
Scolarle e lasciarle raffreddare
Pelarle e tagliarle a dadini di circa 2 cm x 2 cm
Aprire le scatolette e togliere il liquido
Eventualmente risciacquare i fagiolini e a dipendenza della grandezza tagliarli
Pelare le cipolle e tagliarle a dadini fini
Pelare l'aglio e tagliarlo finemente
Lavare i pomodori e tagliarli in quattro (a dipendenza della grandezza)
Sgusciare le uova e tagliarle in quattro
Preparare la salsa con aceto, olio, sale, pepe, cipolle e aglio
Mischiare tutti gli ingredienti in una marmitta adatta
Aggiungere le patate e mescolarle accuratamente con la salsa
Eventualmente condire di nuovo
Servire con una fetta di pane

3.6.6.XV. Menu 15 - Contura08: Riso Casimir

Ingredienti per 10 persone

sminuzzato di pollo 1 kg
riso 0.7 kg
salsa al curry 1 l
cipolle 0.2 kg
macedonia in scatola 0.8 kg
margarina dal pacchetto di base 0.07 kg
olio dal pacchetto di base 0.3 l
insalata 3 cespi
salsa per insalata dal pacchetto di base
0.35 l

Preparativi

sbucciare le cipolle e tagliarle a piccoli dadini
in una grande pentola portare a ebollizione dell'acqua per cuocervi il riso
lavare e preparare l'insalata

Preparazione

in una grande padella riscaldare dell'olio e rosolarvi a fuoco vivo la carne aromatizzata con sale e pepe;
versarla poi in un'altra pentola
far rosolare le cipolle e aggiungerle al pollo
versare un po' d'acqua nella padella per "risciacquarla" e tenere il "sugo" così ottenuto per preparare poi la salsa
preparare la salsa al curry seguendo le istruzioni dell'imballaggio (utilizzare il "sugo")
aggiungere $\frac{3}{4}$ della frutta nella salsa
cuocere il riso nell'acqua salata; poi scolarlo
sciogliere la margarina nella pentola (del riso)
aggiungervi il riso, salare e pepare
condire l'insalata con la salsa
servire il riso con pollo e salsa e decorare con la frutta restante

3.6.6.XVI. Menu 16 - Contura08: "Pan perdüü" con purea di mele

Ingredienti per 10 persone

pane nero 2 kg
latte 0.5 l
uova 10
zucchero dal pacchetto di base

0.15 kg
cannella 0.005 kg
purea di mele in scatola 1.76 kg
olio dal pacchetto di base 0.2 l

Preparativi

tagliare il pane a fette
in una ciotola unire mescolando bene il latte, le uova e la metà dello zucchero
immergervi le fette di pane per farle ammorbidire
in una ciotola mischiare il resto dello zucchero con la cannella
aprire la scatola di purea

Preparazione

riscaldare un po' d'olio in una grande padella
attenzione a che il fuoco non sia troppo forte, altrimenti si rischia di carbonizzare il tutto!
togliere ad una ad una le fette di pane dal latte e lasciarle sgocciolare un po'
dorare le fette nella padella
passarle infine nello zucchero e cannella
servire con la purea di mele

3.6.6.XVII. Menu 17 - Contura08: Chili con Carne con purè e insalata

Ingredienti per 10 persone

carne macinata 1 kg
fagioli rossi in scatola 0.29 kg
cipolle 0.6 kg
aglio dal pacchetto di base 3 spicchi
peperoni (rossi / gialli) 0.2 kg
mais in scatola 0.15 kg
pomodori 0.25 kg
concentrato di pomodoro dal pacchetto di base
0.05 kg
chili in polvere 0.03 kg
paprica in polvere dal pacchetto di base 0.03 kg
purè di patate 4 sacchetti
latte 0.5 l
insalata 3 cespi
salsa per insalata dal pacchetto di base 0.35 l
olio dal pacchetto di base 0.2 l
salsa di arrosto dal pacchetto di base 1 l

Preparativi

aprire le scatole di fagioli e di mais e scolare
sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini
sbucciare l'aglio e schiacciarlo
dimezzare i peperoni, togliere i semi e tagliarli a cubetti
lavare i pomodori e tagliarli a cubetti
lavare e preparare l'insalata

Preparazione

in una grande padella scaldare a fuoco vivo l'olio
salare e pepare la carne macinata
versarla nella padella e farla rosolare a fuoco vivo
versarla poi in una pentola abbastanza grande
scaldare di nuovo la padella e rosolarvi le cipolle con l'aglio
unire i peperoni e continuare a rosolare
aggiungere il concentrato di pomodoro, la paprica e il chili
mescolare bene
aggiungere la salsa di arrosto (la polvere mescolata con l'acqua)
versarvi anche i fagioli e il mais

lasciar cuocere il tutto a fuoco dolce finché sia ben cotto (ca. 25 minuti)
aggiungere i pomodori solo verso la fine cottura
nel frattempo preparare il purè di patate seguendo le indicazioni dell'imballaggio
riscaldare ancora una volta il tutto e servire
condire l'insalata e servire

3.6.6.XVIII. Menu 18 - Contura08: Insalata di pasta e cervelat

Ingredienti per 10 persone

cervelat 3 pezzi
Hörnli (cornetti di pasta) 0.5 kg
piselli in scatola 0.26 kg
cipolle 0.15 kg
mais in scatola 0.29 kg
pomodori 0.2 kg
formaggio 0.15 kg
cetriolini sottaceto 0.18 kg
salsa per insalata dal pacchetto di base
0.35 l
pane nero 0.67 kg

Preparazione

spellare i cervelat
tagliarli a cubetti
sbucciare e tritare la cipolla
aprire le scatole e scolare
lavare i pomodori e tagliare in quarti (a dipendenza della grandezza)
tagliare il formaggio a pezzetti
tagliare i cetriolini a fettine
cuocere la pasta e farla raffreddare
mischiare tutti gli ingredienti in una grande ciotola
condire con la salsa
salare e pepare a piacimento
servire con una fetta di pane

3.6.6.XIX. Menu 19 - Contura08: Sminuzzato di pollo alla zurighese con riso e zucchine

Ingredienti per 10 persone

sminuzzato di pollo 1.4 kg
riso 0.7 kg
zucchine 1.5 kg
cipolle 1 kg
latte 0.7 l
salsa alla panna 0.18 l
champignon in scatola 0.48 kg
salsa d'arrosto dal pacchetto di base
0.5 l
olio dal pacchetto di base 0.3 l
margarina dal pacchetto di base 0.07 kg

Preparativi

lavare le zucchine e tagliarle a cubetti di circa 2x2 cm
sbucciare le cipolle e affettarle finemente
aprire la scatola di champignon e sgocciolarli

Preparazione

in una grande pentola portare a ebollizione dell'acqua per cuocervi il riso (salare solo dopo che l'acqua bolle!)

in una grande padella scaldare a fuoco vivo un po' d'olio
aromatizzare la carne con sale, pepe e paprica in polvere
rosolare la carne
versare la carne in una ciotola
versare metà delle cipolle in una pentola
aggiungervi la salsa d'arrosto (mischiare la polvere con il latte) e mescolare bene
unire gli champignon
portare a ebollizione (attenzione: va in fuoco molto in fretta!)
lasciar cuocere per alcuni minuti continuando a rimestare
aggiungere la salsa alla panna
portare di nuovo a ebollizione
nel frattempo cuocere il riso; poi scolare e condire con margarina e sale
contemporaneamente rosolare in una padella con un po' d'olio bollente le zucchine
unire le cipolle restanti e continuare a rosolare
aromatizzare con sale, pepe ed eventualmente timo, rosmarino ed aglio
lasciar prendere il tutto senza più cuocere
unire il tutto e servire

3.6.6.XX. Menu 20 - Contura08: Spätzli alle verdure

Ingredienti per 10 persone

spätzli 2.5 kg
carote 0.3 kg
cipolle 0.2 kg
aglio dal pacchetto di base 2 spicchi
formaggio grattugiato 0.35 kg
zucchine 0.2 kg
peperoni 0.25 kg
porri 0.2 kg
pancetta 0.15 kg
panna 0.25 l
olio dal pacchetto di base 0.15 l
pane nero 0.67 kg

Preparativi

sbucciare e affettare le cipolle
sbucciare l'aglio e schiacciarlo
pelare le carote e tagliarle a dadini
tagliare a dadini anche le zucchine
dividere i peperoni a metà, togliere i semi e tagliare a fettine sottili
lavare i porri e tagliarli a fettine

Preparazione

in una padella con dell'olio rosolare le cipolle e l'aglio
aggiungervi le carote e lasciar cuocere un attimo
unire i peperoni e stufare alcuni minuti
aggiungere anche i porri e stufare ancora brevemente
versarvi sopra la panna e cuocere a fuoco dolce per alcuni minuti
salare e pepare
nel frattempo arrostitire in una grande padella con un po' d'olio gli spätzli
mischiare con le verdure
aggiungere la metà del formaggio grattugiato e mescolare bene
arrostitire separatamente in una padella i dadini di pancetta
unirla agli spätzli (o servirla a parte)
servire con il restante formaggio grattugiato e il pane

3.6.6.XXI. Menu 21 - Contura08: Bratwurst in salsa di cipolle con patate arrosto e carote

Ingredienti per 10 persone

bratwurst 10 pezzi
cipolle 1 kg
patate raclette 2.5 kg
carote 1.5 kg
aglio dal pacchetto di base 2 spicchi
paprica in polvere dal pacchetto di base 0.04 kg
concentrato di pomodoro dal pacchetto di base
0.04 kg
salsa d'arrosto dal pacchetto di base 1 l
dado brodo dal pacchetto di base 1 dado
margarina dal pacchetto di base 0.07 kg
olio dal pacchetto di base 0.3 l
senape dal pacchetto di base 0.07 kg

Preparativi

sbucciare le cipolle, dimezzarle e affettarle finemente
lavare le patate
eventualmente dimezzare le patate più grosse
portare ad ebollizione una pentola d'acqua (salare solo dopo che l'acqua bolle)
cuocere le patate tenendole ancora un po' croccanti e scolare
pelare le carote e tagliarle a rondelle (ca. 3-4 mm di spessore)

Preparazione

in una grande padella scaldare un po' d'olio e rosolarvi per bene le cipolle (continuando a rimestare)
aggiungere la paprica e il concentrato di pomodoro e mescolare bene
mischiare la polvere d'arrosto con l'acqua
versarla nella padella
lasciar cuocere per circa 5 minuti
in una grande padella arrostitire in un po' d'olio le patate facendole dorare
a $\frac{3}{4}$ del tempo di cottura salare, pepare e speziare
in un'altra pentola far rosolare le carote in un po' di margarina
unirvi l'aglio e lasciar cuocere brevemente
condire con il dado brodo, con un po' di zucchero (ca.15g) e con sale e pepe
aggiungere un po' d'acqua
mettere il coperchio
continuando a rimestare, cuocere finché si siano ammorbidite (circa 15 minuti)
arrostitire i bratwurst in una grande padella
riscaldare ancora il tutto
preparare e servire
alternativa: ogni esplo può cuocere individualmente il suo bratwurst sul fuoco

3.6.6.XXII. Menu 22 - Contura08: Bami Goreng

Ingredienti per 10 persone

Spezzatino di pollo 1 kg
Cipolle 0.4 kg
Aglio (dal pacchetto di base) 2 Spicchi
Spezie per Bami Goreng 1 pizzico
Peperoni 0.2 kg
Germogli di soia 0.1 kg
Funghi cinesi (Mu-Err) 0.02 kg
Carote 0.2 kg
Pomodori 0.4 kg
Cavolo 0.5 kg
Funghi in scatola 0.48 kg

Riso 0.7 kg

Olio (dal pacchetto di base) 0.2 l

Margarina (dal pacchetto di base) 0.07 kg

Preparazione

- Ammorbidire i funghi Mu-Err in acqua fredda
- Pelare le cipolle e tagliarle a rondelle sottili
- Pelare e schiacciare l'aglio
- Tagliare i peperoni a metà e pulirli, quindi tagliarli a lamelle
- Far bollire l'acqua per il riso in una pentola di grandezza appropriata, quindi salare.
- Pelare le carote e tagliarle in 4 parti, secondo il senso della lunghezza.
- Togliere la polpa dai pomodori e tagliarli a dadi
- Tagliare il cavolo a pezzetti.
- Aprire le scatole dei funghi e farli sgocciolare

Cottura

- Risaldare una padella di dimensioni adeguate
- Insaporire il pollo con sale e pepe
- Una volta calda la padella, rosolarci dentro il pollo con un po' di olio, poi scolare in un piatto
- Aggiungere le carote e i peperoni e stufare il tutto
- Aggiungere il cavolo e i germogli di soia
- Aggiungere i funghi in scatola e i funghi Mu-Err
- Spargere sulle verdure le spezie per Bami Goreng, secondo le istruzioni sulla confezione
- Aggiungere i pomodori
- Lasciar sobbollire il tutto
- Nel frattempo cuocere il riso in abbondante acqua salata
- Scolare il riso e insaporirlo con margarina, sale e pep
- Riscaldare il tutto prima di servire
- Servire il riso e la carne con le verdure o mischiati o separati

3.6.6.XXIII. Menu 23 - Contura08: Penne all'arrabbiata, Insalata

Ingredienti per 10 persone

Penne 1.5 kg

Salsa 1.4 l

Peperoni (gialli e rossi) 0.25 kg

Cipolle 0.2 kg

Peperoncino 1

Aglio (dal pacchetto di base) 3 Spicchi

Formaggio grattugiato 0.25 Kg

Insalata 3 Cespi

Salsa per insalata (dal pacchetto di base)

0.35 L

Olio (dal pacchetto di base) 0.1 L

Margarina (dal pacchetto di base) 0.07 Kg

Dadi di brodo (dal pacchetto di base) 1 dado

Preparazione

- tagliare i peperoni in due, pulirli e tagliarli a dadi
- tagliare il peperoncino in due, pulirlo e tagliarlo a lamelle finissime
- pelare le cipolle e tagliarle a lamelle fini
- pelare l'aglio e schiacciarlo
- lavare e preparare l'insalata

Cottura

- far bollire l'acqua in una pentola di grandi dimensioni, ed in seguito salare
- cuocere la pasta al dente
- nello stesso tempo:
- far soffriggere i peperoni, le cipolle, l'aglio e il peperoncino con un po' di olio in una casseruola appropriata
- aggiungere il dado di brodo

- aggiungere la salsa di pomodoro
- a piacimento, aggiungere sale o pepe o altre spezie dal pacchetto di base
- scolare la pasta
- riscaldare in una casseruola della margarina e aggiungerci la pasta. Insaporire se necessario
- aggiungere il formaggio grattugiato, quindi la salsa.
- Versare l'insalata in una scodella adatta e aggiungere la salsa per insalata.