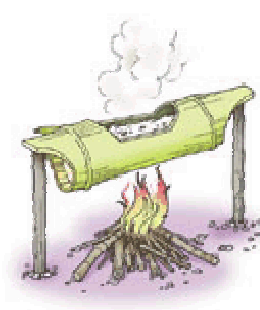


## Cocina al Aire Libre

### Cocinar sin utensilios:



Para practicar la supervivencia, usted saldrá con sus conquistadores sin llevar ningún utensilio hecho por el hombre. Los tenedores y las cucharas pueden tallarse en madera o pueden hacerse de algún otro material. Esto no es difícil con un cortaplumas afilado.

#### Recipientes de corteza:

Se puede hacer un recipiente para hervir agua, con corteza. Coloque el agua en el recipiente y caliente algunas piedras en el fuego. Cuando se calientan las piedras, échelas en el recipiente con agua. Retírelas a medida que se vayan enfriando y eche otras más calientes. Si continúa haciendo esto, las piedras calientes harán que el agua hierva. Una precaución: manténgase alejado al echar las piedras. Algunas piedras pueden explotar al tocar el agua fría. Evite rocas como el granito porque explotan.

#### Freír:

Se pueden freír diferentes alimentos sobre una superficie plana de una piedra usando una piedra chata sobre un fuego caliente.

#### Método de hojas verdes:

Se pueden cocinar muchos vegetales envolviéndolos en hojas verdes húmedas y colocándolas sobre brasas calientes.

#### Método del barro o arcilla:

También se puede usar barro o arcilla para envolver algunos vegetales para asarlos sobre las brasas calientes. Se pueden envolver también los huevos de esta manera también para cocinarlos.

#### Método de la cáscara de naranja o de la cebolla:

Dos formas excelentes de cocinar huevos son usando la cáscara de la naranja después de haberla vaciado, o una cebolla cortada por la mitad y vaciada. Se rompe el huevo y se lo coloca en el área que ha sido vaciada y luego se pone la cáscara de naranja o de cebolla sobre brasas calientes.

#### Pan de Campamento:

El pan de campamento se puede hacer cortando la masa para pan o bizcocho en tiras y envolviendo con ellas un palo, y luego horneándolas sobre brasas calientes.

## Como cocinar con papel de aluminio

El papel de aluminio es un elemento muy versátil en la cocina al aire libre. Asegúrese de usar el papel más grueso que haya.

### Cocción al vapor:

Coloque la comida sobre una capa doble de papel de aluminio. Doble los bordes juntos firmemente en la parte superior y doble hacia adentro el papel y los bordes de modo que le quede un paquete bien sellado. Si el alimento no tiene mucha humedad natural, rocíelo con un poquito de agua dentro del papel antes de cerrarlo. Colóquelo sobre las brasas calientes.

### Hornear:

Coloque los alimentos sobre el papel grueso, levante los dos costados del papel y doble firmemente, dejando suficiente espacio interior en la parte superior. Doble y selle los extremos. Coloque cerca de las brasas. Para dorar, abra el extremo más cercano al fuego.

### Freír:

Haga un sartén con papel de aluminio grueso levantando todos los bordes y apretando los bordes para mantener dentro los jugos. Coloque sobre una piedra plana para mantenerlo horizontal. Cocine sobre brasas calientes.

### Asar:

Coloque la comida sobre cinco capas de papel grueso de aluminio. Junte todos los bordes en la parte superior y gire, como si fuera una bolsa de papel (o plástica). Entierre en brasas calientes y cocine lentamente durante varias horas.

### Horno reflector:

Se puede hacer un horno reflector en un momento con el papel de aluminio, haciendo posible que las galletas, pasteles o tortas se horneen en un tiempo muy corto.

Sería bueno tener un modelo de horno reflector para mostrarles a los conquistadores, o que ellos mismos hagan uno.

### Galletas secas:

Las galletas secas han sido el pan del acampante durante mucho tiempo. Se hacen con harina, sal, azúcar y agua. Use una cucharadita de sal y una cucharadita de azúcar por cada cuatro tazas de harina. Mezcle los ingredientes secos y luego agregue suficiente agua como para formar una masa dura. Estire la masa hasta que tenga un grosor de medio centímetro y córtela en porciones. Hornee en una chapa enmantecada hasta que las galletas estén bien duras.

## Pan de campamento:

El pan de campamento es un tipo de pan con masa de scones o de bizcochos y se hace tomando un puñado de harina por cada panecillo. Agréguele con dos dedos una pizca de sal, una pizca de tres dedos de polvo para hornear, y una pizca de un dedo de mantequilla o margarina. Mezcle con suficiente agua o leche como para formar una masa dura, mezclándola con los dedos. Enharine sus manos y dé forma de tirabuzón o de galleta a la masa. Para formar el tirabuzón, se enrolla la masa alrededor de la varita en forma de espiral, dejando amplio espacio entremedio para que el calor llegue parejo a toda la masa y para que levante la masa. Para cocinar en forma pareja de todos lados, gire la varilla de vez en cuando. Si le dará forma de galleta a la masa, puede cocinarla en un horno reflector.

## Recetas

### Papas a las brazas

Ingredientes:

- a. Una buena fogata con brazas.
- b. Papas de tamaño moderado.
- c. Lodo.
- d. Sal.
- e. Mantequilla

Preparación:

Se cubren las papas con una capa de lodo, siendo ésta de un grosor no mayor de 2 cm de espesor.

Poner las papas al centro de la fogata. Se deben girar con intervalos de aproximadamente 15 minutos;  $\frac{1}{4}$  de giro para lograr un cocimiento uniforme.

Retirar las papas de las brazas aproximadamente a los 40 ó 50 minutos.

Quitar la capa de lodo, la cual debe ser sólida. Abrir las papas en cuatro partes y agregarles mantequilla y sal al gusto.

### Pollo marinado a la naranja

Ingredientes:

- a. 1 Pollo entero.
- b. 4 Naranjas de jugo.
- c. Sal.
- d. Ajo.
- e. Recipiente (tarrito, o jarro)
- f. 1 Vara curada (que no suelte resina)

Preparación:

Colocar el pollo en la vara a lo largo de éste y ponerlo en una base - previamente elaborada - para rostizar.

Picar el pollo en diversos puntos con el fin de que se alcance un cocimiento uniforme.

Preparar en el recipiente un marinado de jugo de naranja con ajo, sal y pimienta para bañar el pollo con el mismo.

Se recoge el jugo (marinado) para reutilizarse, mientras se gira el pollo constantemente para lograr un cocimiento uniforme.

Servir con papas de la receta que se provee en este sitio de Internet.

## Recetas

### Papas a las brazas

Ingredientes:

- a. Una buena fogata con brazas.
- b. Papas de tamaño moderado.
- c. Lodo.
- d. Sal.
- e. Mantequilla

Preparación:

Se cubren las papas con una capa de lodo, siendo ésta de un grosor no mayor de 2 cm de espesor.

Poner las papas al centro de la fogata. Se deben girar con intervalos de aproximadamente 15 minutos;  $\frac{1}{4}$  de giro para lograr un cocimiento uniforme.

Retirar las papas de las brazas aproximadamente a los 40 ó 50 minutos.

Quitar la capa de lodo, la cual debe ser sólida. Abrir las papas en cuatro partes y agregarles mantequilla y sal al gusto.

### Pollo marinado a la naranja

Ingredientes:

- a. 1 Pollo entero.
- b. 4 Naranjas de jugo.
- c. Sal.
- d. Ajo.
- e. Recipiente (tarrito, o jarro)
- f. 1 Vara curada (que no suelte resina)

Preparación:

Colocar el pollo en la vara a lo largo de éste y ponerlo en una base - previamente elaborada - para rostizar.

Picar el pollo en diversos puntos con el fin de que se alcance un cocimiento uniforme.

Preparar en el recipiente un marinado de jugo de naranja con ajo, sal y pimienta para bañar el pollo con el mismo.

Se recoge el jugo (marinado) para reutilizarse, mientras se gira el pollo constantemente para lograr un cocimiento uniforme.