

Asociación Scouts de Colombia
Región de Rariño
Dirección Regional de Recursos Adultos

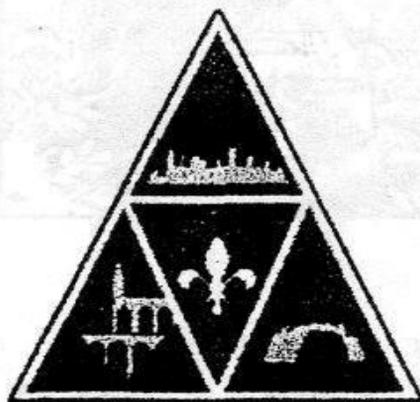
COCINANDO EN EL CAMPAMENTO



CESAR IBARRA, D.F.

CONTENIDO

	Página
COCINILLA LIGERA	3
TIPOS DE FUEGO	5
CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS	6
RECETAS CON PAPEL ALUMINIO	7
RECETAS SIN PAPEL ALUMINIO	11
MIS PROPIAS RECETAS	15
ORACIONES	16



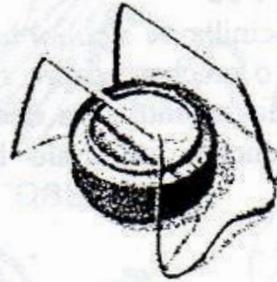
COCINILLA LIGERA

Materiales:

- 2 latas de refresco de aluminio - Gratis
- Algodón
- Percha de alambre - gratis
- Alcohol de quemar.

Herramientas:

- Tijeras
- Taladro o martillo y clavos
- Broca de 2mm (1/16")
- Alicates



Primer Paso

Corta limpiamente una de las latas a 3.5 cm de la base. Corta la otra a 2.5 cm de la base.



Segundo Paso

Haz entre 18 y 30 agujeros en el borde de la tapa y en el centro, como se muestra; usa una broca de 2mm. (también los puedes hacer con un martillo y un clavo).



Tercer Paso

Llena un poco más de la mitad de la base con algodón.



Cuarto Paso

Practica 6-8 cortes verticales en la tapa. Haz los cortes hasta arriba, pero no sobrepases el borde redondeado. Introduce lentamente la tapa en la base (una pequeña tabla puede ayudar a hacerlo de forma regular).



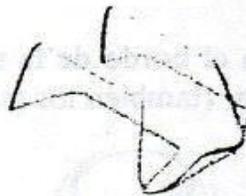
Quinto Paso

Llena la cocinilla de alcohol hasta la mitad. Enciende el quemador moviendo una cerilla o mechero sobre su borde. Nota: si no permaneciese encendido, golpéalo suavemente para derramar un poco de combustible en su borde y luego enciéndelo. Agárralo hasta que se quede encendido o se caliente demasiado.



Sexto Paso

Corta y endereza una percha de alambre. Usa una lija fina para eliminar cualquier recubrimiento o pintura. Dobra la percha (u otro alambre grueso) hasta darle una forma que mantenga un cazo unos centímetros por encima del quemador (fíjate en el ejemplo). Nota: con un poco de imaginación puedes crear un gran número de bases para el quemador.



Extraído de <http://es.scout.net/encuentro/inventos/cocina.html>

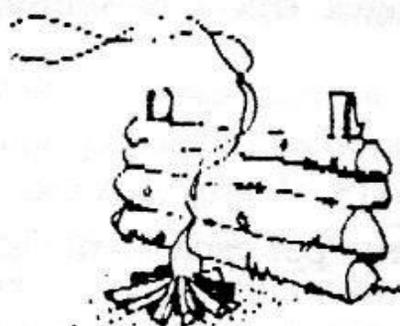
TIPOS DE FUEGO



TIPI



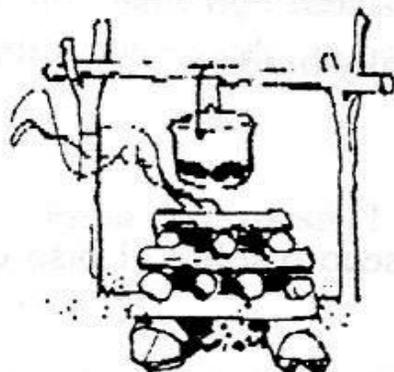
COBERTIZO



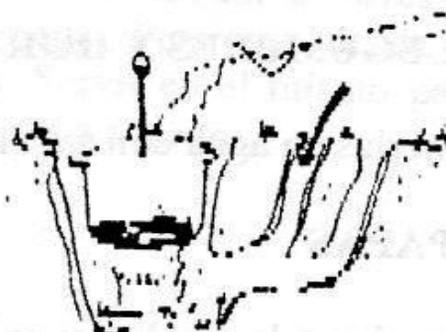
REFLECTOR



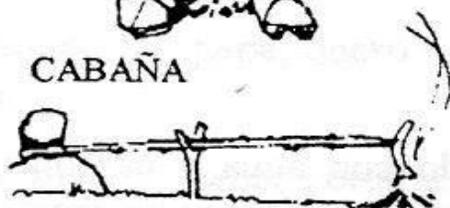
PLATAFORMA



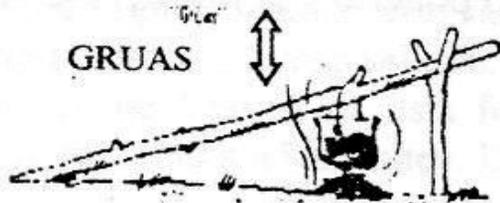
CABAÑA



SUBTERRANEO



GRUAS



HORNILLO DE VAGABUNDO

CONSERVACION DE ALIMENTOS

1. CARNE

Cortar la carne en el sentido de las fibras, salarla y ponerla a ahumar, haciendo para ello una fogata que no haga llama sino humo, por ejemplo haciéndola con madera húmeda o en un hueco que se pueda tapar para que le humo salga por un extremo.

En clima frío se puede mantener en agua fría a la sombra cambiándola cada 12 horas.

2. AGUA

Hervirla y agregarle una gota de hipoclorito por cada 10 litros.

3. LEGUMBRES Y HORTALIZAS

Mantenerlas en agua con sal vinagre o sal y limón.

4. PAPAS

Mantenerlas a la sombra y en un piso seco o sobre el piso en una bolsa de papel.

3. POLLO O AVES

Mantenerlo en un recipiente tapado con agua y cambiar la misma cada 6 horas. Salarlo y no ponerlo a la intemperie ni en en bolsas plásticas.

4. LECHE

Hervirla y mantenerla dentro de otro recipiente con agua.

RECETAS DE CAMPAMENTO

A. RECETAS CON PAPEL ALUMINIO:

1. Papa volcán (1 porción)

Ingredientes: 1 papa, manteca a gusto.

Envolver la papa con la piel bien lavada en papel aluminio y cocinar en las brasas durante 45 minutos, si la papa es mediana y 1 hora si es grande. Pinchar con un tenedor a través del papel para saber si está tierna. Cuando esté tierna retirar de las brasas, hacer un corte en forma de cruz con el tenedor a través del papel y la parte superior de la papa. Presionar desde los extremos para que rebalse la papa. Servir en el mismo papel aluminio agregando un poco de manteca a gusto.

2. Papa con queso (1 porción)

Ingredientes: 1 papa, queso rallado, manteca, sal y pimienta al gusto.

Lavar bien la papa, cortarla en 3 ó 4 rebanadas a lo largo dejándole la piel, sazonar con sal y pimienta, untar las rebanadas con manteca y queso rallado. Envolver en papel aluminio y cocinar en las brasas, de esta forma demora menos en cocinarse. Será de 30 a 45 minutos. Dar vuelta varias veces durante la cocción.

3. Papas con crema de cebollas (8 porciones)

Ingredientes: 8 papas medianas, 1 sobre de crema de cebollas y $\frac{1}{2}$ taza de manteca.

Lavar las papas dejándoles la piel. Cortar en 3 ó 4 rebanadas a lo largo. Calentar la manteca ablandada con el contenido de un sobre de crema de cebollas. Untar las rebanadas, volver a armar las papas y envolver en papel aluminio cada una por separado. Asar sobre las brasas unos 45 min. dándoles vuelta a media cocción. Servir, luego de agregar un poco de manteca fresca.

4. Pescado delicioso (8 porciones)

Ingredientes: 1 Kg. de pescado, 2 tomates, 2 cebollas medianas, 1 ají verde, 3 cucharadas de margarina (o aceite) y sal y pimienta.

Poner el pescado (filete de merluza u otro similar) en una hoja de papel aluminio junto con las cebollas cortadas finitas, los tomates cortados en cuartos y el ají picado fino. Agregar la margarina y condimentar con sal y pimienta. Envolver muy bien para que no pierda el jugo y cocinar entre 15 y 20 minutos en las brasas. Dar vuelta el paquete con mucho cuidado a mitad de la cocción.

5. Bistec con cebolla (1 porción)

Ingredientes: 1 bistec fino (120 grs.), 1 papa, 1 zanahoria, 1 cebolla pequeña, $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite y sal y pimienta.

En una hoja de papel aluminio poner el bistec, la papa cortada en daditos, la zanahoria en rebanadas finitas, la cebolla picada, el aceite y sal y pimienta al gusto. Cerrar el paquete haciendo varios dobleces. Colocar el paquete sobre las brasas. Cocinar de 10 a 12 min. dando vuelta a mitad de la cocción.

6. MANZANAS ROJAS

Quitarles el corazón, sin pelarlas. Partir la manzana parcialmente hasta formar trocitos pero no separar de la base. Mezclar 4 cucharadas de azúcar morena con media cucharadita de canela y cuatro cucharaditas de mantequilla. Colocar cada manzana en un cuadro de papel aluminio y rellenar el corazón de la fruta con la mezcla de azúcar. Agregar una o dos gotas de anilina vegetal roja. Se puede agregar un trocito de cáscara de limón a cada manzana. Envolver con el papel aluminio y colocar sobre las brasas unos 25 minutos. Variación: Rellenar las manzanas con chocolate de leche.

7. FRUTAS ASADAS CON MASMELOS

Formar un sartén con papel aluminio. Llenarlo con trocitos de frutas (una taza por porción). Colocar encima los marmelos (cuatro por porción). Cierre el sartén y caliente sobre brasas unos 15 minutos. (frutas recomendadas: piña, bananos, mango, duraznos, moras, fresas, coco, etc.).

8. PANQUEQUES

Preparar un batido con harina, azúcar, huevos y leche. Colocar papel aluminio doble sobre las brasas y echar el batido sobre el aluminio hasta que se formen burbujas por encima. Voltar y asar por el otro lado. Para servir untar mantequilla, mermelada o miel.

9. TOMATES ASADOS

Lavar tomates grandes (uno por persona), sacarles el centro sin pelarlos. Rellenar con huevo, atún o sardina. Rociar con sal y pimienta. Envolver completamente en papel aluminio y ajustar bien para que el jugo no se salga. Asar sobre las brasas durante 15 minutos o hasta que estén blandos.

10. PLATANOS RELLENOS

Tomar un plátano amarillo maduro, se le quitan las dos puntas y se lo pela. Cortar el plátano por el centro a lo largo y se rellena con queso y bocadillo. Envolver en papel aluminio y colocar sobre las brasas 15 minutos o hasta que esté bien blando.

NOTA: EL LADO BRILLANTE DEL PAPEL ALUMINIO VA SIEMPRE HACIA DENTRO Y EL LADO OPACO TOCA LAS BRASAS, NUNCA LAS LLAMAS.

B. RECETAS SIN PAPEL ALUMINIO

1. CARNE ASADA Y PAPAS HORNEADAS

Ingredientes: Media libra de carne por ración, dos papas y sal.

Antes de iniciar el fuego, escarbar un agujero en el piso un poco más hondo que el grueso de las papas. Iniciar el fuego sobre el agujero una media hora. Quitar las brasas con un palito, colocar las papas sobre el agujero y cubrirlas con un poco de tierra y colocar el fuego en su lugar sobre las papas. Mientras tanto fabricar una parrilla rústica con una vara verde de algún árbol (preferiblemente una horqueta). Si se pueden unir las puntas se forma una raqueta con varitas atravesadas y se pone la carne adobada en medio para que quede segura; si no se puede se atraviesa la carne en las puntas de la horqueta. Se asa la carne adobada unos 15 o 20 minutos dándole vueltas permanentemente. Cuando la carne esté lista se sacan las papas de debajo de la tierra sin botar las brasas; con una pequeña estaca afilada se pinchan las papas, si entran sin mucho esfuerzo están listas. Si faltara cocción se vuelve a tapar o se ponen sobre las brasas sin llama.

2. CARNE A LA CAVERNÍCOLA

Ingredientes por ración: media libra de carne, dos mazorcas de maíz y un poco de sal.

Abrir las hojas de las mazorcas, quitando las interiores, volver a cerrar las hojas sobre la mazorca. Empapar las mazorcas con un poco de agua por unos minutos. Dejar que el fuego se

consume, soplar las cenizas y colocar las mazorcas y la carne directamente sobre las brasas. Voltar todo cada 8 minutos. Sazonar con un poco de sal.

3. KABOB (CHUZOS)

Ingredientes por ración: un cuarto de libra de carne de res, cordero o cerdo, cortado en cubitos, una cebolla pelada y cortada a lo largo, un tomate pequeño cortado en cuartos, sal, tocino y pimienta o ají.

Preparar una rama verde, lo más larga posible y del grueso de un lápiz; sacarle punta. Ensartar los ingredientes y colocar la varita sobre las brasas con ayuda de unas horquetas por 10 o 15 minutos. Sazonar con la sal.

4. POLLO A LA CAMPESINA

Buscar una rama con horqueta, sacarle punta a los dos extremos y empalar dos piernas de pollo; en otra varita se colocan dos tomates y se ponen a unos 10 o 12 centímetros de las brasas. Voltar ocasionalmente. Cocinar durante unos 30 o 40 minutos hasta que la carne ablande, los tomates se retiran cuando estén listos. Sazonar con sal.

5. PESCADOS Y HONGOS ASADOS

Ingredientes: pescado, champiñones, un cuadrito de mantequi-

lla.

Limpiar los pescados, quitándoles las escamas y retirándoles las entrañas perfectamente. Preparar una horqueta, ensartar los pescados, asegurándolos a la horqueta con unas varitas cruzadas sobre la horqueta. Cocinar unos 15 minutos por lado. A los hongos se les quita el tallo y se colocan directamente en las brasas con un poco de mantequilla, cuando ésta se haya derretido, se retiran los hongos de las brasas. Sazonar todo con sal.

6. PAN DE LEÑADOR

Mezclar harina, sal, levadura y agua o leche hasta hacer una pasta gruesa pero sin amasarla mucho. Para hacer el enrollado, descortezar una estaca de unos 3 centímetros de ancho y enrollar la masa en espiral. Asar lentamente sobre las brasas. No usar estaca de pino o de otro árbol resinoso o tóxico. También se pueden hacer unos rosquitas de masa y ensartarlas en la esta para que se hacen sin pegarse mucho al palo. para probar cuando está listo el pan, se mete una varita bien limpia: si sale limpia y fácilmente está listo.

7. PAN AUSTRALIANO

Se amasa la pasta como para pan de leñador. Envolver en hojas verdes que no sean tóxicas, retirar las brasa y poner los envoltorios en su lugar y taparlos con las brasas. Se puede hacer con papel aluminio con mejor resultado.

8. TORTA DE AVENA

Mezclar harina de avena con leche y hacer la pasta. Asar como pan australiano.

9. HUEVO ASADO

Hacer una pequeña hendidura en el huevo, evitando que se derrame la clara y colocarlo en una pequeña concha hecha con arcilla de barro. Cocer sobre brasas bien calientes.

10. POLLO AL BARRO

Matar un pollo mediano sin desplumarlo. Quitarle la cabeza y sacarle las vísceras, lavar bien y coser bien los lugares donde se cortó. Cubrir el pollo con una mezcla de barro preparado de antemano. Se coloca al fuego durante una hora. Se parte la capa de barro y se retiran las plumas.

11. HUEVOS EN PIEDRA

Conseguir una piedra plana y colocarla sobre las brasas. cuando esté bien caliente, colocar el huevo y dejar que se cocine. Otras variantes: se puede hacer dentro de una cascara de naranja o de aguacate.

ORACIONES

1. PADRE NUESTRO QUE DAS EL AGUA A LOS CAMPOS, QUE DAS LA TIERRA A LAS PLANTAS, QUE DAS EL FRUTO A LOS HOMBRES, DANOS BENDITO ESTE ALIMENTO PARA QUE, VUELTO FORTALEZA TE SIRVAMOS MEJOR. ASÍ SEA.

2. BENDICE, SEÑOR, EL ALIMENTO QUE VAMOS A TOMAR PARA REPARAR NUESTRAS FUERZAS, A FIN DE SERVIRTE MEJOR. ASÍ SEA.

3. UNOS PUEDEN Y NO TIENEN, OTROS TIENEN Y NO PUEDEN. NOSOTROS QUE TENEMOS Y PODEMOS, TE DAMOS GRACIAS, SEÑOR.

4. BENDÍCENOS, SEÑOR, Y BENDICE ESTOS ALIMENTOS QUE, POR TU BONDAD, VAMOS A COMPARTIR; BENDICE LAS MANOS QUE LO GANARON Y LAS MANOS QUE LO PREPARARON, DA OTRO TANTO A LOS QUE NADA TIENEN Y CONCEDE TU PAZ Y TU JUSTICIA A NUESTRA PATRIA. AMÉN.

