

Come organizzare i pasti in base al trekking

In questa parte di ricerca ci si è soffermati sull'organizzazione dell'attrezzatura di un escursionista che pratica il trekking.

I dati raccolti arrivano dalla ricerca su internet, da domande fatte direttamente ad escursionisti e dalle esperienze personali.

Ci si è soffermati prevalentemente sulla questione pasti, cercando di catalogare tutto l'occorrente che serve all'escursionista per cucinare, scaldare e consumare il cibo.

Inoltre ci si è soffermati anche sul peso, volume e utilizzo dei device più comuni che vengono adoperati in queste situazioni.

Dopodiché si analizzeranno i cibi più consumati in queste circostanze e i motivi per cui si scelgono tali alimenti.

Lo scopo di tale ricerca è utile al progettista per capire quali sono le esigenze dell'utente durante i pasti fuori porta e quali sono le sue abitudini utilizzando le tecnologie più comuni esistenti in questo campo.

Inoltre, la ricerca, serve per paragonare le vecchie tecnologie con quelle che si stanno progettando per trovare eventuali difetti e nel caso attuare modifiche sui nuovi device per migliorarne le prestazioni.



Nella prima fase ci si è soffermati sui metodi più comuni ed utilizzati per cucinare durante le escursioni fuori porta.

I tre metodi analizzati sono:

- il fornello a gas
- il fornello a benzina
- il fornello ad alcol.

Ma prima si analizzano le specifiche di base che accomunano qualsiasi dei tre metodi per cucinare gli alimenti sopra citati.



Peso e dimensioni:

Sorgono quattro problematiche inerenti al trasporto di questi metodi che spesso possono scoraggiare l'escursionista e quindi portarlo ad optare per dei pasti caldi durante le gite fuori porta.

IL PESO

Come noto ormai, l'obiettivo degli escursionisti, è quello di avere uno zaino leggero. Il problema di questi metodi infatti è l'eccessivo carico che l'utente si deve portare dietro. In media si parla di 1 kg di peso per ogni metodo di cottura portatile.



LE DIMENSIONI

Anche il volume di spazio che occupano possono essere problematici. Avendo forme particolari, spesso, vanno tenuti dentro lo zaino togliendo spazio a possibili altre attrezzature.



ULTERIORI ACCESSORI

Bisogna tenere conto di tutta la sfera di accessori che gravita attorno al fornello portatile. Oltre lo spazio ed il peso del device bisogna tenere in conto tutto l'occorrente per cucinare: piatti, pensole, posate ecc.



IL TRASPORTO

Tutti questi metodi hanno un problema di trasporto che dipende dal modo in cui vengono alimentati. A causa della benzina e del gas che viene utilizzato è infatti vietato imbarcarsi in qualsiasi tipo di aereo.



Quando si porta il fornello

La ricerca prosegue analizzando i motivi ed i contesti per cui l'utente è portato a sentire l'esigenza di consumare un pasto caldo durante il trekking.

1 GIORNO

Di solito se si affronta una gita fuori porta di solo un giorno si tende ad evitare di trasportarsi dietro un carico eccessivo, quindi, non ci si porta dietro i fornelli e tutto ciò che serve per cucinare.

Si opta invece per alimenti più leggeri e facili da preparare come panini e surrogati.

Si conta anche il fatto che salumi, latticini, frutta e verdura fresca sono in grado di resistere per almeno un giorno fuori dal frigo.

2 GIORNI

Se l'esperienza durerà un paio di giorni allora ci si mette davanti a diversi quesiti che, valutati, determineranno l'utilizzo o meno del fornello:

- meteo
- numero di persone
- reperibilità dell'acqua

METEO:

Le opzioni in questo caso saranno due:

Se fa freddo sarà essenziale portare un fornello appresso e lo si utilizzerà per ogni pasto:

- colazione
- pranzo
- cena

NUMERO DI PERSONE:

Il numero delle persone partecipanti all'escursione è estremamente importante. Questo infatti permette di capire quanto peso dovrà portare ogni utente dato che ci si dividerà l'attrezzatura.

REPERIBILITÀ DELL'ACQUA:

Anche questo dato è molto importante. Per cucinare c'è bisogno di molta acqua ed è necessario sapere in anticipo se la si potrà trovare durante il percorso o a arrivati a destinazione.

3 O PIÙ GIORNI

Se l'escursione durerà 3 o più giorni allora si riterrà essenziale il consumo di pasti caldi e/o preparabili sul momento. Quindi sarà utile portarsi dietro un sistema di cottura portatile.

Questo è dovuto al fatto che molti cibi freschi non durano più di un giorno fuori frigo e perché, se si passano una o più notti fuori porta è consigliabile consumare pasti caldi almeno a cena.

Se fa caldo lo si utilizzerà solamente per la cena.

Quali tipi di fornello sono più utilizzati

Dopo aver appurato l'essenzialità di un fornello, urge ora capire meglio quale tipo è più adatto per la nostra esperienza.

Come già detto sono tre i tipi di fornello portatile più diffuso, di seguito verranno analizzati.

FORNELLO AD ALCOL:

Questo tipo di fornello ha dimensioni ridotte, tuttavia non eroga abbastanza calore per poter cucinare. Infatti questi tipi di device venono utilizzati per scaldare cibi e bevande e nient'altro.



FORNELLO A GAS BUTANO:

Questa tipologia di fornelli sfrutta la combustione della benzina per creare calore. Si tratta dell'opzione più pesante e più ingombrante. A differenza di quella precedente, questa, non crea rifiuti ma comunque inquina. La benzina, inoltre, è più facilmente reperibile delle ricariche di butano, però, essa ha un prezzo maggiore. A parità di prezzo/durata possiamo vedere come la quantità di 1€ di benzina duri quanto quella di 9-10€ di gas butano.

FORNELLO A GAS BUTANO:

Si tratta del fornello più diffuso ma anche più pesante di quello precedente, inoltre crea rifiuti (le bombole di butano) che per ovvie ragioni non possono essere dispersi in natura. Le ricariche non sono facilmente reperibile però ha un prezzo contenuto.



Quali alimenti bisogna portare

Il focus ora si sposta sui tipi di cibi che l'utente si porta dietro per affrontare l'escursione.

Si è appurato che gli alimenti devono essere essenziali, nutrienti e facilmente preparabili e non devono produrre scarti.

Le dosi che si consigliano non vanno pesate in base alla quantità ma in vanno dosate in relazione al singolo utente moltiplicato per i giorni di escursione.

I pasti più importanti sono la colazione, il pranzo e la cena e talvolta bisogna tenere conto di almeno due pasti ridotti da assumere a metà mattina e/o metà pomeriggio.

I tipi di pasti invece possono essere divisi in tre categorie:

- alimenti secchi
- alimenti che non necessitano di cottura
- alimenti caldi.

I cibi secchi sono tutti quelli che occupano poco spazio e spesso sono ad alto tasso calorico. Non hanno bisogno di calore per essere assunti e si presentano subito pronti alla consumazione.

Essi sono adatti alle piccole soste o agli spuntini di metà mattinata e metà pomeriggio.

Possono essere: frutta secca, biscotti, cioccolato, pane, cracker, marmellata, miele, uova sode, formaggi stagionati e salumi stagionati che possano resistere fuori frigo per più giorni.



I cibi che non hanno bisogno di fornello sono tutti quei cibi che resistono fuori frigo per 1 o 2 giorni e sono adatti ai pasti principali della giornata dell'escursionista.

Possono essere: panini, salumi, formaggi, frutta, verdure e uova.

Si conclude con la categoria di alimenti su cui il progetto si vuole focalizzare, ossia i pasti caldi.

Essi sono i cibi e le bevande che hanno bisogno di una fonte di calore per essere preparati.

Spesso sono assunti durante i tre pasti principali: colazione, pranzo e cena. Di estrema importanza è il calcolo di acqua che necessita la cottura di questi alimenti, in genere, tra acqua per cuocere e acqua da bere ci si aggira intorno ai 3 litri di acqua, sempre calcolando ciò che si è analizzato nel paragrafo "quando si porta il fornello".

Negli alimenti da cottura possiamo distinguere diversi piatti facilmente preparabili e caloricamente opportuni per le esperienze fuori porta.

Alimenti solidi:

- risotti precotti
- noodles
- pasta fresca come tortellini, tagliatelle o ravioli
- cous cous
- polenta liofilizzata
- pasti liofilizzati
- pasti sottovuoto (carne, verdure, ecc.)

Alimenti liquidi:

- zuppe
- brodo
- bevande calde come the o caffè



Si possono quindi dividere gli alimenti prima citati e dividerli per i vari pasti che l'escursionista dovrà consumare.

COLAZIONE:

- sempre qualcosa di caldo o da bere o da mangiare
- biscotti
- latte in polvere
- avena o muesli
- marmellate

SPUNTINI:

- barrette energetiche
- formaggi
- frutta secca
- cioccolato

PRANZI E CENE:

- pane e salumi
- pasti liofilizzati
- parti pronti
- noodles
- cous cous
- riso precotto
- pasta fresca (ravioli, tortellini, tagliatelle ecc.)
- carne in gelatina
- polenta istantanea
- carne e verdura sottovuoto

Conclusioni

Dopo aver analizzato tutto l'occorrente che l'escursionista si deve portare dietro per poter sopravvivere all'esperienza possiamo stilare una lista e compararla con il prodotto concorrente:

Fornello e ricariche



Accessori per mangiare



Sistema e ricariche
Il sistema per mangiare e cucinare è unito e, grazie alla compattezza estrema di cui è dotato occupa uno spazio minimo



Cibo



Acqua



Cibo



Acqua

