



L'ARTE DEL PICNIC

L'arte del picnic: 4 menù per viaggiare in tempo di Covid, almeno con la fantasia. Ho sempre amato mangiare all'aria aperta. Lo ho fatto in ogni continente, con le persone più disparate, ma il mio compagno d'eccellenza nei picnic è mio marito Alberto. Le nostre prime uscite, più di trent'anni fa, erano sempre su una Willis perfettamente restaurata (da lui) e con un cestino da gustare nei boschi alpini.

LIA BELTRAMI

Regista, manager, scrittrice, speaker.
Mi occupo di diritti umani, ben-essere
motivazionale, viaggi, cinema e
dialogo inter-religioso . Leone d'oro
per la pace Venezia 2017.

Lia



- Perché il picnic? -

Pare che il gusto del cibo sia più intenso all'aperta. Non ho competenze scientifiche per spiegarlo, è frutto di lunghi anni di sperimentazione. Quella ventata improvvisa, lo schizzo delle onde del mare che sopperisce alla carenza di sale, quella vespa importuna che cerca di rubarmi il prosciutto... Sarà che l'imprevedibile aggiunge una certa suspense al pasto? Insomma, i sapori sono più intensi se immersi nel cielo. E poi non dobbiamo aspettare, siamo in grado di prendere quello che vogliamo nelle dosi che vogliamo e possiamo parlare anche di argomenti segretissimi senza che qualcuno ci senta.

L'arte del picnic: 4 menù in tempo di Covid – Un'altra buona ragione ci viene dal periodo post Covid (speriamo sia davvero un post) e dalle numerose limitazioni che ci troviamo a fronteggiare ogni giorno. Poter mangiare all'aria aperta aiuta a limitare la diffusione del virus e ad evitare assembramenti. Non voglio togliere nulla ai ristoranti, che possono sempre adattarsi ai tempi, vendendo dei magnifici cestini da picnic.

Ancora, l'aspetto economico. Un picnic ben fatto con pochi semplici alimenti – in purezza – ha un costo molto basso, permette di gustare cibi diversi e ci fa sentire speciali. A volte siamo con un gruppo di amici numeroso, e andare in un locale non sarebbe adatto a tutti, allora il picnic risolve il problema, perché facilmente ognuno può portare qualcosa.

- L'arte del picnic: il luogo -

La scelta del posto dove fare il nostro picnic è un elemento fondamentale, tanto quanto il cibo. Sembra una definizione banale, ma non lo è. Non dobbiamo chiuderci nel pensiero dell'immaginario "vedendo" una copertina a scacchi sul praticello di un parco con un cestino e basta. Il luogo che sceglieremo determinerà il successo del nostro picnic. Se conosciamo la meta, possiamo già definire il nostro punto d'appoggio. Mentre dovremmo affidarci "al caso", se non conosciamo il luogo d'arrivo.

Un'altra variante è il modo in cui lo raggiungiamo. Se andremo in macchina, non avremo problemi di pesi. Forse non avremo una spider rossa fiammante, ma potremo immaginarcela. Nel caso invece di un'uscita a piedi, dovremo programmare il cibo e le bevande in modo da essere trasportate negli zaini. Quindi un allestimento più leggero.

Un tavolo di legno con le panche è apparentemente la soluzione ideale. Io non sono d'accordo, richiama troppo la sala da pranzo e si perde un po' della poesia. Beh, se abbiamo delle persone con ridotta mobilità e altre disabilità, dovremo accontentarci del tavolo. A me piacciono molto le pietre, sia gli scogli lungo il mare, che le rocce in montagna. In questo caso qualche piccolo cuscinetto sarà utile. Anche i tronchi in terra diventano simpatici, vanno però coperti con un sacchetto per evitare la resina.

L'importante è individuare un posto centrale piatto per appoggiare il cibo e le bevande e la possibilità di sedersi sparpagliati per tutti i partecipanti.

Sempre sul luogo, non possono mancare alcune raccomandazioni. Controlliamo che non ci siano nidi di vespe o alveari nelle vicinanze, il prosciutto attira ogni sorta di insetto. Non appoggiamo il cibo in prossimità di un formicaio. Evitiamo i posti troppo umidi. Scegliamo una situazione di sole\ombra, in modo che ognuno si trovi a proprio agio. Se possiamo andare vicino a un ruscello, questo si trasformerà in un perfetto frigorifero per bevande e frutta.

L'elemento più importante nella scelta del posto è senza dubbio il paesaggio. Se davanti ai nostri occhi si estende uno spazio infinito, la nostra fantasia potrà correre e portarci lontano. Via agli spazi aperti quindi!

- L'arte del picnic: il tema -

Le restrizioni da lock down ci hanno fatto sentire in gabbia? Il non poter andare dove vogliamo ci sembra togliere la libertà? Magari la crisi ha pesato sulle nostre finanze e non possiamo andare in vacanza? Non chiudiamoci dentro una stanza a lamentarci e ad adombrarci! Prendiamo l'iniziativa e viaggiamo con l'immaginazione e con il gusto...

Se non lo avete provato, dovete farlo subito, il risultato è garantito. Anche a pochi passi da casa possiamo trovare un angolo con una bella vista che ci porti con la fantasia nei luoghi che sognamo. Potresti dirmi: "Certo, fai presto a parlare Heidi delle Alpi, che abiti a due passi dalla Dolomiti da sogno!". E chi abita in una grande città? Anche lì ci sono posti speciali: terrazze, tetti con vista, parchi nascosti, zoo, acquari, cortili... D'accordo, è meglio andare in mezzo alla natura, ma anche quel muretto rotto, davanti a quel bellissimo graffiti si presta. Oppure la panchina davanti al monumento più antico della città. E se è caldo, vicino alla fontana (se non ci sono assurdi divieti) possiamo costruire il nostro posto da sogno.

Di nuovo, l'importante sono il cibo buono e semplice, la compagnia speciale, il luogo particolare. Allora passiamo alla costruzione del menù del nostro picnic da sogno. Così arriviamo alla scelta del tema. In questo primo libretto faremo un "viaggio geografico", più avanti affronteremo la storia, l'arte, la musica... Nei miei viaggi ho raccolto alcune atmosfere, certi sapori, dei tratti della storia, delle emozioni che cerco di trasferire nel menù semplice del mio picnic.

La Costa Azzurra mi fa riaffiorare scarrozzate al vento, passeggiate tra le ginestre, schizzi di mare blu, incontri tra le palme del lungomare, rocce rosse dell'Estrelle, lavanda, festival cinematografici, premi...

Le Alpi e in particolare le Dolomiti mi riportano al mio ambiente

naturale, ai posti dove sono nata, al sottobosco che per primo ho respirato nella vita, alla roccia che mi ha visto salire le pareti più belle.

I deserti dell'Arizona, il wild west, le pietre color rubino mi hanno dato tanto. Lì, sulle orme di padre Kino (fondatore dell'Arizona, andato lì dal Trentino nel XVII secolo), durante le riprese di Viva Kino, abbiamo fatto uno dei picnic più belli di sempre con Alberto, immancabile compagno di scampagnate e di vita, e con Andrea, il giorno in cui l'allievo ha superato il maestro.

Petra, una delle meraviglie del mondo, nel cuore del deserto mediorientale, mi ha riportato in contatto con la storia antica, tra carovanieri nabatei, soldati romani e predoni della sabbia. Il picnic stile Indiana Jones ci può dare una sferzata d'energia nel grigio di un quotidiano difficile.

- L'arte del picnic: - tra le onde e i profumi della Costa Azzurra

La motivazione di un picnic sulle rocce rosse a bordo mare tra Saint Tropez e Cannes non è poetica, ma economica: il costo di un pasto completo in un buon ristorante è davvero alto. Il nostro budget giornaliero non ce lo permetteva, così abbiamo sperimentato che il picnic poteva darci anche di più.



Allora sceglietevi una pietra vicino a casa, magari a bordo lago, se ne avete di più vicini. Se siete così fortunati da abitare vicino al mare, non dovete porvi il problema e andate sullo scoglio più bello. Qui il taglio è molto romantico, quindi la compagnia dovrebbe essere limitata alla persona che si ama. Dai, non solo, prendete anche lo spunto per fare colpo su chi volete conquistare. La creatività supera di gran lunga il valore economico, e se la persona vi giudicherà negativamente per non avere speso al ristorante, allora non sarà la persona giusta per voi. Potete prepararvi qualche bella canzone sul telefono, da far partire al momento giusto.

Niente di banalmente sdolcinato; meglio un po' di rock, oppure andate all'opposto sul classico francese anni Sessanta per creare l'atmosfera tropezienne. L'importante è dare carattere al picnic.

MATERIALI - scegliete un colore per il vostro picnic, da ricreare con i tovagliolini ed eventuali fiori di campo. Per la Costa Azzurra potete andare sul giallo limone, violetto lavanda o scacchi bianchi e rossi stile taverna del porto.

*Cuscineti in gommapiuma: gli scogli di solito sono appuntiti.

*Piattini eco in bambù: si trovano ovunque e potete riutilizzarli.

*Calici in vetro: fondamentali.

*Posate riciclabili e tovagliolini.

Se riuscite, create un bicchiere con un bouquet di rosmarino, salvia e timo o origano. Qui il cestino per metterci tutto l'occorrente è d'obbligo.

INGREDIENTI - per la prima parte in cui si simula l'aperitivo:

*Una bottiglia di spumante o prosecco (se siete quasi astemi prendetene una piccola).

*Olive di vari colori e misure, che metterete in un piattino di bambù.

*Una salsina fatta in casa tritando olive, acciughe e se vi piace

*Dei crostini di pane – potete prepararli la sera prima con il pane vecchio, bagnato d'olio e passato in forno o in padella.

Per il "piatto" principale, cioè un panino super farcito:

*Due baguette, filoncini di pane.

*Prosciutto cotto senza conservanti tagliato grosso.

*Del buon formaggio, tipo brie.

*Pomodorini datterino.

*Melanzane sott'olio, o altri sott'olio di vostro gradimento.

*Per alternare lo spumante, preparatevi un buon succo di limone spremuto.

Per il dolce:

*Se non volete prepararlo, comperate dei pasticcini mignon.

*Meglio se il giorno prima preparate una focaccia morbida con pezzi di pesca – gli ultimi minuti di cottura la ricoprite di zucchero e un po' di burro per fare la crosticina.

E il resto del pomeriggio... non vogliamo sapere.

- L'arte del picnic: - Lo zaino tra le stelle alpine

Giochiamo in casa. Sono nata in montagna e ho passato i primi anni di vita a rotolarmi tra cespugli di mirtilli, lasciati di mucche e nidi di vespe. Le prime uscite con Alby sono state proprio dei picnic nei boschi e i disegni delle miei figlie da piccole erano sempre a tema montagna e boschi.

Non propongo il tema delle rocce perché quando arrampicavamo il pasto del perfetto climber new generation consisteva in 3 noci e due prugne secche. Andiamo piuttosto nei prati circondati da abeti e larici, con l'erba verde brillante e le cime come contorno. Se potete, andate in montagna ovviamente, ma se siete in città scegliete una terrazza per questo picnic.

Il prato alpino è l'ideale per le famiglie, per chi ha bimbi piccoli, ma chi ci vuole stare in solitudine, si può ispirare al silenzio dei monti. Personalmente il lock down mi ha assuefatto al silenzio, e non riesco ad abituarci di nuovo a stare tra le persone, quindi quest'estate opterò senz'altro per il picnic alpino.

Ovunque siate, stendete un plaid, una di quelle coperte a quadri che le nostre madri alpine tenevano sempre nel bagagliaio della macchina, in caso di bufera improvvisa.

MATERIALI

*Uno zainetto fa sempre scena se siete in città e volete ispirarvi alla montagna.

*Sostituite i piattini con delle vaschette in alluminio, che ricordano le gamelle dei soldati.

*Tazze di alluminio al posto dei bicchieri e un coltellino pieghevole.

*Un fornello a gas piccolo – se non lo avete, portatevi la termos per il caffè e il resto lo mangiate freddo.

*Una Moka Bialetti (faccio pubblicità a un marchio che ha fatto la nostra storia e che rischia di sparire sommerso da capsule inquinanti), pronta con il caffè, l'acqua la aggiungerete prima di accendere il gas.

Non dimenticatevi l'accendino... Capita spesso. E portatevi un piccolo tagliere in legno.

INGREDIENTI - per l'aperitivo:

*Una fetta di speck di un cm, che taglierete a listarelle sottili.

*Un po' di formaggio da preparare a dadini.

*Un paio di cetriolini sott'aceto

*Qualche fetta di pane nero

*Un vino rosso corposo, come il teroldego.

Il piatto principale, se avete il fornello, attirerà tutti i vicini per il suo profumo:

*Due fette di polenta a testa – la potete cucinare la sera prima, o comperare già fatta, in questo caso preparatela già saltata nel burro con un po' di salvia e rosmarino.

*Una salsiccia o due per persona – anche queste preparatele già cotte, basterà scaldarle al momento. Il wurstel potrebbe essere un'alternativa più economica, ma meno d'impatto.

*La variante vegetariana propone due fette di formaggio morbido tipo tosella, da fondere in padella

*Se li trovate in negozio, una forchettata di crauti sarà d'aiuto – i crauti sono molto salutari. cuoceteli la sera prima per un'ora con una mela a dadini, un po' di vino bianco e brodo.

Il dolce, se avete ancora spazio:

*Lo strudel non dovrebbe mancare – potete prepararlo al volo, anche la mattina prima di partire, riempiendo una sfoglia

rettangolare con mele a fettine, cannella, pinoli e un po' di zucchero. Spargete la sfoglia con un po' di pan grattato per assorbire i liquidi della mela.

Chiudete con un buon caffè di moka, e per i più grandi un goccio di grappa. E il vostro picnic alpino sarà un successo assicurato! Noi da piccole avevamo dei pantaloni corti in pelle con le bretelline e il foulard legato in testa.

- L'arte del picnic: - Gli orizzonti del Wild West, tra rocce e canyon

Il picnic nei grandi parchi, grazie ai furti di Yoghi, è presente nel nostro immaginario. Cercando bene troviamo anche i fagioli stufati dei falò dei banditi al confine. Uno dei picnic più belli di sempre lo abbiamo fatto in Arizona, in mezzo alle torri di roccia rossa sfondo dei più bei film western, con cactus e coyote.

Lo aveva preparato Andrea, il giovane del gruppo, che si era avventurato in una fusione dei deserti al confine con il Messico.

Quella volta eravamo lì dalla parte degli indiani, in tournée con la chitarra di Alby e il film su padre Kino, missionario trentino fondatore dello Stato dell'Arizona, che difese sempre gli indiani dalla schiavitù.

Se siete in città, scegliete un posto vista grattacieli. Se potete uscire, andate in uno spazio aperto, magari un grande prato. Mentre se potete fare un falò in una zona protetta, scegliete il picnic notturno, una vera emozione. E se siete fortunati come me che ho un marito chitarrista e cantante, affidatevi alla musica dal vivo.

La playlist musicale qui è davvero importante, anzi è essenziale. Sbizzarritevi con Neil Young, Don McLean, Eagles, Jackson Browne, e chi più ne ha più ne metta.

MATERIALI

Se optate per il falò, tutto l'occorrente compresa una bottiglia d'acqua per spegnere bene le brace. Se lo fate di giorno, una piccola tovaglia in plastica che tenga lontano la polvere del deserto.

*Per tutti sono fondamentali le bandane colorate, che creano l'atmosfera.

*Un fornello piccolo per scaldare i fagioli.

*Dei bastoncini per infilare le salsicce o i pezzi di formaggio.

*Piatti di bambù, posate riciclabili e bicchieri di cartone.

INGREDIENTI

Antipasto:

*Un sacchetto di tortilla chips.

*Un po' di salsa piccante o una salsina all'avocado (potete frullare avocado, limone e sale).

*Fettine di strudel di formaggio, preparato prima con la sfoglia, ricoperta di fettine di zucchine sottilissime e formaggio morbido, in forno per 15 minuti.

*Birra fresca e Coca cola.

Il piatto principale va composto bene, stando attenti a non rovesciarlo:

*Una buona porzione di fagioli stufati con pancetta, leggermente piccanti, preparati la sera prima e riscaldati – in alternativa la versione leggera può prevedere insalata di fagioli con cipolla.

*Spiedini alla fiamma con salsiccia, o wurstel o cubetti di formaggio alternati a pomodorini.

*Fettine di "carne salada", se la trovate.

Il dolce:

*Al falò potete cimentarvi negli spiedini di mashmellow.

*Altrimenti consiglio una bella fetta di anguria per alleggerire.

*Un buon caffè "americano" solubile, preparato nella thermos.

Lasciatevi trasportare dalla musica, dalla compagnia e dall'allegria in questo viaggio in Arizona. Un consiglio: scaricatevi la musica di Anthony Mazzella, grande chitarrista che vive a Sedona e compone le colonne sonore dei nostri viaggi.



- L'arte del picnic: - Emozioni e profumi mediorientali

Il profumo di cannella, lo zatar, la curcuma... E siamo immediatamente in Medio oriente, tra pietre giallo rosa e deserti di sassi, tra le rovine di civiltà antiche. Probabilmente non ci possiamo andare fisicamente, specie in questo periodo, ma possiamo riportarne le emozioni nel nostro picnic. Noi lo abbiamo fatto in Giordania, girando Wells of Hope. Se viviamo in una città con rovine romane, potremmo andare il più vicino possibile e tenerle come sfondo.



Altrimenti optiamo per le panchine di un campo da calcio abbandonato e ripensiamo alle corse delle bighe e agli stadi antichi del Medio oriente.

Per capire e gustare fino in fondo questo tipo di picnic ci vuole un partner avventuroso o degli amici molto fidati che siano abituati a viaggiare ad abbiano voglia di racconti misteriosi, incensi, bagni di vapore e catene d'oro della regina Zenobia.

MATERIALI

Se avete un tappetino che non sia di seta purissima, usatelo. In alternativa ci sono i teli in cotone che vanno per la maggiore in spiaggia.

*Piattini e posate riciclabili, il bambù funziona anche qui.

*Tanti contenitori piccoli, che ricordano le ciotoline.

*Una termos con il tè alla menta e dei bicchierini piccoli piccoli.

*Tovagliolini in abbondanza.

Per chi sceglie un tocco raffinato, portatevi dei bastoncini di incenso al gelsomino.

INGREDIENTI

Il nostro picnic mediorientale ricorderà i "meze", gli antipasti in piccole ciotole che ti ricoprono il tavolo dei più bei ristoranti di Damasco. Perciò avremo piatto unico, ma molto vario.

*La sera prima preparate delle pite, si appoggeranno al piattino e diventeranno il piatto effettivo. Potete usare l'impasto della pizza, dividerlo in panetti, tirandolo poi come delle piadine. Va cotto in piastra molto calda e spolverato di zatar, o origano, sale e olio.

*L'hummus non può mancare. Se potete prepararlo in casa è molto meglio: frullate bene i ceci lessati, olio di sesamo, limone, sale e acqua calda.

*In un altro contenitore prepariamo lo tzaziki. Per farlo in casa: si grattugia un cetriolo sbucciato, lo si strizza, si aggiunge yogurt greco, un po' di aglio, sale, un filo d'olio e a piacere succo di limone.

*Altra ciotola con feta tagliata a dadini, condita con un po' olio evo e origano.

*Se volete esagerare, portatevi delle polpettine di ceci.

*Pomodorini tagliati sottili senza semi, conditi con tanto basilico.

*Un gran quantità di olive.

*Qualche uovo sodo.

*Il vino non sarebbe indicato, meglio un po' di kefir o un succo di lime e menta.

Per il dolce andrei su un buon melone ben maturo.

A seguire dei datteri salutari, senza zucchero aggiunto, da gustare con il tè alla menta.

A fine picnic è FONDAMENTALE pulire tutto nel migliore dei modi. Non c'è arte in un picnic che lascia qualcosa in più delle briciole. E se avete acceso un fuoco, controllate mille volte che sia perfettamente spento prima di lasciare il posto.

Spero che l'arte del picnic: 4 menù in tempo di Covid sia servito a rallegrare la vostra giornata.

Lia

