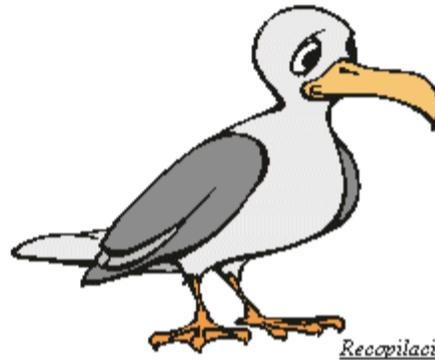




HERRAMIENTA PARA EXPERIENCIAS EDUCATIVAS DE

VIDA EN LA NATURALEZA

CUADERNO DE CAMPO 27



Recopilación:
Prof. Juan Manuel Lourenço
Gaviota Graciosa

**CAMPO DE DESARROLLO
DE LA TÉCNICA
DE COCINA Y
ALIMENTACIÓN**

CÁTEDRA DE VIDA EN LA NATURALEZA
I.S.E.F. DR. E. ROMERO BREST

ÍNDICE

I. Cocina & Alimentación

Informe extraído y adaptado por el **PROF. JUAN MANUEL LOURENÇO**
de la Revista *Técnica de Campamento*

Somos Así...	2
¿Cómo es salir al Aire Libre?	
Las Compras	
Material Mínimo de Cocina para un Campamento Instalado	
¿Cocinamos a Leña o a Gas?	3
Cocina a Leña. Lo Básico del Fuego I	
Lo Básico del Fuego II	4
Almacenamiento de Algunas Provisiones	
Comentarios para Travesías y Volantes	
Formas de Cocción al Aire Libre	5
Hervir – Guisar	
Al Asador	
A la Parrilla	
Hornear	
En Pozo	

II. Alimentos Listos para Cocinar y Servir

Extracción de la Revista *Tiempo de Aventura* N° 17. Informe de
CARMEN OCHOA

Elaboración de la dieta	6
La Elección del Menú	
Deshidratados & Termoprocesados	
Para ‘picar’ por el camino	7
Comidas Listas	
Una referencia sobre precios	

III. Agua Potable

Informe extraído y adaptado por el **PROF. JUAN MANUEL LOURENÇO**
de la Revista *Técnica de Campamento*

¿De dónde beber?	8
Métodos de Purificación del Agua	9
Por Medios Químicos	
Por Filtración	
Por Destilación	
Por Ebullición	
Forma de Obtener el Agua de los Vegetales	10

IV. Preparación de las Comidas

Informe preparado por:
EQUIPO ZONAL DE FORMACION - ZONA 12 - BS AS ESTE
Elaborado por: **MS ALFREDO GISMANO -1999**

¿Qué vamos a Hacer?	11
Métodos de cocción	
Las Compras	12
Precauciones	
Orden en el laboratorio	13
Sincronización	
Yuyos & Condimentos	14
El Toque Artístico	15
Los Consejos de la Abuela	
Arreglando Catástrofes	16
Diccionario Gastronómico	
Cálculos y Medidas	17

V. Anexo 1: Tabla para cálculo de porciones

Informe extraído y adaptado por el **PROF. JUAN MANUEL LOURENÇO**
de la Revista *Técnica de Campamento*

Alimentos No Perecederos	18
Alimentos Perecederos	19

VI. Anexo 2: Ejemplo de Planilla General de Provisiones y Compras

Adaptación del Prof. **JUAN MANUEL LOURENÇO**

Planilla Tipo para registro de cantidades por comida, por producto + totales + costos por producto	20 21
--	----------

VII. Anexo 3: Alimentación para Travesías

Informe elaborado por el **PROF. FABIÁN RODRÍGUEZ**

Recomendaciones Generales	22
Para Travesías específicamente	
Algunos Principios para Confeccionar el Menú	
Consejos Útiles	

VIII. Anexo 4: Ejemplo de Menú 20-25 Personas

Informe elaborado por Gabriela Buffa (ISTLYR)

Material recopilado en sus experiencias personales obtenidas en Contingentes del I.C.U.F.	23
Menú y Lista de Provisiones utilizado	

IX. Anexo 5: Alimentación

Informe elaborado por **MANUEL VIGO**

Informe de su libro “Manual para Dirigentes de Campamentos Organizados”	27
---	----

Dijo John Stevens:

TODA HERRAMIENTA PUEDE SER UTILIZADA HÁBIL O TORPEMENTE, PUEDE NO SER UTILIZADA O UTILIZADA DE MODO ERRÓNEO. UN MARTILLO PUEDE SER ABANDONADO SOBRE UN ESTANTE, DONDE SE CONVIERTE EN UN ESTORBO, O PUEDE SER UTILIZADO EN FORMA ADECUADA PARA CLAVAR CLAVOS.

UN MARTILLO PUEDE EMPLEARSE TAMBIÉN PARA HACER HOYO EN UNA TABLA O PARA APLASTAR UN DEDO. YO ESTOY PARTICULARMENTE INTERESADO ENSEÑAR ALGUNAS DE LAS MANERAS EN QUE ÉSTA HERRAMIENTA PUEDE SER UTILIZADA.

Recopilaciones y Adaptaciones para consulta en *Experiencias Educativas en la Naturaleza y al Aire Libre* realizadas por **JUAN MANUEL LOURENÇO**

COCINA & ALIMENTACIÓN

Informe recopilado y adaptado por el Prof. Juan Manuel Lourenço para su utilización como herramienta de las Experiencias Educativas de Vida en la Naturaleza & al Aire Libre. Extracción de la Revista TÉCNICA DE CAMPAMENTO de la U.S.C.A.

SOMOS ASÍ	
<p>Todos sabemos que para nosotros, los argentinos, comer constituye casi un ritual. Es costumbre en nuestro país, a diferencia de otros, festejar ocasiones especiales con una comida. Además, todavía mantenemos la costumbre de comer en familia.</p> <p>Claro, es posible que debido al ritmo acelerado de algunas ciudades y oficios no todas las familias compartan las 4 corridas; pero en general, y sobre todo fuera de la capital del país, casi todas las actividades laborales y estudiantiles se acomodan de manera tal que hacemos “comidas de trabajo o de estudio”, y mantenemos la unidad de los afectos y el disfrute de esos momentos importantes.</p> <p>Por supuesto que durante los fines de semana o cuando salimos de vacaciones, las obligaciones quedan a un lado y el comer junto a otros se convierte en el gran momento de compartir, no sólo una misma comida, sino también situaciones o temas afines.</p> <p>Lo importante tal vez sea no someter el momento a la mera circunstancia de ingerir alimento en procura de energías. Así es como una ama de casa, aún cocinando milanesas con papas fritas, trata de presentarlas a la mesa como si fuera la comida más sofisticada. De esa forma trata de que la comida sea tan agradable a los ojos, como lo va a ser más tarde al paladar. Y parece ser que, al aire libre, pretendemos hacer lo mismo de nuestros momentos para comer.</p>	<p>AQUÍ HACE TU SÍNTESIS</p> <p>1.</p>
¿CÓMO ES SALIR AL AIRE LIBRE?	
<p>Ahora bien. Una experiencia campamental al aire libre suele ser una circunstancia especial.</p> <p>Para algunos <i>“pan comido”</i>; para otros experiencias que año a año se van acrecentando; y para otros un mundo selvático, pleno de interrogantes sin respuesta, decididamente oscuro; en una palabra: no tienen la menor idea de lo que van a hacer. ¡Pero no importa! Se aventuran en ese mundo misterioso, toman sus carpas, sus mochilas (<i>o sus bolsos</i>), su pasaje en tren (<i>o su 0 Km.</i>) y presurosamente se disponen a la exploración de toda esa hermosa naturaleza que espera ahí nomás o allá lejos, pero que siempre está con los brazos abiertos.</p> <p>Y bueno... Los porrazos pueden llegar a ser fuertes, todo está en saber calcular la medida y la velocidad; porque ya alguien dijo que <i>“El que mucho corre no encontrará a nadie, y lo que es peor, no se encontrará a sí mismo”</i>.</p> <p>Aquí proponemos algunas sugerencias sobre cocina que en base a nuestra experiencia podemos dar.</p>	
LAS COMPRAS	

Antes de salir es importante saber qué vamos a comer. Quienes salen frecuentemente, acostumbran hacer un menú previo. Esto es muy importante, sobre todo si se debe alimentar a un grupo numeroso. De esta forma podemos prever la compra de aquellos alimentos no perecederos, es decir que puedan mantenerse en condiciones desde el momento de la compra hasta el de su uso. Además podemos calcular el costo de la comida, pues también tendremos listas de los alimentos que deberán ser comprados acá y durante en el lugar al que viajemos.

Para esto es muy importante conocer las porciones de alimento por unidad de venta. En el ANEXO 1 van unas tablas muy útiles para esta cuestión. Y en el ANEXO 2 encontrarás un ejemplo de planilla para registrar tu menú para las compras.

El buen uso de estas tablas nos permitirá economizar plata y trabajo tratando de adquirir sólo aquello que nos va a ser útil, y no cargar con el peso de alimentos que tal vez no usemos.

Es conveniente, sin embargo, no limitar las cantidades al estricto número que arrojan nuestros cálculos matemáticos, porque puede surgir un imprevisto durante el campamento que nos impida reaprovisionarnos de ciertos alimentos. De esta manera tendremos provisiones de *“repuesto”* para cambiar el menú rápidamente en caso de necesidad. Son aconsejables los fideos secos, las sopas concentradas y todo tipo de alimento envasado de poco peso.

MATERIAL DE COCINA MÍNIMO PARA UN CAMPAMENTO INSTALADO O BASE	
<p>Los utensilios de cocina necesarios para un pequeño grupo son mucho menos de lo que podemos imaginar. Varían su tamaño en proporción a la cantidad de gente para la que se va a cocinar, pero en general pueden resumirse en:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 olla grande 1 olla más pequeña 1 sartén grande 1 fuente o asadera 1 colador grande de malla de acero 1 bidón plástico 1 balde de tela 1 cucharón 1 espumadera 1 cuchillo grande 1 tenedor grande 1 abrelatas 1 plástico grueso Equipo para el mate <p>Estos son los elementos más necesarios. Otros dependen del tipo de cocina a realizar. Por ejemplo si se cocina con leña, será muy útil una parrilla.</p>	

¿COCINAMOS A LEÑA O A GAS?

¡Esa es la cuestión! diría Shakespeare. La comida cocinada a leña es mucho más rica, pero hay que reconocer que es mucho más fácil y produce menor impacto ambiental el prender una hornalla que hacer un fuego.

Yo te diría que si salís por primera vez de te conviene comer; esto implica: cocina a gas.

Ahora, si consideras que ya tenés cierta experiencia o sos lo suficientemente audaz como para iniciarte solo en la cocina de campamento *¡Adelante!* ¡Todo es posible mientras hayas ejercitado una técnica básica que te permita estar bien sin dañar al entorno!

A lo sumo la primera vez no vas a comer... pero seguramente te vas a divertir y tu estómago fácilmente se va a deleitar con galletitas y paté de foie.

Habría que erigir el monumento a las latitas. Ellas son el salvavidas de nuestros naufragios culinarios.

Precaución: *Que no se conviertan en un menú, son sólo salvavidas.*

COCINA A LEÑA. EL FUEGO: LO BÁSICO I.

Y sí. No hay, como la cocina a leña. Ese gustito que toma la comida hace que sin darnos cuenta protestemos contra las comodidades que nos ofrece la vida moderna. Claro que a veces nos puede suceder que la gran cantidad de leña que lentamente habíamos ido amontonando no sirva más que para provocar un humo espantoso cuya única ventaja consista en espantar a los mosquitos.

Lo fundamental para poder encender un buen fuego es contar con tres clases bien definidas de leña: La yesca, las ramitas y el combustible.

LA YESCA

Este tipo de leña es muy pequeña, se asemeja a la viruta de la madera y se encuentra fácilmente en el suelo de algunos bosques. También pueden ser útiles para usar como yesca los arbustos secos cuyas delgadas ramitas se pueden triturar con sólo apretarlas. La corteza de algunos árboles facilita también el encendido de los fuegos. La hojarasca, etc.

LAS RAMITAS – LEÑA FINA

Son aquellos leños del diámetro aproximado al del dedo meñique. La yesca enciende fácilmente a estas ramitas que, a su vez, contribuyen a encender al combustible.

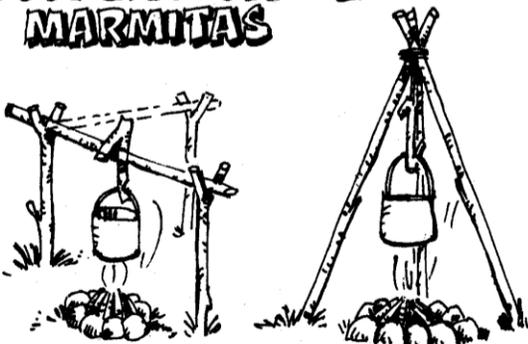
EL COMBUSTIBLE – LEÑA MEDIANA Y GRUESA

Son aquellos leños que oscilan entre el grosor de un dedo meñique y el de la muñeca. Estos, juntos con el aire y la fuente de energía, son los responsables para que el fuego se mantenga encendido y produzca luz y calor. Claro que dentro de los combustibles, encontramos diferentes clases y por lo tanto diferentes calidades también.

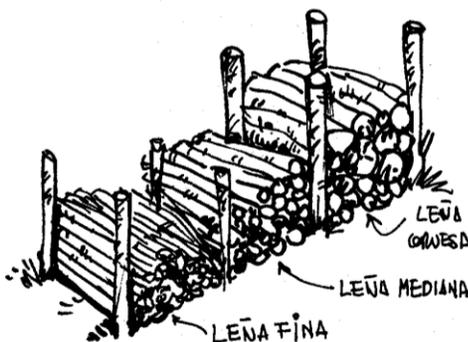
Ante todo debemos tener en cuenta que la madera verde o húmeda o podrida humea terriblemente y no provoca calor, por lo tanto es indispensable encontrar ante todo leña bien seca y mantenerla bajo un plástico que la proteja tanto de la lluvia como de la humedad del rocío.

Además hay maderas suaves, como el pino, el alerce, el álamo y en general todas las coníferas, que arden muy rápidamente produciendo un buen fuego con buena llama, pero que rápidamente se extingue; en cambio las maderas duras como el roble, el fresno, el haya, el arce, el quebracho, etc.; a pesar de tardar un poco más en encender, producen un fuego más duradero, con buenas brasas, e ideal para cocinar a fuego lento o asar.

SUSPENSIÓN DE MARMITAS



LEÑERA



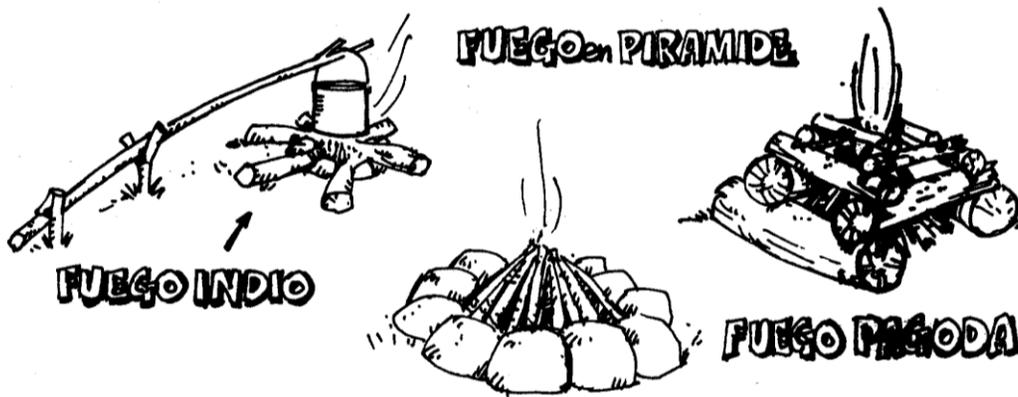
EL FUEGO: LO BÁSICO II.

Bueno. Ya tenemos la leña, ahora el fuego es lo más sencillo. Partimos de la base de estar en un lugar en el que el encendido de fuegos está autorizado. Como primer paso hay que limpiar muy bien el terreno sobre el cual vamos a encender la fogata.

Luego amontonamos un poco de yesca y con las ramitas construimos sobre ella algo parecido a una diminuta choza de indios, teniendo en cuenta no amontonarlos sino que haya espacio entre ellos de manera que el fuego "agarre" más fácilmente por estar "oxigenado". Por último, con el combustible más delgado hacemos otra pirámide rodeando la anterior, cuidando que quede una "puerta" orientada hacia el lado del cual sople el viento. Hacemos entrar por este hueco un fósforo encendido, que fácilmente quemará a la yesca, para que en pocos segundos nos encontremos ante un buen fuego, al que no dejaremos de alimentar cada vez con combustible más grueso.

Los tipos de fuego (*Fogatas*) varían en su forma y sus funciones. Algunos son:

- El **FUEGO EN PIRÁMIDE** que acabamos de ver, es útil para cocinar una sola olla colgada de un trípode y de forma tal que la llama cubra bien el fondo.
- El **FUEGO PAGODA** lleva su nombre pues su forma se asemeja a la de las pagodas japonesas. También se lo denomina **PIRÁMIDE AMERICANA** por similitud con algunas construcciones aztecas. Sirve para conseguir rápidamente, buenas brasas. Es también el fuego típico de los fogones ya que irradia calor hacia los 4 lados.
- Se hace una pirámide en el centro y el combustible se coloca de a dos leños por vez ubicándolos alternadamente, dos transversales, dos longitudinales y así sucesivamente, achicándose a medida que crece en altura.
- El **FUEGO INDIO** tiene su leyenda. Parece ser que los indios eran bastante cómodos (*Aunque en realidad es inteligencia*). Como el fuego debía permanecer encendido mientras dormían se les ocurrió inventar un tipo de fuego que pudiera ser atizado sin necesidad de levantarse a hacerlo. Con un leve movimiento de leños ya estaba atizado. Este fuego tiene también como base una pirámide alrededor de la cual se colocan los leños en forma de estrella. Estos, a medida que se van consumiendo, son empujados hacia el centro para aumentar el combustible y atizar el fuego. Sirve para cocinar en una sola olla por vez



ALMACENAMIENTO DE ALGUNAS PROVISIONES

- Para evitar que la sal se apelmace, podés poner arroz en el salero. El arroz absorberá la humedad y conservará seca la sal.
- El azúcar molido, la sal, la pimienta, el harina, etc. pueden almacenarse en frascos de plástico con tapa. Antes de salir de viaje colocá un plástico en la tapa y luego enrosca con el plástico, para evitar que se derramen. En campamento quitá la envoltura y asegurate que tengan etiquetas que indiquen el contenido por si las necesita otra persona.
- Las migas de pan, guardadas en bolsas de plástico, pueden servir para aumentar el volumen de la carne y los huevos.
- Para saber si un huevo está fresco colócalo en una olla con agua. Si se va al fondo es porque está seco, si flota, la humedad del huevo ha desaparecido y no está fresco.

COMENTARIOS PARA LA COCINA DE CAMPAMENTOS VOLANTES Y CAMINATAS

- En estos casos conviene reducir al máximo el peso de los envases reemplazándolos por bolsitas plásticas. Hay que tener cuidado con ciertas conservas que no vienen saladas ni condimentadas y que pueden perder su buen estado si son trasvasadas. Siempre deberás observar las fechas de vencimiento.
- Para estos casos también es bueno tener en cuenta los alimentos deshidratados que nos ahorran gran cantidad de peso.
- La información necesaria para este tipo de experiencias estará recopilada en otro Informe.

FORMAS DE COCCIÓN AL AIRE LIBRE

HERVIR – GUI SAR

La olla, la cacerola, será el elemento indispensable para las comidas hervidas, guisadas o salteadas. **Combustible necesario para hervir: Leña fina y mediana.**

Para cocinar con más de una olla por vez se requiere el uso de parrillas (*O algo que funcione como parrilla*), que se colocan sobre un fogón de piedras, tratando que quede lo más parejas posible para que la parrilla no se mueva o tambaleen [las ollas.

Claro, que cocinar en una olla no es el único método de cocina que existe en el campamento.

ASADOR

También podemos cocinar al asador: Asar. **Combustible: Leña gruesa.**

Este método, generalmente se utiliza para preparar carnes y panes. Se clavan dos horquetas sobre las cuales se apoyará un palo de madera verde, cuya punta ha sido afilada, y por donde se ha incrustado la comida a asar. La madera de los sauces, que crecen a orillas de nuestros ríos, es ideal para realizar este tipo de asadores. Los alimentos se cocinan al calor directo (Pero No de las llamas), y se aderezan con salsa condimentada. Si en una misma rama preparamos carne, frutas y verduras combinadas, estaremos ante la presencia del típico "Kabob" o "Brochette". El soporte para nuestro palo "rotise-ro" pueden ser también las piedras o unos ladrillos.

ASAR A LA PARRILLA

Otra forma de cocinar alimentos es a la parrilla. **Combustible: Brasas de leña gruesa.**

Yo creo que en esta materia los argentinos andamos muy bien (*¿Copa del Mundo?*), por lo tanto los consejos sobran.

Unas buenas brasas, la carne puesta sobre la parrilla (*Siempre primero del lado del hueso o la grasa ~ El calor que toman hueso y grasa va cocinando muy jugosamente la carne casi sin tener que dar la vuelta hasta el final*), y a esperar.

Los pescados, del lado de las escamas o envueltos en papel aluminio rebozados con alguna "especialidad del cheff".

FREÍR – FRITAR

Con respecto a las frituras podemos decir que muy a pesar de nuestros hígados, son exquisitas. **Combustible: Brasas.**

Para freír se prestan el pescado, las papas, el pollo, las milanesas, empanadas, tortas fritas y pastelitos, y todo tipo de bocaditos. Si el aceite llegara a calentarse demasiado hay que retirarlo del calor y continuar cocinando en él hasta que se enfríe un poco.

HORNEAR

La siguiente no es una de una de las formas más frecuentes para cocinar en campamento, pero sí una de las más divertidas por la elaboración previa que requiere: el horneado. Por supuesto, si no contamos con un horno, para poder hacer alguna comida con este método tendremos que construirlo. Hay unas cuantas variantes al respecto. **Combustible: Abundancia de brasas.**

Uno de ellos que por su simplicidad resulta ser el más práctico. Se necesitan solamente 2 latas o cacerolas, una más grande que la otra. Se coloca el alimento en la lata más pequeña que se ubicará sobre tres piedras en las brasas. Se coloca la lata más grande tapando a la otra y por encima se ponen unas brasas. El tiempo de cocción es común a cualquier horno.

Existen también otros hornos llamados "holandeses" y que son algo parecido a una cacerola, con una tapa hundida sobre la que se colocan las brasas. En las figuras podés ver ambos hornos.

HORNO DE BARRO

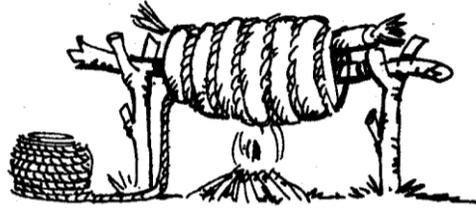
Combustible. Leña fina y Mediana.

Horno de Barro: En muchos lugares de acampe existe la posibilidad de cocinar en este tipo de hornos. Recordá que primero debes encender, adentro del horno, un fuego que puedas mantener por un par de horas como mínimo. Luego lo limpias absolutamente, quitas todas las brasas, no debe quedar ninguna. Si al tirar un papel de diario adentro se pone ocre sin encenderse, el horno ya está listo; mientras que si se enciende, está muy fuerte, deberás esperar unos minutos, no más. Si ya está listo, colocas las bandejas con comidas adentro (*Pan, carnes, empanadas, pizza, tartas, etc.*), cerrás el tiraje (*Ventanita que tiene por detrás*), cerrás la puerta del horno, y a esperar. Según el tipo de comida resultará la duración de la horneada.

EN POZO

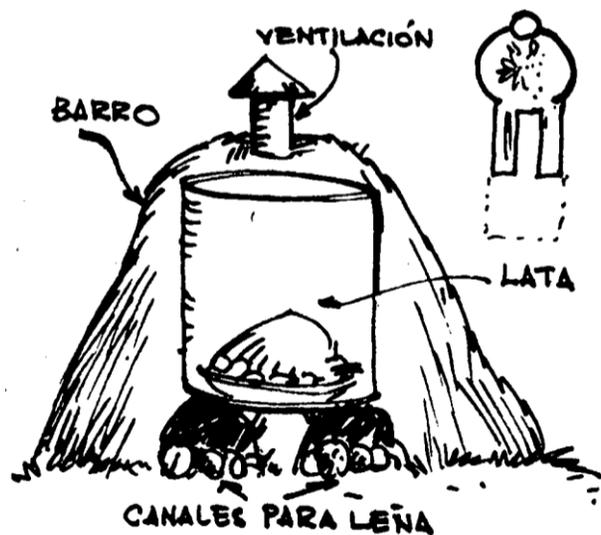
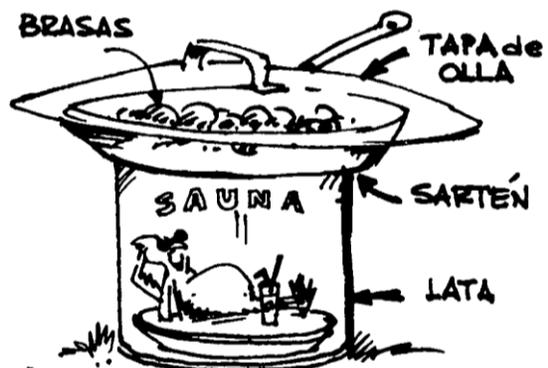
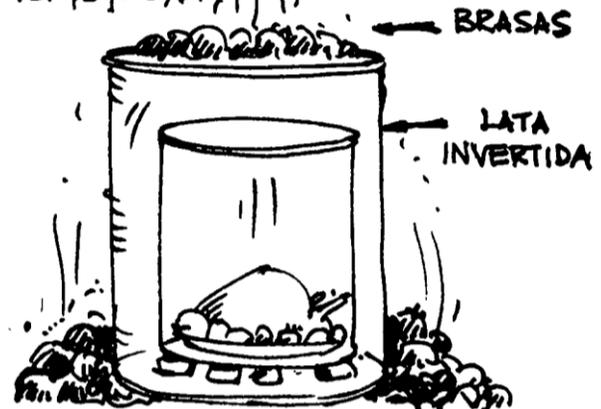
Otra de las formas de cocción es en pozos subterráneos. **Combustible: Brasas.**

Se cava un pozo cuya superficie se recubre de piedras planas. Se enciende un fuego en el pozo, dejándolo arder durante una hora aproximadamente, para que el calor se concentre en las piedras. Los alimentos deben envolverse en papel de aluminio y colocarse entre los carbones que deberán llenar prácticamente el pozo. Por último se cubre todo con 5 a 10 cm. de tierra. Luego de un par de horas tu comida ya estará lista.



HORNOS DE CAMPAMENTO

ver pag 56 y 57



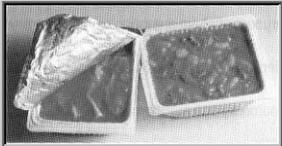
LISTOS PARA CALENTAR & SERVIR

Informe de CARMEN OCHÓA

Fotos de MARIANO SOLIER

Extracción de la Revista TIEMPO DE AVENTURA N° 17

Con agradable sabor, los alimentos termoprocados, deshidratados y naturales ayudan a mantener la performance.
Son de fácil transporte y práctica preparación.

INTRO	
<p>En el momento de organizar una salida, corta o prolongada, todo amante de la naturaleza, por más aventurero que se considere, debe preparar previamente una equilibrada dieta alimentarla que cubra los requerimientos nutricionales, de fácil transporte y práctica elaboración, pero que a su vez deje conforme al paladar.</p> <p>Y porque no sólo de pan vive el hombre, actualmente el mercado ofrece una amplia variedad de alimentos deshidratados y termo procesados que cumplen los objetivos para mantener la performance en una aventura, y facilitar la comodidad al cargarlos y prepararlos.</p>	AQUÍ HACE TU SÍNTESIS 1.
ELABORACIÓN DE LA DIETA	
<p>Al elaborar la dieta se debe tener en cuenta, en primer lugar, el tipo de actividad que se realizará y la estructura corporal de los integrantes del grupo que se lanzará a la aventura. En salidas que requieren de un alto grado de resistencia aeróbica, el plan alimenticio cumplirá la función de incrementar los nutrientes más utilizados.</p> <p>Los deportistas entrenados con una buena base aeróbica poseen, generalmente, un porcentaje graso que oscila entre el 10% y el 14%, y un porcentaje muscular que va del 47% al 50% del peso corporal total.</p> <p>En travesías, donde la actividad física es permanente, la pérdida de peso se produce sobre todo a costa del tejido graso. Por ende, el porcentaje graso del deportista y los depósitos musculares de glucógeno -<i>primordial fuente energética para trabajos de alta resistencia</i>- tienen que ser reforzados sobre la marcha. Lo ideal es el consumo de menús de 3000 a 3500 calorías por día, que contengan un 75% de hidratos de carbono, un 15% de lípidos y un 10% de proteínas.</p> <p>Antes de elegir las provisiones hay que evaluar las restricciones del peso y el volumen, y nunca olvidar que una buena dieta debe ser acompañada por una correcta hidratación.</p>	
LA ELECCIÓN DEL MENÚ	
<p>Para conservar el ánimo en alto, no basta con cubrir los requerimientos nutricionales del organismo, sino que hay que atender también al buen gusto. No sirve una dieta minuciosamente armada si ninguno de los integrantes la probará. Para evitar este tipo de inconveniente es recomendable consultar con anterioridad las preferencias de cada uno para intentar complacer a todos, además de mantener el cuerpo en forma.</p> <p>A pesar de que muchas personas adolecen de una buena alimentación, es aconsejable que en las salidas se mantenga una dieta balanceada. No se deben saltar las comidas - <i>hay que respetar el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena</i> - y es necesario hidratarse adecuadamente.</p> <p>Es fundamental respetar los horarios de las comidas.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ En el desayuno, lo ideal es nutrirse con alimentos ricos en hidratos de carbono, para poder emprender con energía la actividad;▪ En la cena, las proteínas son muy favorables para restaurar algún tejido dañado durante del día.	
DESHIDRATADOS & TERMOPROCESADOS	
<p>Para las salidas, el mercado presenta 2 grupos de alimentos previamente elaborados: Los termoprocados y los deshidratados. Ambos ofrecen una amplia diversidad de gustosos menús, fortificadores y de fácil transporte.</p> <p>Los comestibles deshidratados - <i>elaborados bajo cualquiera de los métodos estándar, por frío o calor</i> - se presentan como ingredientes para preparar diversas comidas. En esta sección se hallan los zapallos, las zanahorias, el ajo en escamas, la cebolla y el tomate seco. También de fácil preparación y extendida fama son las prácticas sopas en sobres.</p> <p>En una época no tan lejana, era posible conseguir platos elaborados - <i>importados y deshidratados bajo el método de liofilización</i> -, con una calidad y sabor superiores, que mantenían los atributos y las propiedades nutritivas casi intactos. En la actualidad, su importación es casi inexistente a causa de los impuestos que elevan su costo.</p> <p>Por otra parte, las comidas termoestabilizadas o termoprocadas -, parecidas a las mencionadas, son sometidas a métodos de esterilización sin llegar a su deshidratación. Su atributo principal es que pueden mantenerse a temperatura ambiente por más de 12 meses sin contener conservantes. Antes de llegar a nuestras manos, sus ingredientes son envasados al vacío, sellados herméticamente en bandejas individuales de 380 gramos, y luego cocinados a 121° C durante 20 minutos. Mediante este proceso, el consumidor no está expuesto a microorganismos dañinos para su salud. Los platos termoestabilizados, más allá de ser sustanciosos, son muy sabrosos, y para su preparación no hace falta ser un gran chef. Tras lo minutos de hervor - <i>a baño María</i> - están listos para consumir. Inclusive, para aquellos que no quieran excederse en calorías existe una línea dietética elaborada por el doctor CORMILLOT.</p>	

PARA "PICAR" POR EL CAMINO

Otros componentes como las sales, el hierro y las vitaminas son imprescindibles para el organismo cuando la actividad es fuerte. Los productos naturales - como las semillas de sésamo, las almendras y las avellanas - son muy importantes ya que proveen altísimas **dosís de hierro**, lo que posibilita "picar" en el camino.

En cuanto a los hidratos simples como el azúcar, la miel o el chocolate, éstos son importantes desde el **punto de vista energético**; y las frutas secas, abrigantadas, como los orejones, las ciruelas o los damascos, pueden reemplazar a los productos naturales que aportan **fibras** y permiten un **tránsito intestinal** adecuado.

Los cereales son **energizantes**, y para ventaja nuestra existen las barras de granosa, tipo QUÁCKER, de 28 gramos y diferentes sabores. Las importadas barras energéticas POWER BAR contienen vitaminas, minerales, carbohidratos simples y compuestos, proteínas y aminoácidos, y carecen de grasas y aceites.

La variedad de alimentos que hay en plaza para los excursionistas es un buen complemento para armar una dieta balanceada, y además posibilitan su fácil transporte. Sin embargo, para que los amantes de la naturaleza disfruten sanamente de la aventura, nunca está de más consultar previamente a una salida a un médico especialista en nutrición, que pueda brindar el asesoramiento adecuado en la confección de una dieta integral.

Agradecimiento: **DR. JOSÉ CARLOS PESCE** de APTUS, Centro de Medicina del Deporte y Evaluación del Rendimiento Físico. Lidoro Quinteros 1434. Cap. Fed. Tel. 4780-0676/4787-0699.

COMIDAS LISTAS

Las comidas termoprocadas, para calentar y servir, ofrecen un menú completo y variado. Las barras de granosa con diversidad de minerales y vitaminas son energizantes y de rápida asimilación. Las clásicas sopas deshidratadas, infaltables a la hora de acampar.



Las bandejas individuales de 380 g tienen un valor promedio de \$4,00. Se consiguen en supermercados o en Campos del Pilar S. A. Servicio al consumidor: Tel. (02322) 496057.

Algunos menús para calentar y servir pueden ser:

- **Cazuela de Pollo**
- **Lentejas a la bretona**
- **Locro**
- **Ternerita con porotos rojos**
- **Mondongo a la madrileña**
- **Lasagna y Ravioles a la bolognesa**
- **Pechuguítas de Pollo con salsa de puerro.**

UNA REFERENCIA SOBRE LOS PRECIOS DE 1999

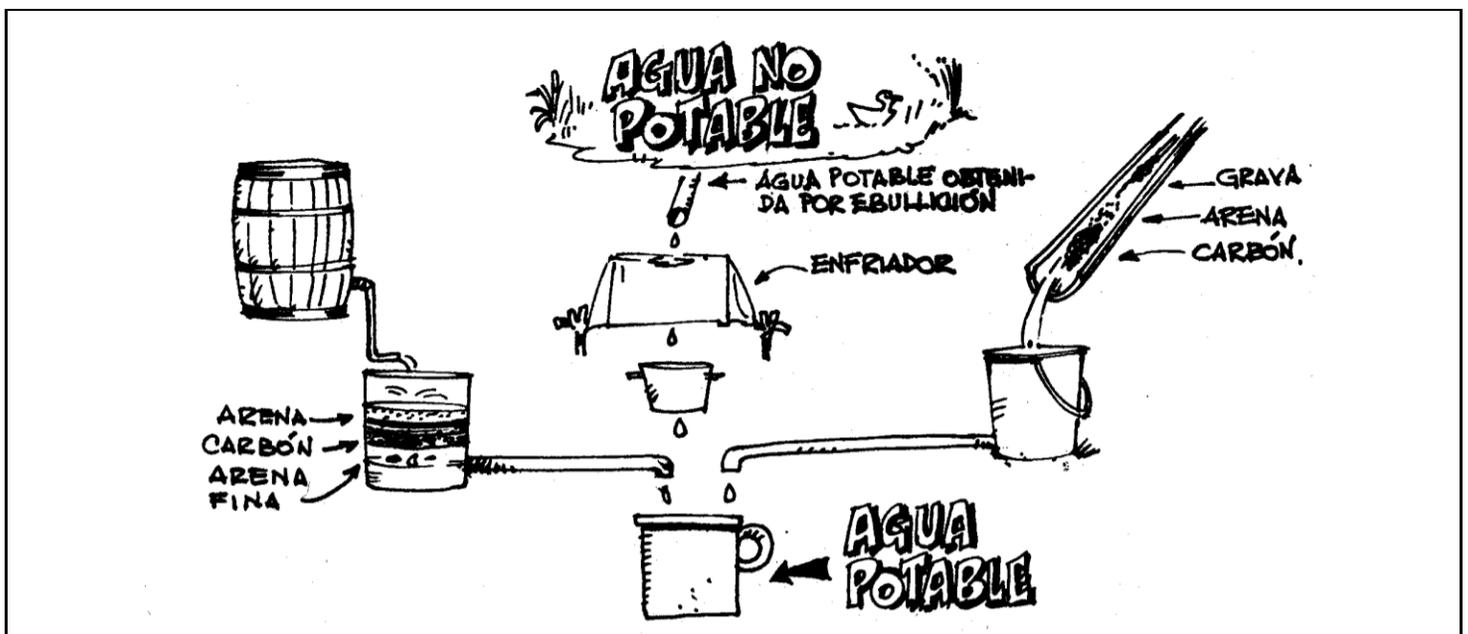
	Por Kilogramo
Avellanas peladas turcas:	\$14,50
Nueces peladas mariposa chilenas blancas	\$ 23
Mix de cereal	\$ 8,40
Medallón de durazno chico Rendidor	\$ 11,80
Damascos turcos	\$ 10,70
Manzana en rodajas deshidratada	\$ 12,50
Dátiles Selkya sin carozo	\$ 12,20
Pasas morochas sultaninas Rendidor	\$ 3,90
Tomate seco turco	\$ 22
Ananá en rodajas abrigantada	\$ 18
Soja texturizada	\$ 3,20
Sésamo blanco pelado	\$ 5,40
Lentejas Canadá	\$ 1,60
Juliana s/papa	\$ 10
Cebolla deshidratada	\$ 11,90
Zanahoria en escamas	\$ 12,75
Barras energéticas Power Bar	\$ 4 a \$ 6

Información provista por **Dietética Viamonte**. Viamonte 859. Cap. Fed. Tel. 4322-4364/9380

Sitio Web: dieteticaviamonte.com.ar

AGUA POTABLE

Informe extraído y adaptado por JUAN MANUEL LOURENÇO
Extracción de la Revista TÉCNICA DE CAMPAMENTO Dibujos originales de C A T



INTRO

El agua constituye alrededor de las dos terceras partes del cuerpo humano.

Es un elemento vital de la sangre, como de todas las células y es indispensable para la digestión de los alimentos. Asimismo, el agua elimina los desechos metabólicos a la vez que distribuye y regula la temperatura del cuerpo. Por ello, **este elemento es mucho más importante, en una situación límite, que la comida.**

Se pueden pasar varios días sin alimento, pero no es posible vivir mucho tiempo sin agua; procuremos encontrarla inmediatamente. Si la provisión de agua es reducida y no se puede hallar pronto, habrá que privarse de ella la primeras 24 horas, porque los líquidos que se beban después serán aprovechados más económicamente por el organismo. No debe considerarse que el agua es pura sólo porque se encuentra lejos de la civilización. El agua potable es fresca, sin olor (*Un olor pronunciado revela la presencia de materia orgánica en descomposición*) y con sabor débil y agradable; ni salado ni dulce (*El sabor amargo, dulce, salado o a lejía es índice de sustancias en vías de putrefacción o existencia considerable de gases disueltos*).

AQUÍ HACE TU SÍNTESIS

1.

¿DE DÓNDE BEBER?

Lo primero que ha de observarse para suponer que el agua es potable, es que ésta corra. Siempre es preferible el agua de los arroyos que bajan a un lago, que el agua del lago; y es mejor el agua de los manantiales que nacen entre las rocas de la montaña y quebradas que forman arroyos, que el agua de éstos. Todos los alimentos contienen una determinada cantidad de agua, algunos, como las frutas, hasta casi un 95 % siendo en algunas circunstancias prácticamente insustituibles. Conviene consumir el agua que sale directamente de las rocas o de la tierra por razón de la filtración que ha tenido; esta agua de manantiales es casi siempre la mejor. Mientras más piedritas tenga el fondo de un arroyo y más accidentado sea su cauce, tanto mejor.

LAS SIGUIENTES REGLAS SERÁN DE UTILIDAD COMO GUÍA AL ELEGIR LOS LUGARES PARA BEBER AL AIRE LIBRE.

- *El agua de depósitos estancados y de lagunas no es buena para beber. Puede beberse la de napas profundas excavadas de acuerdo con la técnica de la ingeniería sanitaria.*
- *Descartar los pozos viejos de haciendas abandonadas; nadie sabe lo que ha caído o ha sido arrojado a ellos.*
- *Raras veces es apta el agua de río para ser bebida especialmente si ese río pasa por poblados o casas, debido a los desagües que podrían infectar sus aguas.*
- *Cuando se proyecte un campamento de varios días, conviene recorrer río arriba unos kilómetros, para observar si hay bebederos de animales, filtraciones de agua estancada, algún animal muerto, ganado en las proximidades del río, o algún otro foco de contaminación semejante.*
- *La mayoría de los ranchos, haciendas, y pueblos se encuentran situados donde están, por la existencia de agua potable en el lugar.*
- *Para el campamento debe buscarse una fuente de agua que proporcione: Agua pura, en abundancia y accesible.*
- *Si en el agua flotan plantas parásitas o insectos, probablemente, contendrá organismos vegetales o animales en descomposición.*
- *Del agua de arroyo ha de beberse la que corre profunda, ya que en la superficie el agua arrastra palitos, hojas, insectos muertos, etc. Esta es una de las razones por la que no es aconsejable beber pegando la boca al agua; deberás hacer lo posible por beber en un vaso.*
- *No es prudente beber agua cuando el cuerpo se encuentre fatigado y acalorado, sin antes darle reposo y enfriamiento.*
- *Si decidimos hallar agua subterránea, habrá previamente que detectar los indicios de su presencia: En las zonas rocosas se buscará en cuevas y grietas.*
- *Generalmente la presencia de musgos o plantas entre las rocas o en la base de cañadones altos revela los lugares húmedos.*
- *Las sendas de animales, en lugares áridos, frecuentemente conducen a pozos de agua, al igual que las bandadas de pájaros volando en círculos.*
- *En las playas arenosas se cavará un pozo justo encima de la marca de las mareas altas y se dejará de cavar apenas surja agua, ya que esta primera es dulce o casi dulce.*

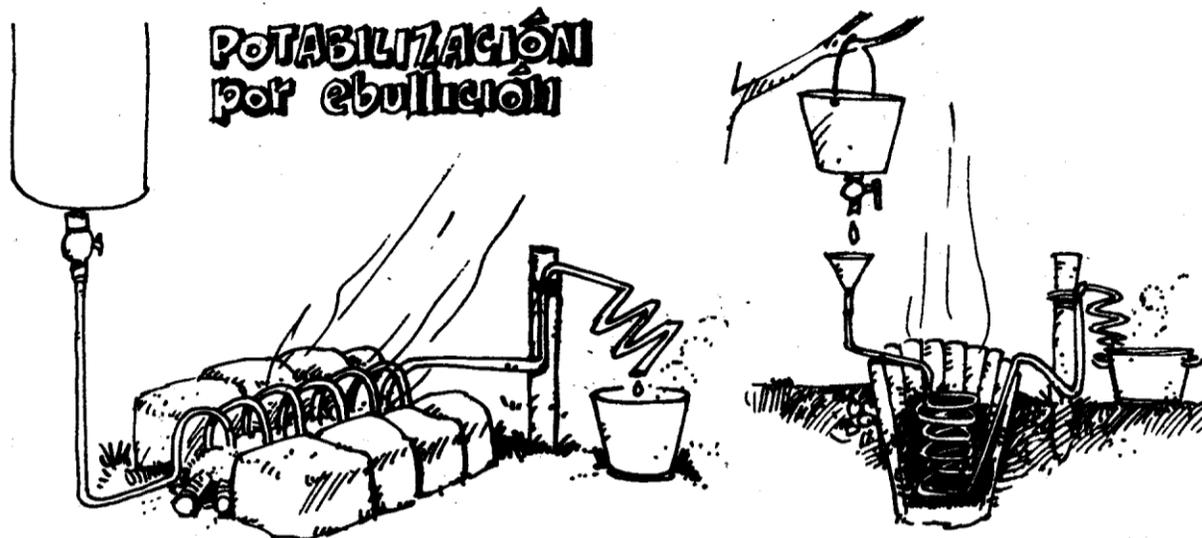
MÉTODOS DE PURIFICACIÓN DEL AGUA EN EL CAMPO

A menos que se sepa positivamente que el agua es potable, siempre deberás "purificarla" vos mismo.

POR EBULLICIÓN

Si hay la menor duda de si es pura, llenar el recipiente más grande de que se disponga y hervirla por lo menos durante 5 minutos, aunque es preferible durante 20.

Si el agua contiene tierra u otra clase de sedimentos, hay que filtrarla antes de hervirla y después de ello hay que pasarla repetidas veces de un recipiente a otro para que quede bien "aireada". La ebullición mata las plantas y los animales dañinos; el aireado le da buen sabor e impide que resulte indigesta.



POR MEDIOS QUÍMICOS

Se pueden utilizar sustancias o tabletas de "Halazona" (*Sustancia química que cede cloro*) que ayudan a proteger del agua impura. Emplear tabletas frescas en toda el agua dudosa que se beba, siguiendo las instrucciones del fabricante. Generalmente se disuelven 2 tabletas en cada litro de agua, 1/2 hora antes de beberse. El cloro tiene propiedades bactericidas muy francas. El agua así tratada, tiene un ligero sabor a cloro.

En caso de no disponer de las tabletas comerciales, se puede acudir a la aplicación de una solución de hipoclorito. Se disuelve una cucharada de hipoclorito en un litro de agua y se guarda en botellas oscuras, azules o cafés. 1 cucharada de esta solución sirve para tratar 8 litros de agua.

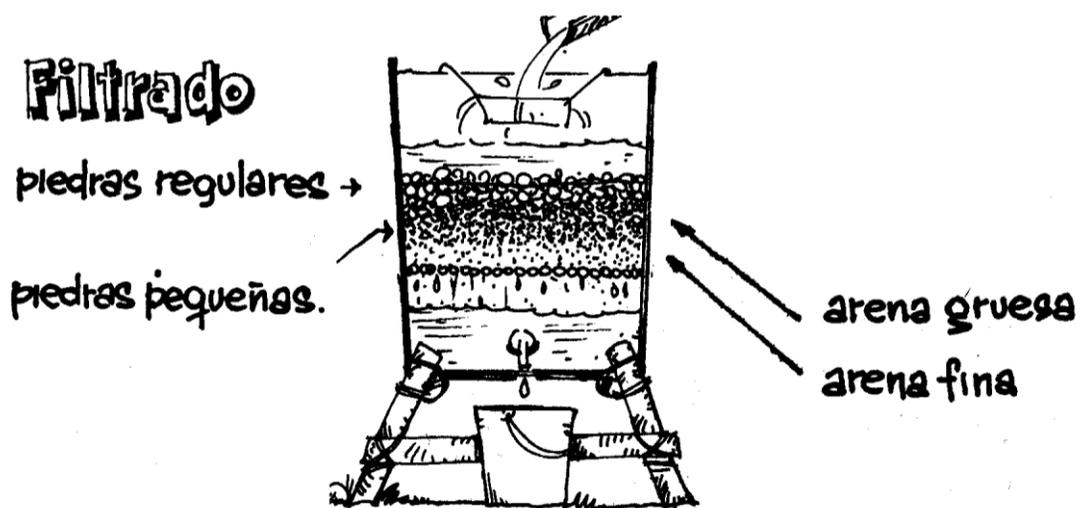
2 ó 3 gotas de tintura de yodo, recientemente preparado, aplicadas a una cantimplora, ayudan a purificar el agua, después de 30 minutos de reposo. Es requisito indispensable que la tintura sea recientemente preparada, pues cuando envejece se descompone en sustancias irritantes para el aparato digestivo.

De una solución concentrada de permanganato de potasio pueden aplicarse unas gotas al agua por tratar hasta que ésta tome un tinte rosado muy débil; el color se elimina con jugo de limón. Pero OJO!, el permanganato de potasio es venenoso en cierta concentración.

POR FILTRACIÓN

Para quitar del agua los sólidos minerales y orgánicos que lleva en suspensión, se hace pasar a través de filtros generalmente hechos de arena, piedra porosa y carbón. La arena retiene las sustancias sólidas en suspensión. El carbón tiene la propiedad de absorber los gases disueltos en el agua. Este método es el único que garantiza la ausencia de quistes de amebas en el agua, pero ésta debe ser tratada posteriormente por cualquiera de los métodos anteriores, principalmente por ebullición, para que pueda beberse. Estos filtros pueden construirse en el campo de muchas maneras diferentes.

En el interior de un barril se coloca una capa de carbón vegetal desmenuzado entre 2 capas de arena lavada; este filtro debe quedar suspendido de manera que pueda recogerse en un recipiente el agua clarificada que escurre por debajo. Al verter el agua sobre, el barril, se coloca un plato sobre la última capa para evitar canalizaciones del material filtrante.



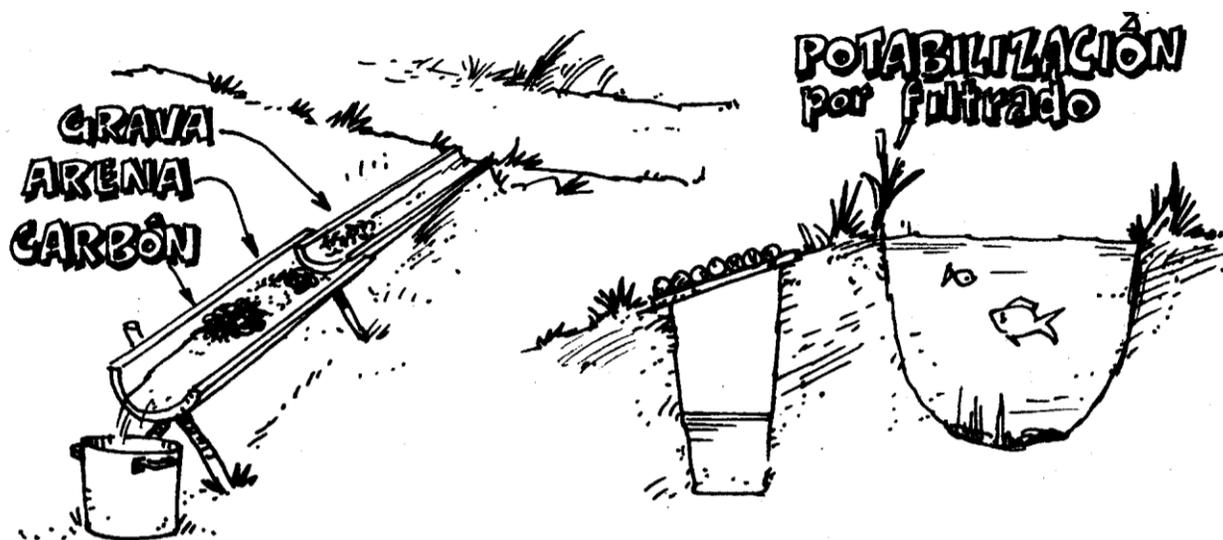
POR DESTILACIÓN

Si el agua de que se dispone contiene gran cantidad de sales disueltas entonces habrá que destilarla. Para esto se hace uso de vasija cuya tapa tiene un orificio del cual sale una manguera que pasa por agua fría. Se hace hervir el agua; el vapor pasa por la manguera donde se condensa y sale ya destilado a recogerse en otro recipiente. Debe desecharse la primer porción, que contiene gran cantidad de gases disueltos y la última que ya tendrá muchas sales. Una porción intermedia, se pasa repetidamente de un recipiente a otro para airearla, porque de lo contrario será indigesto.

Si no se dispone de carbón vegetal puede construirse el filtro siguiente:

Se colocan en un recipiente una serie de capas, del fondo hacia afuera en este orden: Piedras regulares, arena gruesa, y arena fina. Tanto las piedras como la arena deben estar lavadas. El recipiente se llena de agua y al cabo de un tiempo filtrará un agua clara. Estos filtros deben renovarse de tiempo en tiempo para tener un carbón con buen poder absorbente y una arena limpia de materia orgánica.

SI HAY NECESIDAD DE TOMAR AGUA DE UN RÍO O DE UN CANAL EN UNA REGIÓN POCO HABITADA, SE PUEDE CAVAR UN HOYO A ALGUNOS METROS DE DISTANCIA DE LA ORILLA, PARA QUE EL AGUA PUEDA FILTRARSE A TRAVÉS DE LA TIERRA Y LLENAR EL HOYO; UNA VEZ LLENO SE VACÍA VARIAS VECES HASTA QUE SE OBTIENE AGUA CLARA. ESTA AGUA FILTRADA Y HERVIDA SÓLO SIRVE PARA BEBER SI SE ESTÁ CONVENCIDO DE QUE NO ES AGUA INFECCIOSA.

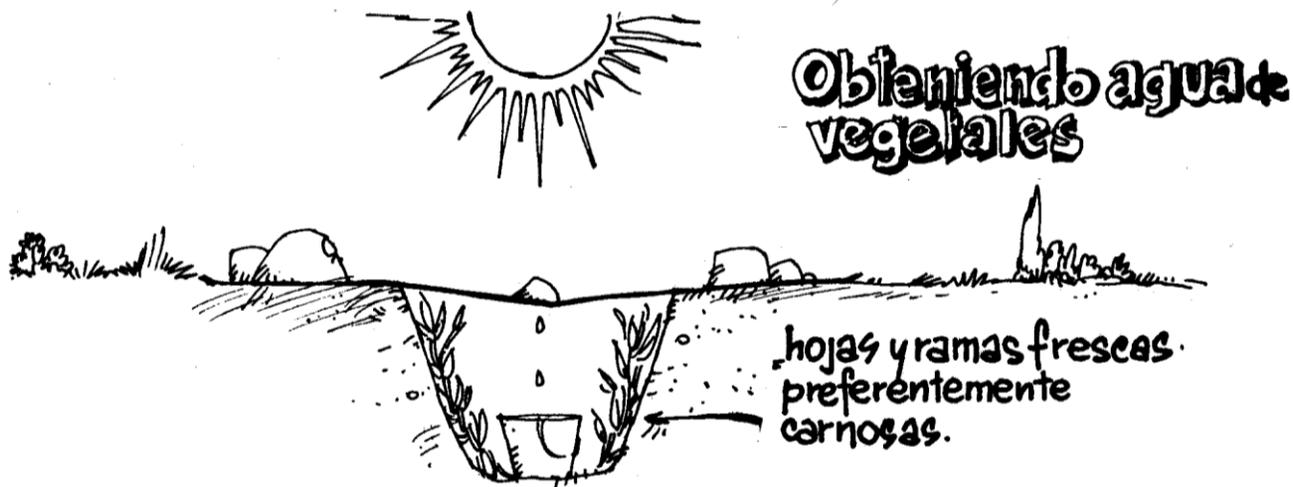


FORMA DE OBTENER AGUA DE VEGETALES

Existe un ingenioso sistema para extraer el agua de las plantas.

Debemos proceder a cavar un pozo de un metro de boca por otro de profundidad. Colocamos un recipiente en el fondo y recobramos el lugar sobrante con vegetales verdes y carnosos. Tapamos la boca de la cavidad con un plástico y colocamos un peso en el centro del mismo.

Los rayos solares, al recalentar la cámara donde están los vegetales harán evaporar su humedad, que se condensarán en la cara interior del plástico y gotearán en el recipiente.



PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS

EQUIPO ZONAL DE FORMACION - ZONA 12 - BS AS ESTE - Informe preparado por: **MS ALFREDO GISMANO** 1999

Qué vamos a Hacer - Métodos de cocción - Las Compras - Precauciones - Orden en el laboratorio - Sincronización - Yuyos y Condimentos - EL Toque Artístico - Los Consejos de la Abuela -Arreglando Catástrofes - Diccionario Gastronómico - Medidas -

¿QUÉ VAMOS A HACER?

Vamos a aprender a cocinar de una manera divertida, pero en serio. Cocinar no es sólo una consecuencia de que tengamos que mejorar algunas sustancias mediante la cocción para alimentarnos. Eso es importante, desde luego, pero hay mucho más para tener en cuenta:

- **Es un juego**, cocinar es una gran diversión, un gratificante entretenimiento.
- **Es una ciencia**, se necesitan conocimientos de física y química, aunque no hace falta seguir un curso especial para adquirirlos; los vas a aplicar en la práctica, casi sin que lo notes.
- **Es un arte**: La buena cocina da placer a todos nuestros sentidos; con muchos platos podrás lucirte no sólo como chef sino como si fueras pintor o escultor. Y, sobre todo,
- **Es imaginación**. Esta es una regla de oro, la primera de las que vamos a considerar.

La mejor comida es la que tiene los condimentos justos, el punto de cocción exacto y la cantidad suficiente de imaginación. No existe nada más soso y aburrido que hacer los platos siempre de la misma manera se inventan a partir de elementos simples bien combinados, e incluso de sobras.

Vamos a empezar como gente ordenada, por el principio, por la base. Antes que nada mencionaremos los métodos de cocción y los elementos imprescindibles, luego veremos algunos consejos y explicaciones.

Punto de partida: La cocina debe ser un lugar donde se produzcan ricos platos en el menor tiempo posible y con la mayor diversión.

MÉTODOS DE COCCIÓN

Hay 5 métodos de cocción básicos + otros complementarios. Vamos a analizarlos uno por uno para entender los mecanismos de la transformación de los alimentos.

• HERVIDO

Los alimentos se echan en un recipiente en el que hierva algún líquido y se dejan en él hasta que están cocidos. El líquido puede ser agua, caldo, leche, almíbar u otro. A veces se vuelca por medio del colado y se aprovechan únicamente los alimentos cocidos y escurridos, como verduras o pastas.

En cambio si se trata de compotas, sopas, frutas en almíbar, el líquido se conserva. En todos los métodos es importante el tiempo de cocción. En el caso del hervido las pastas deben vigilarse mucho para que salgan a punto; las verduras deben hervirse lo menos posible para que no pierdan sus sales minerales y vitaminas; y las legumbres, tubérculos y frutas deben controlarse para que no se deshagan.

• FRITURA

Los alimentos se sumergen en aceite o grasa caliente y se escurren cuando su superficie toma un color dorado parejo. El aceite puede volver a usarse siempre que sea de muy buena calidad, que no queden residuos en él y que no se haya quemado. El punto de las frituras se conoce por el color; si se pasan quedan demasiado tostadas y reseca.

• GUISADO O ESTOFADO

Los alimentos se saltean en poco aceite al principio para luego agregar líquido de a poco, a medida que sea necesario. Hay que prestar atención al orden en que se van incorporando los ingredientes y calcular bien tanto la cantidad de líquido que va a hacer falta como el tamaño de la cacerola que se va a emplear. Se debe cocinar a fuego lento, vigilando que el líquido no se consuma del todo para que la comida no se pegue al fondo del recipiente y no tome gusto a quemado.

• HORNEADO

Los alimentos se someten por cierto tiempo a temperaturas más o menos altas dentro del horno precalentado. El exceso de cocción deshidrata los alimentos y puede llegar a carbonizarlos. Para que esto no suceda hay que conocer las "manías" de cada horno, ya que no todos calientan igual ni en forma pareja, eso sí, todos calientan más en la rejilla de arriba que en la de abajo, porque el calor sube. Hasta que le tomes la mano al tuyo conviene que controles la cocción, abriendo a menudo la puerta apenas lo suficiente para espiar y cerrándola pronto y con suavidad.

• ASADO

Las carnes de todo tipo, y algunos otros alimentos, se asan sobre una rejilla metálica o parrilla con el calor directo de brasas de carbón o leña. Es un método ideal para el aire libre, aunque existen sustitutos para interior como la parrilla del horno y la plancha. La cocción debe ser lenta y el punto exacto, distinto para cada comensal, depende estrictamente de la habilidad del asador. Además existen otros procedimientos menores, que en realidad son auxiliares de los básicos y que se emplean, por lo general, en preparaciones más complicadas. El asado es la manera más sana de cocinar carnes porque les hace perder casi toda su grasa.

• BAÑO DE MARIA

Es una manera de calentar preparados indirectamente, para que la temperatura no sea tan alta como la que da el fuego directo. También se usa para que no se enfríen comidas listas. Se pone el recipiente dentro de otro más grande en el que se hace hervir agua.

• REHOGADO

Es una forma de freír a medias los alimentos - principalmente verduras- que luego se incorporan a otra preparación.

• BLANQUEADO

Es otra forma de cocción parcial. Se pasan rápidamente las carnes o verduras por agua hirviendo. Cada método de cocción tiene sus propias características y transforma los alimentos a su manera. Las comidas hervidas son más livianas y fáciles de digerir que las fritas pero, en general, menos sabrosas. En el horno se logra un resultado sabroso y liviano. El guisado permite combinar varios ingredientes y experimentar con los sabores.

LAS COMPRAS

También en esto, la base es la organización. Después de fijarte qué ingredientes necesitas, comprueba cuáles tienes y haz una lista con los que te faltan. La lista no sólo tiene que estar completa, sino también ordenada por rubros: Lácteos, frutas y verduras, carnes, conservas, Etc. Así se evita tener que ir dos veces a un negocio o dar vueltas inútiles por el supermercado.

Es fundamental comparar precios y calidades, así como controlar las fechas de elaboración y vencimiento de los productos perecederos. No hay que aceptar frutas machucadas, pasadas o demasiado verdes, ni verduras marchitas. Unas y otras deben verse coloridas, brillantes y tentadoras como flores recién cortadas.

La carne debe tener poca grasa y ser de color claro; cuanto más oscura se ve, más vieja o dura es. El pescado tiene que ser firme, con agallas bien rojas y ojos brillantes.

Es aconsejable comprar en lugares que renueven su mercadería a menudo, nunca en locales sucios o descuidados. Controla siempre el peso: No vaciles en mirar la balanza y reclamar si falta o si quieren venderte de más. Si vas a comprar un kilo de algo, vuelve con un kilo: ni con 900 gramos ni con un kilo y cuarto porque el comerciante "se pasó un poquito". En esta forma cuidarás el presupuesto y evitarás que la receta falle por diferencias en las cantidades.

PRECAUCIONES

Este capítulo es fundamental. Te recomiendo que lo leas despacio y, mejor aún, dos veces. **En seguridad hay reglas de oro** y es muy importante no olvidarlas.

Hasta el mejor cocinero se quema un dedo a veces y eso no es grave (Para que no duela ni se ampolle basta con apoyarlo enseguida sobre un cubito de hielo), pero ciertas imprudencias pueden ser muy pero muy graves. Así que atención...

❖ Regla Nº 1 CUIDADO CON EL FUEGO

- Siempre hay que prender el fósforo antes de abrir la llave del gas.
- Nunca hay que llenar demasiado las ollas, para que no desborden y apaguen la llama.
- Nunca te vayas de la cocina mientras algo está sobre el fuego.
- Siempre hay que poner las ollas grandes en las hornallas grandes y en la parte posterior de la cocina.
- Nunca dejes trapos, repasadores ni agarraderas cerca de la llama.
- Coloca siempre el mango de la sartén hacia atrás.
- Nunca destapes una cacerola con líquido en ebullición sin protegerte la mano y el brazo.
- Para no quemarte con el vapor, nunca abras ni cierres el horno bruscamente.
- Saca siempre las fuentes del horno con las dos manos y apóyalas sobre un posafuentes;
- No las dejes nunca directamente encima de la mesa ni del mármol.
- Si tenés el pelo largo, átalos siempre antes de empezar a cocinar,
- Nunca dejes la llama al máximo cuando no es necesario.

❖ Regla Nº 2 CUIDADO CON LOS ELEMENTOS CORTANTES

- Para trabajar sin dificultades los cuchillos tienen que estar bien afilados;
- Vos mismo puedes mantenerlos en condiciones fácilmente con un afilador de rueditas.
- Manéjalos siempre con cautela.
- Corta siempre despacio, sobre una tabla de madera y en dirección opuesta a las manos y al cuerpo.
- Es mejor pedir ayuda que arriesgarse, no intentes abrir un melón o una sandía sin ayuda.

❖ Regla Nº 3 CUIDADO CON LOS ARTEFACTOS ELECTRICOS

- Controla el buen estado de la ficha, el cable y el aislamiento.
- Jamás los enciendas con las manos mojadas ni los limpies mientras estén enchufados,
- No agregues elementos duros a una licuadora en marcha.
- No remuevas los ingredientes mientras anda la batidora.

❖ Regla Nº 4 MANTENER EL PISO LIMPIO

- Una gota de aceite puede hacerte resbalar mientras transportas una fuente caliente o un recipiente de vidrio.

❖ Regla Nº 5 LAVARSE BIEN LAS MANOS CADA VEZ QUE HAGA FALTA

- No solo por higiene, sino también para evitar, que se te resbalen recipientes y cubiertos.

❖ Regla Nº 6 REVISAR BIEN AL TERMINAR

- Las máquinas deben quedar desenchufadas,
- El gas apagado, los alimentos cubiertos, la cocina ordenada.
- Como precaución adicional es importante que te acostumbres desde el principio a observar el estado de conservación de los ingredientes que vas a utilizar, sobre todo los envasados.
- Controlar las fechas de envase y de vencimiento, el aspecto, el olor.
- Ante la menor duda consulta con otra persona.
- Si algo no ofrece un cien por ciento de seguridad es mejor tirarlo que correr el riesgo de una intoxicación.
- Conserva los alimentos frescos en recipientes apropiados - de vidrio, acero inoxidable o plástico - y nunca por demasiado tiempo; como norma general, pueden estar de tres a cinco días en la heladera.
- Freezer: Distinto es el caso de los congelados, que se pueden guardar, según de qué se trate, hasta un año.
- En la cocina nunca deben guardarse sustancias tóxicas.
- Tampoco deben ubicarse juntos productos que puedan confundirse, como vinagre y detergente,
- No colocarse ingredientes en envases que no les correspondan.

ORDEN EN EL LABORATORIO

La cocina, debe estar tan limpia y ordenada como un laboratorio. ¿Por qué?

Por comodidad, para encontrar todo fácilmente y trabajar con eficiencia. Pero también por seguridad: En una cocina con papeles y repasadores tirados cerca de las hornallas hay peligro de incendio; una cocina desprolija y poco limpia no da garantías de higiene ni de salud para las comidas; en una cocina poco despejada es fácil estropear algo recién preparado.

Veamos qué medidas hay que tomar:

Antes de empezar - Mientras se cocina:

Colocar dentro de la piletta un escurridor, o en su defecto un colador, para ir tirando en él cáscaras, restos, papeles; vaciándolo en el tacho de los residuos cada vez que se llene evitarás que se tape la piletta y que se desparramen los desperdicios por toda la cocina. Lavar los utensilios a medida que se van usando, en los ratos libres que quedan, por ejemplo, mientras hierven las papas o se cocina el bizcochuelo; así no se amontonarán y estarán disponibles cuando vuelvan a ser necesarios.

Después de cocinar:

Lavar lo que quede (Es conveniente haberlo apilado de mayor o menor al lado de la piletta). Repasar la mesada, las hornallas, la piletta y el piso. Secar y guardar todo. Si hace falta, dejar los repasadores y la rejilla en remojo en agua con jabón.

Es práctico tener a mano toallas de papel para secar salpicaduras de aceite o limpiar sartenes; también contar con frascos, recipientes y bolsas de polietileno para guardar ingredientes sobrantes, y película auto adherente o lámina de aluminio para los alimentos preparados que deben ir a la heladera.

Y algo más: La cocina es un lugar que utiliza todo el grupo a lo largo del día. Por lo tanto, una manera de mostrar respeto hacia los demás es dejarla en excelentes condiciones para que el próximo que entre la disfrute tanto como uno. ¿De acuerdo?

ELECCIÓN DEL MENÚ

Para decidir acertadamente cómo se compone un menú hay que tener en cuenta distintos factores, tratando siempre de buscar la armonía y el equilibrio entre ellos. Lo lograrás si te guías por la lógica y el sentido común.

Lo primero que tienes que considerar es el clima. En la época fría predominarán los platos humeantes y consistentes; en cambio en tiempo caluroso las comidas serán frescas y livianas. Además hay que aprovechar los productos de temporada. Es una complicación innecesaria y un gasto inútil pensar en tomates rellenos en pleno invierno, cuando no abundan y están caros. En verano es mucho mejor hacer una tarta de ciruelas en vez de una de naranjas, que se consiguen fácilmente en otras estaciones del año.

Tampoco tienes que olvidarte de la variedad. No prepares nunca dos platos con el mismo ingrediente básico, como podrían ser la carne o la crema, ni dos preparaciones del mismo tipo, por ejemplo una tarta salada y otra dulce.

Lo ideal es que el menú quede balanceado. Un primer plato consistente, como las pastas, pide un poco de carne con ensalada o un pescado hervido con verduras y después un postre fresco o directamente fruta.

Un fiambre liviano admite un plato fuerte y condimentado seguido por un rico postre helado o una ensalada de frutas.

Una preparación delicada de pollo, pescado o huevos, precedida por pomelo o melón, combina con unos buenos panqueques o con una torta de chocolate y crema.

El secreto aquí consiste en sentarse a pensar cuál va a ser el plato principal - de acuerdo con lo que cuentes, lo que tengas ganas de comer y lo que puedas gastar - y luego preguntarse: "¿qué pide este plato?" "¿Algo fresco, algo caliente, algo liviano, algo pesado? ¿Ya usé crema, o ya usé, masa?

Así, poco a poco, llegar a combinar intuitivamente justo lo que corresponde. De todos modos, esto no significa que, si un día quisieras agasajar a alguien que es loco por los panqueques, no puedas presentarlos con humita como entrada, con carne y salsa blanca como plato principal y con dulce de leche para el postre!

SINCRONIZACIÓN

¿Qué es esto?

Quizás el punto fundamental para el éxito de una comida. Así como hay que ordenar la cocina, organizar las compras, planificar el menú y leer bien las recetas, es importante coordinar los tiempos de elaboración de los distintos platos que vas a servir para que la sopa llegue a la mesa caliente, la carne a punto y el postre frío o helado, es evidente que tendrás que preparar antes que nada el postre, a continuación la carne y a último momento la sopa, si va a estar lista en seguida; pero si demora empezarás a hacerla antes que la carne, para que ésta no se pase.

Eso quiere decir sincronizar: **Calcular previamente los tiempos para preparar todo en el orden que más convenga a cada caso.** Veamos como ejemplo el desayuno, que ofrece excelentes posibilidades de práctica. Supongamos que tu mamá toma té con leche, tu papá café con leche, tu hermano y vos leche tibia con cacao. Todos toman jugo de naranja y comen tostadas y galletitas con fiambre, queso, manteca y mermelada. Cualquiera sabe que a la hora del desayuno no reina el buen humor porque todos estamos un poco dormidos y además apurados. Entonces lo peor, pero lo peor que puede suceder es que el café esté frío, las tostadas quemadas y la manteca demasiado dura.

Entonces, ¿Cómo sincronizarías el buen humor?

1. Pon la pava con agua a calentar. Coloca el tostador sobre el fuego, o enchúfalo si es eléctrico.
2. Exprime las naranjas y sirve el jugo en los vasos.
3. Acomoda las tazas en la mesada y el resto de la vajilla en una bandeja o directamente en la mesa.
4. Saca de la heladera la leche, el pan, la manteca, la mermelada, el fiambre y el queso, según lo que acostumbres.

5. Sirve cacao en dos tazas, café instantáneo en otra y un saquito de té en la última. Pon a entibiar un jarrito con un poco más de dos tazas de leche a fuego mínimo.
6. Lleva lo que falta a la mesa.
7. En cuanto el agua empiece a hervir apaga esa hornalla y pon el pan en el tostador. Echa agua en las tazas del té y del café y agrega leche, que ya estará tibia. Llena con leche las tazas del cacao. Da vuelta las tostadas. Lleva las tazas a la mesa.
8. Saca las tostadas y colócalas en la panera. Completa con galletas y disfruta junto con tu familia de un desayuno perfecto: las bebidas calientes, el jugo fresco, las tostadas tibias y la manteca a punto para untar. Con un poco de práctica no te va a costar nada agregar unos huevos revueltos.

Este mismo mecanismo se emplea con una comida completa. En contra del orden en que se sirven los platos, por lo general lo primero que se hace es el postre, lo segundo el plato central y lo último el fiambre o la entrada. Una regla de oro de la sincronización es preparar unas horas antes, o incluso el día anterior, todo lo que sea posible. La mayoría de las comidas se pueden elaborar con anticipación, al menos en parte, y algunas mejoran notablemente al ser recalentadas, como los guisos y estofados; hasta en las comidas de último momento se pueden tener listas de antemano las salsas o las verduras.

También en esto lo que hay que hacer es pensar antes y ver:

- a) Qué se puede dejar totalmente preparado (Arroz hervido, platos fríos, platos para gratinar, guisos, tartas, postres);
- b) Qué se puede adelantar parcialmente (Salsas, verduras, crema batida); y que es indispensable reservar para último momento (Carnes asadas, platos con huevos).

Otro gran secreto del éxito es aprovechar muy bien el tiempo.

Mientras algo hierve, o está en el horno, o se está enfriando, seguro que hay algo para hacer en vez de sentarse impaciente a esperar que esté listo. Los ingleses dicen que el agua que se mira nunca hierve. Además conviene hacer simultáneamente preparaciones o tareas similares: Hornear una tarta junto con un budín, o pelar las frutas junto con las verduras, así no sacas a cada rato la tabla y el pela papas.

De este modo vas a ir encontrando tu propia sincronización. En una cocina bien aprovechada no hay hornallas libres, y el resultado es que uno no entra en ella por un solo plato: Se hacen varios al mismo tiempo y cada vez más rápido.

YUYOS Y CONDIMENTOS

Ya dijimos que cocinar tiene algo de ciencia y requiere conocimientos de física, química, higiene y seguridad. Pero también dijimos que tiene mucho de arte. Entonces ¿Qué tal si ahora nos ponemos el gorro de brujos y entramos en los vericuetos del uso de los condimentos y los yuyos? Por supuesto que el resultado no será el elixir de la larga vida ni una poción contra el mal de ojo. Pero al dominar poco a poco las sorprendentes aplicaciones de tantos polvitos oscuros y aromáticos, tantas semillas y jugos, tantas hojitas secas y ramitas verdes iremos transformando el simple proceso de cocción de los alimentos en un arte sofisticado y sutil, casi mágico.

Sí, la gran diferencia la hacen los condimentos. En cuanto los conozcas serán infaltables en tu cocina y darán a tus platos características únicas, inconfundibles. No es lo mismo llevar al horno un trozo de carne con sal que cocinar la misma carne espolvoreada con orégano, tomillo y romero, o frotada con ajo y rociada con limón, o untada con mostaza.

Yo creo que cada persona tiene una afinidad natural o inclinación por determinados sabores, así como menor gusto por otros. Eso hace que quien sabe usar los condimentos y hace sus propias combinaciones logre una fórmula personal.

Por eso a uno le parecen irreproducibles el flan de la abuela o el tuco que hace mamá, porque cada cocinero mide de distinta manera su pizquita de sabor.

En las páginas anteriores más de una vez te dije que la base del éxito son el orden y la organización. Pero acá te digo lo contrario: En la brujería gastronómica no hay reglas fijas. Obedece a tu instinto, deja volar tu imaginación y las nuevas combinaciones que hagas en momentos de arrojo te asombrarán con sus delicias. Así llegará el día en que, cuando huelas una cacerola o pruebes una salsa, te quedas pensando un instante y luego dirás: "le falta una pizca de azúcar, o unas gotas de limón, o nuez moscada". Habrás dado entonces el gran paso de cocinero a artista y brujo mayor. De todos modos, una vez más comencemos por el principio, haciendo una enumeración de los condimentos más comunes.

LA SAL	Fina para condimentar, gruesa para hervir. Hay un solo método seguro con ella: ir despacio y probar. Si falta tiene arreglo, si sobra no.
EL AZUCAR	Es la base de los postres y dulces, pero además muchas salsas y ensaladas mejoran su sabor con una cucharadita.
EL VINAGRE	Les da un no sé qué a las salsas y los estofados, es esencial en las ensaladas y los escabeches y ayuda a tiernizar las carnes durante la cocción. El más usado es el de vino, pero el de manzanas es muy sano y combina especialmente bien con determinadas comidas, como ensaladas de repollo o de papas.
EL AJO	Un condimento especial hay - quien lo ama y quien lo detesta, pero bien empleado vale oro. Si te gusta apenas un fondo de sabor bastará que frotes el recipiente que vas a usar con uno o dos dientes. Si te gusta mucho un diente picado en la salsa será lo justo. Si te gusta mucho es cuestión de poner un montón sobre la pizza, la carne o el escabeche.
EL JUGO DE LIMON	Refuerza el sabor de las compotas y las mermeladas. Muchos postres se condimentan con cáscara rallada y jugo de limón, por ejemplo los que llevan manzana, las cremas frías y los budines.
LA CEBOLLA	Tan despreciada y apartada en los platos de grandes y chicos, es casi indispensable para un verdadero cocinero. Picada, rallada, dorada, cruda, de mil maneras distintas realza los guisos, salsas, carnes y ensaladas. Bien usada combina con casi todo.
LA MOSTAZA	Una amiga fiel de todos los platos. En caso de apuro es capaz de darle un sabor diferente a lo de todos los días. Cambia el gusto de todas las carnes asadas o al horno y fabrica unas salsitas maravillosas, sola o mezclada con crema. Además es indispensable en los aliños de algunas ensaladas.
LA PIMIENTA	Otro comodín de la cocina. Queda bien con todo y el fuego que provoque dependerá de la cantidad que pongas, pero eso sí: al final de la preparación y recién molida es como debe usarse.
EL VINO	Bueno, ya sé que no es ni yuyo ni especia, pero es un condimento universal, así que lo nombramos. Desde cocinar frutas hasta dar carácter a salsas para carnes sus aplicaciones son infinitas.

SI... POR FIN LOS YUYOS ... ¿Me parece más divertido llamarlos así, que decirles hierbas? Aquí menciono los más habituales y conocidos. Una manera de tener yuyos siempre frescos y a mano es comprarlos al necesitarlos o tenerlos cultivados en macetas en tu huerta, balcón o patio.

EL PEREJIL	Compañero inseparable del ajo, también se puede usar solo, picado bien finito, como lluvia verde para realzar el color de cualquier plato y para agregarle pilas de vitamina C.
EL ORÉGANO	Cabe en todas las salsas, especialmente las de tomate. Combina con todas las carnes y pescados, solo o mezclado.
EL ROMERO	Su empleo es semejante al del orégano, pero su fragancia y su sabor son más fuertes. Especial para los estofados, las carnes salvajes y el cordero.
EL TOMILLO Y LA SALVIA	Usos similares al anterior, pero también específicos para carnes asadas. Todos estos yuyos combinados forman lo que se llama un "bouquet garni", o ramito compuesto, que muchas veces se incorpora a una cocción para dar sabor y después se retira.
LA ALBAHACA	Fresca pone una nota diferente en las ensaladas, en particular las de tomate. Además es irremplazable para el pesto que enriquece los fideos.
EL LAUREL	Una sola hoja es suficiente para marcar la diferencia entre un estofado incompleto y uno como debe ser.

Desde ya que ésta es una enumeración parcial, pero alcanza como base para que entres en el mágico mundo de los sabores. Por ellos se descubrió América hace tantos años ¿No te parece que vale la pena conocerlos?

EL TOQUE ARTÍSTICO

Como bien se sabe, la comida entra por los ojos. No es lo mismo tirar los alimentos en la fuente o plato que acomodarlos con gracia y decorarlos con elementos sencillos y fáciles de lograr.

EL PEREJIL	Cualquier comida aumenta en belleza si se cubre con una buena cantidad de perejil recién picado. Preparaciones más sofisticadas admiten ramitos de perejil bien acomodados, combinados con gajos de tomate o rodajas de huevo duro, o tiritas de zanahoria.
RABANITOS	Tallados como flores, quedan bien entre los fiambres, sobre las ensaladas o en los platos fríos.
PUERROS - APIOS	Cortados como un plumero se logran interesantes efectos, igual que con las hojas tiernas del apio.
LIMÓN	En todas las formas posibles, es el complemento ideal de aves y pescados.
ZANAHORIA	Ruedas dentadas, rulos de zanahoria cortados con el pelapapas
ACEITUNAS	Rodajitas o tiritas de aceitunas verdes y negras
HUEVO DURO	Huevo picado, claras y yemas de huevo duro picadas por separado
MORRÓN	Redondelitos: son elementos de fácil acceso y rápidos de preparar.
PARA LOS POSTRES	El cacao o el azúcar impalpable espolvoreados dan un toque atractivo
	Los rulos de chocolate embellecen cualquier torta o mousse, igual que las nueces picadas, la grana multicolor y las guindas confitadas.
	Decorar con manga o jeringa es algo más complicado y conviene practicar un poco antes. Se usan para el merengue o la crema batida, con diferentes boquillas. En caso de emergencia, un sachet de leche muy limpio al que se le abre un extremo y en el otro se le corta apenas una esquinita sirve igual.
	Las hojas de diferentes plantas (las hojas doradas de roble en otoño, las hojas frescas de parra en verano, los ramilletes del "lazo de amor" e incluso las flores frescas) son posibilidades para decorar fuentes de fiambres, de frutas o postres y tortas.

Como siempre, tu creatividad va a lograr las mejores combinaciones.

LOS CONSEJOS DE LA ABUELA

La cocina, como todas las actividades que desarrollamos, tiene secretos para resolver pequeños problemas de diferentes maneras, que la gente ha ido descubriendo a través de años de práctica. Muchos de ellos los hemos aprendido por verlos, porque así se hacían en casa; justamente por eso los llamamos " los consejos de la abuela".

PARA...	LA ABUELA ACONSEJA...
Cocinar legumbres secas (lentejas, porotos, garbanzos, etc.):	Enjuagarlas en un colador y Remojarlas toda la noche en un recipiente con agua (la cantidad debe ser el doble que la de legumbres) . Colarlas y hervirlas en abundante agua con sal.
Ahorrar gas y reducir el riesgo de que se quemen las preparaciones:	Graduar el fuego de la hornalla al máximo hasta que la preparación hierva; después bajarlo a mediano o mínimo, según se trate de una preparación líquida o espesa.
Hervir un huevo rajado:	Agregar al agua unas gotas de vinagre.
Pelar huevos duros con facilidad:	Agregar al agua una pizca de sal.
Rebanar huevos duros sin inconvenientes:	Mojar previamente el cuchillo en agua bien fría.
Separar claras y yemas:	Golpear suavemente el huevo, en la mitad. Separar las dos partes de cáscara y pasar la yema de una a la otra, dejando caer la clara en un recipiente. Si las claras se van a emplear para batirlas a nieve no deben tener nada de yema, porque esto impediría que se batan bien; si cae una gota, sacarla con la misma cáscara.
Batir claras:	Deben estar a temperatura natural.
Conocer el punto nieve:	Fijarse si las claras tienen color nacarado y forman picos duros, que no caen, o si al cortarlas con un cuchillo éste sale limpio.
Batir crema de leche:	Debe estar siempre bien fría.
Que las masitas y galletitas no se quemen:	La asadera tiene que ser de bordes muy bajos.
No lastimarse con vidrios rotos:	Si se rompe una pieza de vidrio en el piso de la cocina junta los pedacitos más chicos con un trozo de jabón apenas húmedo, apretando un poco y luego tira el jabón.
Que no se queme el aceite de las frituras:	Antes de calentarlo, poner en la sartén un corcho limpio.
No llorar cuando se cortan cebollas:	Una vez peladas remojarlas durante 1/2 hora en agua fría. Cortarlas siempre desde la punta del tallo hacia la de la raíz.
Saber si la carne o el pollo están cocidos:	Pinchar con un tenedor la parte más gruesa. Si el jugo sale rosado le falta; si sale blanco está a punto; si no sale jugo se ha resecado.

PARA...	LA ABUELA ACONSEJA...
Que no se despegue el rebozo de escalopes o milanesas:	Passar la carne o el pescado primero por harina y después por la pasta de fritura o por huevo y pan rallado.
Que la carne al horno o a la cacerola conserve su jugo:	Una vez condimentada, antes de cocinarla, pasarla por un poco de harina. Hornear en una asadera de bordes altos.
Dar forma a un trozo de carne al horno o a la olla:	Atarlo con un piolín limpio como si fuera un salame o matambre.
Quitar el olor a ajo o a pescado de las manos:	Después de lavarlas, frotarlas con abundante jugo de limón.
Obtener gotas de jugo sin cortar el limón:	Clavar un cuchillito en una punta y apretar hasta que gotee.
Hacer un ramito aromático:	Usar un cuadrado de gasa de 10x 10 centímetros, o un pedazo de trapo blanco impecablemente limpio. Colocar en él las hierbas necesarias (laurel, perejil, tomillo, romero, salvia, etc.). Juntar las cuatro, puntas y atar como si fuera el atado de un linyera. Incorporarlo a la preparación que hay que aromatizar y retirarlo antes de servir.
Lavar arroz:	Poner en un colador la cantidad que se va a usar. Lavarlo bajo el chorro de la canilla de agua fría hasta que el agua salga clara.
Pelar ajos:	Golpear los dientes primero para que se despeguen sus pieles
Que no se pasen los fideos:	Cuando se preparan grandes cantidades de fideos o arroz, es recomendable volcar una jarra de agua fría una vez que se apagó la hornalla, de manera que corte la cocción del abundante calor en el líquido hirviendo.
Que a nadie le caiga mal el ajo:	Quitarle el "alma" a cada diente cuando está verde.

ARREGLANDO CATÁSTROFES

A pesar de todas las recomendaciones, y más allá del cuidado que se ponga en la tarea, hasta al chef más capaz alguna vez le sucede un desastre. La diferencia entre un chef genial y un cocinero común reside precisamente en cómo se las arregla para salir airoso y salvar la catástrofe.

Veamos algunos ejemplos:

- ❖ **¿El guiso o la sopa salieron demasiado salados?**
Házlos hervir con un poco más de agua y dos papas grandes durante unos lo minutos. Antes de servir retira las papas.
- ❖ **¿Se quemó la comida en el fondo de la olla?**
Déjala enfriar sin revolver. Saca todo, sin raspar el fondo, que es donde está el gusto a quemado, y pásalo a otra olla. Agrega el líquido que haga falta para aumentar la salsa y completa la cocción, o solamente calienta si ya estaba a punto. Si se trata de carne, antes de pasarla a la otra olla raspa o recorta el pedazo quemado.
- ❖ **¿La salsa salió grumosa?**
Batirla bien con un batidor de alambre, agregando un poquito más de líquido frío, o tamízala en un colador, empujando con espátula de goma. También podrás pasarla por la licuadora.
- ❖ **¿Pusiste demasiado vinagre o sal en la ensalada?**
Enjuégala en un colador bajo el chorro de agua fría, sacúdela para escurrirla bien y condiméntala de nuevo con mucho cuidado.
- ❖ **¿La salsa quedó demasiado chirle?**
Disuelve dos cucharadas medianas de maicena en un poco de agua fría, hasta formar una crema espesa. Agrégala a la salsa caliente, pero con el fuego apagado, revolviendo constantemente. Una vez mezclada calienta suavemente, revolviendo hasta que espese, y deja hervir uno a dos minutos.
- ❖ **¿La salsa quedó demasiado espesa?**
Agrega de a poco, siempre en caliente y revolviendo, la cantidad necesaria del líquido predominante en la salsa (Caldo, vino, leche, etc.). En caso de no tener suficiente usa agua caliente y controla el condimento para que no resulte desahrida.
- ❖ **¿Se rompió el flan al desmoldarlo?**
Sirve trozos de flan en copas, mezclados con pedacitos de merengue o bizcochos dulces. Cubre con copitos de dulce de leche o crema batida.
- ❖ **¿Se rompió el bizcochuelo o salió muy desparejo?**
Deshacelo en migas grandes, mézclalo con 1 pote de crema batida con azúcar y colócalo sin aplastar en una fuente con borde. Cubre con frutillas, o duraznos en almíbar, o puré de manzanas. Rocía con salsa de chocolate o espolvorea con chocolate rallado.

Hay otros casos que también tienen arreglo. Lo importante es no asustarse y creer que todo esta estropeado. Hasta con arroz pasado se pueden hacer deliciosas croquetas!

DICCIONARIO GASTRONÓMICO

Cuando te decidas a encarar recetas que encuentres en revistas o libros, te encontrarás con palabras que tal vez te resulten desconocidas pero que son de uso corriente en gastronomía. He aquí, para ayudarte, una lista de las más frecuentes.

ADOBAR	Condimentar las carnes, antes de cocinarlas, con una mezcla de especias, aceite y vinagre.
CHAMUSCAR	Passar rápidamente un ave por la llama del gas para quemar los restos de pelusa.
DESLEIR	Agregar de a poco un líquido a un ingrediente seco para que se disuelva sin formar grumos.
ESPUMAR	Retirar con la espumadera la capa de espuma que se forma en el caldo y en algunas otras preparaciones.
FLAMBEAR	Quemar con licor algunos postres o ciertas preparaciones saladas.
GRATINAR	Dorar en el horno la superficie de una preparación cubierta con salsa blanca, crema o queso o pan rallados.
JULIANA	Forma de cortar las verduras en tiritas.
LIGAR	Espesar una salsa o sopa con harina o fécula disueltas en líquido. Unir con huevo los ingredientes de un relleno.
MARINAR	Remojar carnes en un líquido con especias para que ablanden y tomen rico sabor
MECHAR	Introducir pedazos pequeños de panceta o verduras dentro de pequeños cortes (o de un central) realizados en un de carne.
REDUCIR	Espesar una salsa por evaporación del líquido que contiene.
SALTEAR	Cocinar brevemente los alimentos en una sartén, moviéndola continuamente para que no se peguen.

MEDIDAS

Las cantidades en gramos se miden en jarra graduada o en balanza.

Cuando una receta indica, por ejemplo, 1 taza de leche y 2 tazas de harina, hay que medir ambos ingredientes con la misma taza. La harina debe quedar suelta en la taza o jarra; no hay que aplastarla. Todas las recetas están calculadas para cuatro o cinco porciones.

Las medidas son siempre las mismas:

- 1 taza es una taza de té al ras.
- 1 cucharada es una cuchara de sopa al ras.
- 1 cucharada bien llena es una cuchara de sopa colmada.
- 1 cucharadita es una cucharita de café al ras.
- 1 pizca es la punta de un cuchillo.
- 1 puñado es la mano bien llena.
- 1 pan de manteca es de 200 gramos. Cortándolo por la mitad tantas veces como haga falta se obtiene fácilmente la cantidad que pide la receta.
- 1 pote de crema es de 200 gramos.

CALCULANDO LAS PROPORCIONES

UNA TABLA DE CÁLCULOS

Comestibles no perecederos	Porciones Por Unidad De Venta
ACEITE (PARA ENSALADA)	100 X Litro
ACEITE (PARA FREIR)	20 X Litro
ARROZ	10 – 12 X Kg
ATUN	2 – 3 X Lata
AZUCAR	40 – 60 X Kilo
CACAO	18 – 22 X Paq. de 250 Gr
CAFÉ INSTANTÁNEO	12 A 16 X Frasco de 55 Gr.
CEBOLLAS	24 – 28 X Kilo
CHOCOLATE	7 X Tableta de 150 Gr
DULCES Y MIEL	10 – 12 X Frasco de 500 Gr
FIDEOS PARA SOPA	20 – 24 X Paq. de 500 Gr
FRUTAS EN LATAS	5 – 7 X Lata de 850 Gr
GALLETITAS O GALLETAS MARINERAS	20 – 24 X Kg.
JUGOS DE FRUTA CONCENTRADOS	45 – 50 X Litro
LECHE EN POLVO INSTANTÁNEA	4 – 6 X Paquete de 450 Gr
MAIZ O TRIGO EN COPOS	8 – 12 X Paquete de 200 Gr
MAYONESA	8 A 10 X Frasco de 500 Gs
ORÉGANO	50 X Sobre de 10 Gr
PAN	12 Flautitas X Kg
PAN EN RODAJAS	4 – 6 X Pan de 400 Gr
PAPAS, BATATAS	4 – 6 X Kilo
PIMENTÓN, PIMIENTA	80 X Sobre de 10 Gr
POLENTA	4 – 6 X Paq de 500 Gs
POMAROLA O SALSA DE TOMATES	5 – 6 X Lata
QUESO CASCARA COLORADA O SIMILAR	10 – 14 X Kg.
QUESO DE RALLAR	4 X Sobre de 40 Gr
SAL FINA	200 X Paq. de 500 Gr
SAL GRUESA	250 X Kilo
SALAME, MORTADELA, SALAMINES	14 A 18 X Kg
SALCHICHAS	2 A 3 X Persona
SARDINAS, CABALLAS	3 – 4 X Lata
TALLARINES	3 – 5 X Paq. 450 Gs
VIANDADA O CORBED BEEF	4 – 6 X Lata de 320 Gr
YERBA	50 X Paq. 500 Gr

ANEXO 1

TABLA PARA CÁLCULO DE PORCIONES

Informe recopilado y adaptado por el Prof. Juan Manuel Lourenço para su utilización como herramienta de las Experiencias Educativas de Vida en la Naturaleza & al Aire Libre. Extracción de la Revista TÉCNICA DE CAMPAMENTO de la U.S.C.A.
Dibujos de CAT

PROVISIONES NO PERECEDERAS

	PROVISIONES	PORCIONES POR UNIDAD DE VENTA	
	DULCES		
	Jaleas y Mermeladas	10 a 12	Por Frasco de 500 g
	Dulces en Lata		
	Miel		
	Dulce de Leche		
	PAN & CEREALES		
	Pan Envasado en Rodajas	4 a 6	Por Paquete de 400 g
	Galletas Tipo Marinera	18 a 20	Por Kilo
	Maíz o Trigo en Copos	8 a 12	Por Paquete de 200 g
	Galletitas	18 a 20	Por Kilo
	FRUTAS		
	Pasa de Uva	22 a 26	Por Kilo
	Orejones	22 a 26	Por Kilo
	Duraznos en Lata	5 a 7	Por Lata de 850 g
	Ananá en Lata		
	Peras en Lata		
	Nueces	18 a 22	Por Kilo
	Jugo de Fruta en Lata	1	Por Lata de 55 cm
Jugo de Fruta Concentrado	45 a 50	Por Litro	
	CONDIMENTOS		
	Sal Gruesa	250	Por Kilo
	Sal Fina	200	Por ½ Kilo
	Pimentón. Pimienta.	80	Por Sobre de 10 g
	Orégano	50	Por Sobre de 50 g
	Ajo	40	Por Cabeza
	Extracto de Tomate	10	Por Lata 150 g
	Vinagre	100	Por Litro
	Azafrán	4	Por Latita
	Queso de Rallar	4	Por Sobre de 40 g
	Chorizo Colorado	5 a 8	Por Unidad
	INFUSIONES		
	Te en Hojas	18 a 22	Por Paquete de 500 g
	Te en Saquitos	200	Por Paquete de 500 g
	Café Instantáneo	12 a 16	Por Frasco de 55 g
	Yerba	60	Por Paquete de ½ Kilo
Cacao	18 a 22	Por Paquete de 250 g	
	VARIOS		
	Azúcar	40 a 60	Por Kilo
	Aceite (Para freír)	20	Por Litro
	Aceite (Para Ensalada)	100	Por Litro
Chocolate	7	Por Tableta de 150 g	
	ARROZ		
	En Paquete	10 a 12	Por Kilo

PROVISIONES PERECEDERAS

	PROVISIONES	PORCIONES POR UNIDAD DE VENTA	
	FIAMBRES & EMBUTIDOS		
	Salame, Mortadela, Etc.	14 a 18	Por Kilo
	Salamines	14 a 18	Por Kilo
	Paté de Foie	3 a 5	Por Lata de 90 g
	Salchichas en Lata	2 a 4	Por Lata de 115 g
	Salchichas al vacío	10 a 12	Por Paq. de 24 Unidades
	Viandas al vacío	4 a 6	Por Lata de 320 g
	LECHES & DERIVADOS		
	Leche en Polvo Instantánea	4 a 6	Por ½ Kilo
	Leche Condensada	3 a 5	Por Lata de 400 g
	Manteca	22 a 26	Por 500 g
	Queso fundido	2 a 4	Cada 100 g
Queso Cáscara Roja	10 a 14	Por Kilo	
	LEGUMBRES & HORTALIZAS		
	Papas	4 a 6	Por Kilo
	Batatas	4 a 6	Por Kilo
	Cebollas	4 a 8	Por Kilo
	Tomates en Lata o Tetra	4	Por Lata de 350 g
	Arvejas en Lata	2 a 3	Por Lata de 220 g
	Chauchas en Lata	4	Por Lata de 1 Kilo
	Espinaca en Lata	4	Por Lata de 1 Kilo
	Porotos crudos	6 a 8	Por Paq. De ½ Kilo
	Porotos en Lata	2 a 3	Por Lata de 220 g
	Garbanzos crudos	6 a 8	Por Paq. De ½ Kilo
	Garbanzos en Lata	2 a 3	Por Lata
	Maníes al vacío	3 a 5	Por Paquete
	Espárragos en Lata	2	Por Lata de 220 g
	Lentejas	4 a 6	Por Paq. De ½ Kilo
		OTRAS CONSERVAS	
Choclo desgranado		2 a 3	Por Lata de 220 g
Ensalada de Verdura o Frutas		2 a 3	Por Lata de 220 g
Sardinias		3 a 4	Por Lata
Tucos o Pomarola en Lata		3	Por Lata de 220 g
Pesto en Lata		3	Por Lata
Mayonesa		8 a 10	Por Frasco
Caballa en Lata		3 a 5	Por Lata
Locro o Albóndigas en Lata		3	Por Lata
Atún		2 a 3	Por Lata
Comidas deshidratadas		3 a 4	Por Sobre
	HARINAS & PASTAS		
	Polenta Instantánea	4 a 6	Por Paq. de ½ Kilo
	Harina de Trigo para Freír	40 a 50	Por Kilo
	Maicena (Desayunos/Sopas)	8 a 16	Por Paq. De 200 g
	Avena	10 a 12	Por Paq. De ¼ Kilo
	Fideos Tallarines, Moñitos, Etc.	3 a 5	Por Paq. De ½ Kilo
Sémola	20 a 24	Por Paq. De ½ Kilo	
	SOPAS		
	Sopas concentradas	2 a 4	Por Sobre de 80 g
	Caldos concentrados	2 a 4	Por Caja de 25 g

ANEXO 2

EJEMPLO DE PLANILLA PARA CÁLCULO TOTAL - LISTA GENERAL DE

PROVISIONES & COMPRAS

Informe recopilado y adaptado por el Prof. Juan Manuel Lourenço para su utilización como herramienta de las Experiencias Educativas de Vida en la Naturaleza & al Aire Libre. Síntesis obtenida de varios Cursos de Capacitación.

		Unidad de Venta	Desayunos y Meriendas	General												Compra Total	Costo por Unidad	COSTO TOTAL
COD	PRODUCTO		D	M	A1	C1	A2	C2	A3	C3	A4	C4	X	X		\$	\$	
NP	ALM	Aceite Mezcla	Litros															
NP	ALM	Ají Molido	Kg															
PP	VER	Ají Pimiento	Kg															
NP	ALM	Alfajores	U															
PP	VER	Apio	Kg															
NP	ALM	Arroz	Kg															
NP	ALM	Arvejas	Latas															
NP	ALM	Azucar	Kg															
PP	VER	Bananas	U															
PP	VER	Batatas	Kg															
NP	HIG	Bolsas de Consorcio	U															
NP	HIG	Bolsas de Nylon	U															
NP	FIA	Bondiola	Kg															
NP	ALM	Cabezas de Ajo	U															
NP	ALM	Cacao	Kg															
NP	ALM	Cafe Filtro	Kg															
NP	ALM	Café Instantáneo	Kg															
NP	FIA	Caldo de Carne	Cubitos															
NP	FIA	Caldo de Gallina	Cubitos															
NP	ALM	Caldo de Verdura	Cubitos															
PP	CAR	Carne Bola de Lomo	Kg															
PP	CAR	Carne Cerdo	Kg															
PP	CAR	Carne Colita/Cuadril	Kg															
PP	CAR	Carne Cordero	Kg															
PP	CAR	Carne Falda	Kg															
PP	CAR	Carne Matambre	Kg															
PP	CAR	Carne Milanesas	Kg															
PP	CAR	Carne Nalga	Kg															
PP	CAR	Carne p/Asado	Kg															
PP	CAR	Carne Paleta	Kg															
PP	CAR	Carne Peceto	Kg															
PP	CAR	Carne Pescado	Kg															
PP	CAR	Carne Picada	Kg															
PP	CAR	Carne Pollo	Kg															
PP	CAR	Carne Tira de Asado	Kg															
PP	VER	Cebollas	Kg															
NP	ALM	Chocolate p/Taza	Barra															
PP	CAR	Chorizos Frescos	U															
NP	ALM	Copos de Maíz	Kg															
NP	ALM	Crema de Leche L.Vida	Litros															
NP	HIG	Desinfectante	Litros															
NP	HIG	Detergente concentrado	Litros															
NP	ALM	Dulce de Batata	Kg															
NP	ALM	Dulce de Leche	Kg															
NP	ALM	Dulce de Membrillo	Kg															
PP	VER	Duraznos	Kg															
NP	ALM	Duraznos en Almíbar	Lata															
NP	HIG	Escoba	U															
NP	HIG	Esponjas	U															
NP	ALM	Fideos para Sopa 1	Kg															
NP	ALM	Fideos para Sopa 2	Kg															
NP	ALM	Fideos para Sopa 3	Kg															
NP	ALM	Fideos Tallarines x 500 g	U															
NP	ALM	Flan	Kg															
NP	HIG	Fósforos Caja Grande	Litros															
NP	ALM	Galletitas 1	Kg															
NP	ALM	Galletitas 2	Kg															
NP	ALM	Galletitas 3	Kg															
NP	ALM	Gelatina	Kg															
NP	ALM	Harina	Kg															
PP	ALM	Huevos	Docena															

		Unidad de Venta	Desayunos y Meriendas	General													Compra Total	Costo por Unidad	COSTO TOTAL
COD	PRODUCTO		D	M	A1	C1	A2	C2	A3	C3	A4	C4	X	X			\$	\$	
NP	FIA	Jamón																	
NP	ALM	Jugo en Polvo																	
NP	ALM	Jugo Líquido																	
NP	HIG	Lavandina																	
NP	ALM	Leche en Polvo																	
PP	VER	Lechuga																	
NP	ALM	Lentejas x 500 g																	
PP	ALM	Levadura Fresca																	
PP	VER	Limón																	
NP	FIA	Longanizas																	
NP	ALM	Maní																	
PP	ALM	Manteca																	
PP	VER	Manzanas																	
NP	ALM	Mayonesa																	
PP	VER	Melón																	
NP	ALM	Mermelada 1																	
NP	ALM	Mermelada 2																	
NP	ALM	Miel en Bidón																	
PP	CAR	Morcillas																	
NP	FIA	Mortadela																	
NP	ALM	Mostaza																	
PP	VER	Naranjas																	
NP	ALM	Nueces																	
NP	FIA	Paleta																	
PP	PAN	Pan																	
NP	ALM	Pan rallado																	
PP	VER	Papas																	
NP	HIG	Papel Higiénico																	
NP	ALM	Pasas de Uva																	
NP	HIG	Pelapapas																	
PP	VER	Perejil																	
NP	ALM	Pimentón																	
NP	ALM	Pimienta																	
PP	VER	Puerro																	
NP	FIA	Queso de Máquina																	
NP	FIA	Queso Muzzarella																	
NP	FIA	Queso POR SALUT																	
NP	FIA	Queso Rallar Casc.Marrón																	
NP	FIA	Queso Redondito																	
PP	ALM	Ravioles o Noquis caja																	
NP	FIA	Sal Fina																	
NP	FIA	Sal Gruesa																	
NP	FIA	Salame																	
NP	FIA	Salamines																	
PP	ALM	Salchichas x 12																	
NP	FIA	Salchichón																	
PP	VER	Sandía																	
NP	FIA	Sopa Instantánea Ind.																	
NP	FIA	Sopa Instantánea x 4																	
NP	FIA	Sopa Vitina																	
NP	FIA	Té en saquitos X 100 u																	
PP	VER	Tomates p/Ensalada																	
PP	VER	Tomates Perita																	
NP	ALM	Tomates Pomarola 330 g																	
NP	ALM	Tomates Pure x 330 g																	
NP	HIG	Trapos de Piso																	
NP	HIG	Trapos Rejilla																	
NP	FIA	Vinagre																	
NP	FIA	Yerba																	
PP	VER	Zanahorias																	
PP	VER	Zapallitos Verdes																	
PP	VER	Zapallo																	
PP	VER	Zapallo Calabaza																	

Referencias de Ejemplo:

- PP: Provisión Perecedera
- NP: Provisión No Perecedera
- A1: Almuerzo 1
- C1: Cena 1
- General: Productos que se necesitan en General
- COD: Rubro al que pertenece el Producto
- X: Comida Extra

SUMANDO CADA COLUMNA VERTICAL: Los ingredientes de cada comida
SUMANDO EN CADA FILA HORIZONTAL: El Total necesario de cada producto + El costo

Anejo 3

ALIMENTACIÓN PARA TRAVESÍAS

Informe recopilado y adaptado por el Prof. Fabián Rodríguez. Síntesis gráfica obtenida por Sebastián H. Iglesias.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las Experiencias en la Naturaleza & al Aire Libre	Son generadoras de riesgos:	Cambio de Clima Cambio de Entorno Natural (Paisaje) Cambio de Rutinas
Marco de Seguridad	El aspecto alimentario es un:	Área fundamental en las Experiencias Educativas en la Naturaleza y al Aire Libre
	Debemos garantizar:	Que se coma adecuadamente para cubrir el déficit energético que se produce durante la jornada de actividades

No perder de vista	Día Posterior	Programa Balancear la dieta	Día Anterior
---------------------------	---------------	--------------------------------	--------------

ESPECÍFICAMENTE PARA TRAVESÍAS

PARA DISEÑAR EL MENÚ, TENER EN CUENTA:

El programa	▪ Actividades ▪ Dosificación
El Lugar	▪ Época del año ▪ Clima ▪ Geografía
El Grupo	
Equipo y Transporte de Víveres	

ALGUNOS PRINCIPIOS PARA CONFECIONAR EL MENÚ

- Variedad
- Fácil elaboración de las comidas
- Imprevistos y eventualidades

Proteínas:	Reconstituyen tejidos	Tienen metabolismo lento	Consume mucho oxígeno
Carbohidratos:	Aportan energía inmediatamente	Tienen metabolismo rápido	Consume poco oxígeno
Verduras – Frutas (Frescas o desecadas) Cereales – Legumbres – Hortalizas	Aportan Azúcares simples	Minerales (Hidratación)	Fibras (Constipación)

CONSEJOS ÚTILES

- Analizar las comidas típicas de la zona (*Sobre todo de los puesteros*).
- Tratar de no variar demasiado las costumbres alimentarias.
- **Embutidos:** Reemplazarlos en lo posible.
- La comida debe ser atractiva (*Debe dar ganas de comer*), **OJO!**: "Estoy cansado, no como".
- Las comidas diarias deben ser 4.
- Un **DESAYUNO FUERTE** - **ALMUERZO LIGERO** (vianda de caminata) - **MERIENDA LIGERA** (Ya establecida en el campamento) - **CENA FUERTE**.
- Excelente hidratación. Muchos factores colaboran para la deshidratación.
- Uso de calentadores.
- Los víveres frescos (*Frutas, verduras, etc.*) consumirlos los primeros días.

AneXO 4

Cuaderno de Campo N° 27 EJEMPLO DE MENÚ PARA 20 - 25 PERSONAS

*Informe confeccionado con material de ICUF aportado gentilmente por **Gabriela Buffa (ISTLYR)** para su utilización en la Organización de Experiencias y Actividades en la Naturaleza & al Aire Libre.*

Procesamiento de datos y nuevo formato: Juan Manuel Lourenço.

Gracias a este material cedido por Gabriela (ISTLYR2003), podrás acceder a un mejor detalle de la elaboración de un menú; teniendo en cuenta que es solamente un ejemplo y que está limitado a la alimentación para:

- **20 - 25 personas.**
- **Durante 5 - 6 días.**
- **Épocas no frías.**

Este Anexo consta de 3 Secciones que ordenan, de alguna manera, la información necesaria para entender cómo se organiza el Menú de un Contingente.

¿Qué comemos?

¿Cuándo comemos?

¿Cuántos comemos?

La Primera Sección te informa cuántos son los comensales, durante cuántos días y qué comidas se planificaron

Por eso, la tabla que ves a la izquierda de esta página te provee esos datos.

¿Qué hay que comprar?

Con esos datos ya leídos, podrás entender la Segunda Sección, la cual te informa, a través de una planilla, cuáles son los ingredientes que necesitas por cada comida.

¿Cómo se preparan las comidas?

Y finalmente, en la Tercera Sección encontrarás los detalles de preparación de cada comida según el momento del contingente.

Esta información puede ser útil en la cocina del contingente para referencia de las personas que cocinan.

Tabla de Referencia para la Preparación de Comidas
Tabla clasificada por día, plato, momento de la comida, y guía para su preparación

COD	PLATO	CATEGORIA	PREPARACION
DES01	Te y Pan con Manteca y Dulce de Leche	DESAYUNO	Buen día!!! Lavarse la cara y a preparar un desayuno con cariño. Poner a hervir agua. Cuando eso suceda, con cariño se tiran los saquitos atados entre sí y se los deja 5 minutos con el fuego apagado. Luego se sacan los saquitos y se pone el azúcar. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con manteca y dulce de leche. Se calculan 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
ALM01	Ensalada de Choclo y Zanahoria	SOPORTE	Abrir las latas de choclo y escurrir su agua. Pelar las zanahorias y rallarlas. Mezclar el choclo y las zanahorias ralladas. Condimentar con aceite y sal.
ALM01	Salchichas con Puré Instantáneo	PLATO PRINCIPAL	Poner a hervir el agua en una olla. Colocar las salchichas. Dejarlas calentarse 3 minutos y sacarlas. En otra olla poner a hervir agua, agregarle manteca, leche y sal. Retirar del fuego cuando hierva. Tirar el puré instantáneo en forma suave, tipo lluvia. Revolver (No batir). No olvidarse de llevar la mostaza.
MER01	Leche Chocolateada con Galletitas	MERIENDA	Mezclar agua, azúcar y cacao en un recipiente. Servir. Presentar las galletitas de un modo interesante.
CEN01	Chaucha y Huevo	SOPORTE	Poner las chauchas en una olla con agua, salar y poner a hervir. Poner a hervir los huevos en otra olla más pequeña y retirarlos después de haber hervido 15 minutos. Pelar los huevos, cortarlos y mezclarlos con las chauchas ya cocinadas y escurridas. Condimentar
CEN01	Fideos Moñitos con Manteca y Queso	PLATO PRINCIPAL	Poner a hervir el agua con sal gruesa y aceite o manteca. Agregar los fideos moñitos cuando hierva el agua. Revolver suavemente. Cuando estén “al dente”, colarlos y agregarle la manteca. Llevar el queso al comedor.
DES02	Mate Cocido y Pan con Mermelada de Durazno	DESAYUNO	Buen día!!! Hermosa hora para preparar el desayuno a los amigos! Poner a hervir el agua. Cuando hierve, agregarle la yerba y dejarla unos minutos hasta que vuelva a levantar el hervor. En ese momento apagar el fuego y agregarle un jarro de agua fría o un leño bien encendido. No revolver!!! Al rato los palillos y la yerba se depositarán en el fondo del recipiente para facilitar la tarea de colar antes de servir. Una vez colado, endulzar. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con la mermelada. Se calcula un mínimo de 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
ALM02	Tomates Rellenos con Atún	SOPORTE	Abrir las latas o frascos de atún. Cortar los tomates al medio. Sacarle el interior. Mezclar lo extraído con el atún. Volver a rellenar los tomates con esta mezcla.
ALM02	Revuelto de Zapallitos	PLATO PRINCIPAL	Pelar y cortar la cebolla muy fina. Rehogarla en una olla con aceite. Cortar los zapallitos en cubos, agregarlos a la cebolla en la olla. Cuando los zapallitos están blanditos, agregar los huevos (Que fueron previamente batidos), hasta que quede todo cremoso. Agregar el queso rallado. Condimentar.
POS02	Fresco y Batata	POSTRE	Cortar el queso y dulce en fetas. Servir 1 par de fetas (Una de dulce + una de queso) por persona.
POS01	Ciruelas	POSTRE	Servir 2 ó 3 por persona ya lavadas (Las ciruelas).
POS01	Mandarinas	POSTRE	Servir 2 por persona colocando, en el comedor, algunos recipientes para poder dejar cáscaras y semillas.
CEN02	Ensalada de Lechuga y Tomate	SOPORTE	Lavar muy bien todas las verduras. Cortar la lechuga y el tomate. Poner todo en la ensaladera u otro recipiente similar y condimentar (Aceite, Sal, Vinagre o Limón, Pimienta).
CEN02	Bifes a la Criolla	PLATO PRINCIPAL	Lavar bien legumbres y verduras a utilizar. Pelar las legumbres. Cortar todas las legumbres en rodajas de 0,5 cm, salvo los ajíes que podrán cortarse en tiras. En la olla, con 1 dedo de aceite, rehogar primero cebollas, luego ajos, luego ajíes. A los 10 minutos, echar los bifes para que se doren. Finalmente agregar las latas de puré de tomate, las papas y las zanahorias. Si faltara líquido, agregar agua tibia hasta que apenas cubra todo el contenido. Condimentar.

COD	PLATO	CATEGORIA	PREPARACION
			Dejar hervir durante 20 a 30 minutos cuidando que no falte líquido. Servir 1 ó 2 bifés con una porción adecuada de la guarnición y salsa. VARIANTE: Se puede colocar todo en crudo en frío, alternando una capa de cebollas, luego papas, luego tomate, luego bifés, luego tomates, luego papas, luego cebollas, etc. alternada e inversamente, sin revolver. Dejar 20 minutos desde que hierve.
POS02	Duraznos	POSTRE	Servir 1 por persona.
ALM03	Huevo Relleno con Paté	SOPORTE	Hervir los huevos en agua, durante 10 minutos, para que queden duros. Pelarlos y cortarlos en mitades. Quitarles la yema y mezclarlas con paté y mayonesa. Volver a rellenar las claras cocidas con este relleno.
ALM03	Papas a la Sufra y Coma del ICUF	PLATO PRINCIPAL	Pelar las papas. Cortarlas en cuartos. Ponerlas a hervir en una olla con agua y sal. En otra olla rehogar la cebolla cortada finita. Cuando esté transparente, se agrega la papa ya cocida y escurrida. Luego el queso mantecoso cortado en trozos y el choclo. Salpimentar. Mezclar y listo!
POS03	Naranjas	POSTRE	Servir 2 por persona colocando, en el comedor, algunos recipientes para poder dejar cáscaras y semillas.
DES03	Te y Pan con Manteca y Dulce de Leche	DESAYUNO	Buen día!!! Lavarse la cara y a preparar un desayuno con cariño. Poner a hervir agua. Cuando eso suceda, con cariño se tiran los saquitos atados entre sí y se los deja 5 minutos con el fuego apagado. Luego se sacan los saquitos y se le pone el azúcar. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con manteca y dulce de leche. Se calculan 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
MER03	Jugo de Manzana y Pan con Dulce de Frambuesa	MERIENDA	Mezclar el jugo en polvo con el agua y servir en jarras o bidones. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con el dulce. Se calculan 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
CEN03	Sopa Instantánea de Crema de Espárragos	SOPORTE	Se vacían los paquetes en una olla sin agua. El agua se agrega de a poco hasta lograr una crema. Luego se agrega el agua restante. Colocar sobre el fuego siguiendo las instrucciones del sobre.
CENA03	Capelettinis con Tuco	PLATO PRINCIPAL	Hacer los capelettinis según las indicaciones del paquete. TUCO: Pelar y cortar la cebolla, el ají y el ajo. Cortar el chorizo en pedazos. Rehogar la cebolla, el ajo y el ají en una olla con un dedo de aceite. A los 15 minutos agregar las latas de tomates y hacia el final, el chorizo. Revolver para que nada se pegue. Condimentar (Sal, pimienta, ají molido, azúcar). Colar los capelettinis y servir ya mezclados con el tuco. Llevar queso rallado al comedor.
DES04	Mate Cocido y Pan con Dulce de Frutilla	DESAYUNO	Buen día!!! Hermosa hora para preparar el desayuno a los amigos! Poner a hervir el agua. Cuando hierve, agregarle la yerba y dejarla unos minutos hasta que vuelva a levantar el hervor. En ese momento apagar el fuego y agregarle un jarro de agua fría o un leño bien encendido. No revolver!!! Al rato los palillos y la yerba se depositarán en el fondo del recipiente para facilitar la tarea de colar antes de servir. Una vez colado, endulzar. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con el dulce. Se calcula un mínimo de 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
ALM04	Choclo	SOPORTE	Poner a hervir agua + sal. Al hervir, se agregan los choclos. 15 minutos después de los retira.
ALM04	Descontrol Relleno	PLATO PRINCIPAL	PURE: Se hierven las papas ya peladas y cortadas en cubos en agua y sal. Cuando ya están cocidas se escurren y se les agrega manteca y se prepara el puré. RELLENO: Pelar y cortar las cebollas, el ajo y el ají. Rehogarlos en una olla con 1 dedo de aceite. Agregar la carne picada. Condimentar (Sal, Pimienta, ají molido, laurel, etc.) y se revuelve de vez en cuando. Al final, se agregan las aceitunas cortaditas. Se puede servir separado el puré del relleno
POS04	Bananas	POSTRE	Servir 1 por persona colocando, en el comedor, algunos recipientes para poder dejar las cáscaras.
MER04	Chocolatada y Pan con Mermelada de Durazno	MERIENDA	Mezclar en agua fría, la leche en polvo, hasta que quede una crema. Agregar el agua restante hasta formar la leche homogénea. Agregar el cacao. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con la mermelada. Se calcula un mínimo de 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
CEN04	Entrada de Caballa, Papa y Cebolla	SOPORTE	Abrir las latas de caballa. Lavar y pelar las legumbres. Preparar 2 olas con agua + sal gruesa. Poner a hervir las papas y las cebollas cortadas en cubo en las distintas ollas. Cuando están cocidas escurrir ambas y mezclarlas con la caballa. Servir tipo ensalada.
CEN04	Guiso de Lentejas	PLATO PRINCIPAL	INDISPENSABLE: Haber puesto, 24 hs. antes, las lentejas en remojo. Ecurrir las lentejas. Cortar el chorizo en rodajas finas. Abrir las latas de tomates. En una olla, rehogar la cebolla, el ají y el ajo en un dedo de aceite caliente. Agregar las latas de tomates y el chorizo. Condimentar. Agregar las lentejas y agua hasta que todo quede cubierto. Revolver periódicamente para que nada se pegue y a los 30 a 40 minutos ya estará cocido.
POS04	Manzanas y Tiramisú	POSTRE	Servir 1 manzana por persona.

COD	PLATO	CATEGORIA	PREPARACION
			TIRAMISU: Preparar un poco de café. Mojar las vainillas en un poquito de café. Mezclar el dulce de leche con el queso Mendicrim o similar. Cubrir una bandeja con las vainillas mojadas. Colocar una capa de la mezcla. Repetir 2 ó 3 veces (2 ó 3 capas). Servir 1 rodaja, de 1 cm, a cada persona.
DES05	Te y Pan con Manteca y Dulce de Leche	DESAYUNO	Buen día!!! Lavarse la cara y a preparar un desayuno con cariño. Poner a hervir agua. Cuando eso suceda, con cariño se tiran los saquitos atados entre sí y se los deja 5 minutos con el fuego apagado. Luego se sacan los saquitos y se le pone el azúcar. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con manteca y dulce de leche. Se calculan 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
ALM05	Ensalada de Lechuga y Tomate	SOPORTE	Lavar muy bien todas las verduras. Cortar la lechuga y el tomate. Poner todo en la ensaladera u otro recipiente similar y condimentar (Aceite, Sal, Vinagre o Limón, Pimienta).
ALM05	Pollo a la Cacerola (Portuguesa)	PLATO PRINCIPAL	Lavar el pollo y las legumbres. En una cacerola con un dedo de aceite, rehogar la cebolla y el ají. Agregar los cubitos de caldo deshechos, luego agregar el pollo en trozos previamente salados. Cuando el pollo se ponga "dorado", agregar agua caliente y la papa cortada en cubos + la zanahoria cortada en rodajas muy finas. El agua debe cubrir todo. Condimentar. Revolver periódicamente. La comida estará lista a los 30 minutos si la zanahoria ya está blanda.
POS05	Mandarinas	POSTRE	Servir 2 por persona colocando, en el comedor, algunos recipientes para poder dejar cáscaras y semillas.
MER05	Jugo de Pomelo y Pan con Dulce de Frutilla	MERIENDA	Mezclar el jugo en polvo con el agua y servir en jarras o bidones. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con el dulce. Se calculan 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
CEN05	Sopa de Vitina	SOPORTE	Poner a hervir el agua con los cubitos. Cuando rompe el hervor, se agrega la Vitina en forma suave, tipo llovizna, revolviendo simultáneamente para evitar grumos. Salir a gusto
CEN05	Puchero	PLATO PRINCIPAL	Se necesitará más de una olla, por lo tanto los ingredientes deberán distribuirse equitativamente en ambas. Lavar todas las legumbres. Se pelan y se cortan en cuartos. Se sala la carne cortándola en porciones aceptables. Se ponen al fuego las 2 ollas con agua + sal gruesa + los cubitos. Se agrega la carne, las papas y las zanahorias. A los 20 minutos se agregan las batatas y las calabazas. A los 10 minutos se agrega el repollo. Cuando esta cocido el repollo, listo el puchero!!!!
POS05	Sandía	POSTRE	Servir 1 rodaja a cada persona. Colocar recipientes y servilletas en el comedor, considerando que se trata de una fruta muy jugosa y con muchas semillas.
DES06	Te con Galletitas Dulces	DESAYUNO	Buen día!!! Lavarse la cara y a preparar un desayuno con cariño. Poner a hervir agua. Cuando eso suceda, con cariño se tiran los saquitos atados entre sí y se los deja 5 minutos con el fuego apagado. Luego se sacan los saquitos y se le pone el azúcar. Presentar las galletitas de un modo interesante.
MER05	Jugo de Naranja y Pan con Dulce de Frutilla	MERIENDA	Mezclar el jugo en polvo con el agua y servir en jarras o bidones. Cortar el pan en rodajas y untarlo a gusto con el dulce. Se calculan 3 rodajas por persona aunque se preparan más.
CEN06	Sopa Instantánea de Crema de Cebollas	SOPORTE	Se vacían los paquetes en una olla sin agua. El agua se agrega de a poco hasta lograr una crema. Luego se agrega el agua restante. Colocar sobre el fuego siguiendo las instrucciones del sobre.
CEN06	Ñoquis con Salsa Blanca	PLATO PRINCIPAL	Poner a hervir agua + sal gruesa con un chorrito de aceite. Agregar los ñoquis comprados y probarlos a los 15 minutos. En una olla aparte, calentar la salsa blanca, preparada como indica el paquete de harina.
POS06	Duraznos	POSTRE	Servir 1 por persona.

*iMuchas Gracias **Gabriela Buffa** (ISTLYR)
por este importante aporte a tus compañeros!
Prof. Juan Manuel Lourenço*