



Idee per attività all'aperto

Dessert al profumo di bosco

Composta autunnale con fagioline



TUTTE LE IMMAGINI: RITA GANZ / WWF SVIZZERA

In autunno alcuni animali fanno scorta di cibo in vista dell'inverno. Raccolgono e nascondono noci e ghiande. Molti di questi frutti sono apprezzati anche da noi! Che ne dite allora di programmare una gita in famiglia nel bosco, accendere un fuocherello e cucinare uno squisito dessert con i doni che la natura ci offre? Con un pizzico di fortuna magari vedrete anche uno scoiattolo indaffarato aggirarsi nel bosco.



Occorrente

Per tostare le fagioline:

- fuoco (guarda come fare nella scheda **Fuoco a griglia**)
- padella piatta adatta alla cottura sul fuoco
- mestolo di legno o ramo per mescolare
- coltello e tagliere
- fagioline (frutti del faggio)

Per preparare la composta (4 persone):

- padella fonda adatta alla cottura sul fuoco
- 5 frutti autunnali, ad es. pere, mele e cotogne
- 2 cucchiaini di zucchero
- 3 dl di acqua
- 2 manciate di fagioline tostate

Tostare le faggiole

Raccogliete le faggiole. Dal mese di settembre si trovano facilmente ovunque crescono i faggi. A volte, per trovare questi piccoli frutti marroni a forma triangolare, è necessario spostare un po' il fogliame. La produzione varia molto da un anno all'altro: annate in cui è possibile trovare un gran numero di faggioline si alternano con altre meno buone, senza però seguire un ciclo regolare.

Consiglio: tenete un «diario della natura» nel quale annotare la quantità di faggioline trovate ogni anno.

Dopo aver raccolto le faggioline bisogna sbucciarle. Potete aprire le faggioline con le unghie, ma a partire da una certa quantità conviene servirsi di un coltello.

Tostate le faggioline per circa due minuti sul fuoco.

Una volta tostate, saranno squisite da sgranocchiare. Possono anche essere aggiunte all'insalata, all'impasto per il pane oppure utilizzate per dare un tocco particolare alla composta autunnale.



Composta autunnale con faglie

Tagliate la frutta a pezzetti e mettetela nella padella aggiungendovi l'acqua e lo zucchero. Come coperchio potete utilizzare la padella piatta nella quale avete tostato le faglie. Cuocete la frutta finché non raggiunge una consistenza morbida, facendo attenzione che non attacchi sul fondo.

Consiglio: dosate lo zucchero a seconda della dolcezza della frutta utilizzata.

Dopo aver lasciato raffreddare la composta cospargetevi sopra le faglie tostate.

La composta è perfetta se accompagnata da un infuso ai profumi del bosco, preparato ad esempio con foglie di mora e rosa canina.

Attenzione

- Le faglie contengono delle sostanze che, se assunte in grandi quantità, sono nocive. Perciò non bisogna mangiarne regolarmente grandi quantità crude. Con il calore queste sostanze vengono decomposte: le faglie tostate quindi non hanno controindicazioni.
- Raccogliere solo ciò che si conosce davvero. Non raccogliere piante protette o che si trovano in zone protette o in altri habitat degni di protezione. Raccogliere con cura solo quanto necessario e se presente in grandi quantità.



La nostra missione

Fermare la distruzione dell'ambiente nel mondo intero e costruire un futuro in cui l'umanità possa vivere in armonia con la natura.

WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
Casella postale
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00
Fax: +41 (0) 91 820 60 08
www.wwf.ch/contatto
www.wwf.ch
Donazioni: PC 80-470-3