

# Cocina

## Recetas Carnes Rojas, Blancas y Pastas



Acerca de esta ficha...

La cocina en campamento representa la puesta en práctica de muchas técnicas de la vida al aire libre, una gran parte del tiempo en campamento se concentra en cocinar nuestros alimentos a fin de tener la energía suficiente para realizar nuestras actividades.

En esta ficha encontrarás varios tipos de recetas que podrás aplicarlas en campamentos, la utilización de cada una de las técnicas de cocción presentadas en la Ficha 5.1 Conservación de alimentos deberán ser aplicadas a fin de que tu comida sea saludable y nutritiva. Ten en cuenta además, los sistemas de conservación y los agentes de descomposición. Recuerda que la conservación de los alimentos es una tarea que deberás tener presente a la hora de preparar tus alimentos.

### MÉTODOS DE COCCIÓN

#### Hornear

Horno holandés:

Para hacer un horno holandés, coloca una olla grande de campamento sobre cuatro piedras, brasas y cenizas calientes y cúbrela con un sartén como tapa. Luego amontona brasas y cenizas calientes sobre un sartén. Este es un buen sustituto de un horno común. Una regla en relación con los fuegos para hornear es que se necesitan brasas bien calientes.

Las brasas proporcionan una temperatura mucho más pareja que las llamas. (Recuerda que la madera oscura produce buenas brasas, ejemplo roble y eucaliptos).



#### Recuerda

- ☛ Elige carne magra, pollo sin pellejo, pescado, frijoles secos y guisantes frecuentemente. Estas constituyen las selecciones con menor contenido de grasa.

- ☛ Prepara las carnes de manera que contengan poca grasa: Recorta toda la grasa que pueda ver. En vez de freírlas, prepárelas a la parrilla, asadas o hervidas.

- ☛ Cuando prepare pasta, relleno y salsa empaquetada, use solamente la mitad de la mantequilla o la margarina sugerida; si se requiere leche o crema, use leche descremada.

- ☛ Incluye verduras de hojas verde oscuras y legumbres en varios de tus platos: estos constituyen especialmente buenas fuentes de vitaminas y minerales. Las legumbres también proporcionan proteínas y pueden usarse en vez de la carne.

#### Hervir

Poco es lo que se necesita decirse en cuanto al hervido, ya que éste es uno de los métodos más sencillos de cocinar sobre fuego. Cualquier recipiente que pueda contener líquido y que no se queme sirve para hervir. El mejor fuego es el que produce llamas calientes (amarillas). Recuerde que cuanto más elevada sea la altitud, el agua hierve a menor temperatura, así que se necesita más tiempo de cocción para los alimentos.



#### Freír:

De todos los utensilios a la venta y que generalmente llevan consigo los scouts, el que más se usa es el sartén. Como generalmente se tiene que sostener un sartén mientras se lo usa sobre un fuego abierto, es mejor tener un fuego de brasas calientes en lugar de uno con llamas que pueden saltar y quemarnos la mano.

#### Asar:

Es un método para asar la carne, atravesada por una estaca ubicada en posición vertical y con las brasas en el suelo.

#### Asado a la cruz:

El modelo clásico llamado "cruz" incorpora una barra transversal, fija o movable, que sujeta las extremidades superiores del animal. En el asado en Cruz puede colocar la cruz inclinado sobre el fuego o bien el fuego rodeando el asador a una distancia de medio metro.



### Asado a la doble cruz:

El llamado "doble cruz", con barras transversales superiores e inferiores donde no es necesario atravesar el animal con la estaca vertical.

**Asado a la doble cruz giratoria:** La "carne al asador" o "doble cruz giratorio", para realizar la tradicional y reconocida carne al asador.

## ¿CÓMO COCINAR CON PAPEL DE ALUMINIO?

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

### Cocción al vapor:



Coloca la comida sobre una capa doble de papel de aluminio. Dobla los bordes juntos firmemente en la parte superior y dobla hacia adentro el papel y los bordes de modo que te 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. Colócalo sobre las brasas calientes.

### Hornear:

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

### Freír:

Haz un sartén con papel de aluminio grueso levantando todos los bordes y apretándolos para mantener dentro los jugos. Coloca sobre una piedra plana para mantenerlo horizontal. Cocina sobre brasas calientes.



### Asar:

Coloca la comida sobre cinco capas de papel grueso de aluminio. Junta todos los bordes en la parte superior y gira, como si fuera una bolsa de papel (o plástica). Entierra en brasas calientes y cocina 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.

### Galletas secas:

Las galletas secas han sido el pan de campistas durante mucho tiempo. Se hacen con harina, sal, azúcar y agua. Usa una cucharadita de sal y una cucharadita de azúcar por cada cuatro tazas de harina. Mezcla los ingredientes secos y luego agrega suficiente agua como para formar una masa dura. Estira la masa hasta que tenga un grosor de medio centímetro y córtala en porciones. Hornea en una chapa enmantecada hasta que las galletas estén bien duras.

## RECETAS



### Papas a las brazas

#### Ingredientes:

Una buena fogata con brasas.  
Papas de tamaño moderado.  
Lodo.  
Sal  
Mantequilla

#### Preparación:

Cubre las papas con una capa de lodo, siendo ésta de un grosor no mayor de 2 cm de espesor. Coloca 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. Retira las papas de las brasas aproximadamente a los 40 ó 50 minutos. Quita la capa de lodo, la cual debe ser sólida. Abre las papas en cuatro partes y agregarles mantequilla y sal al gusto.





### Pollo marinado a la naranja

#### Ingredientes:

1 Pollo entero.  
4 Naranjas de jugo.  
Sal  
Ajo.  
Harina  
Recipiente (tarrito, o jarro)  
1 Vara curada (que no suelte resina)

#### Preparación:

Unta el pollo con los aliños, sal, pimienta, ajo molido, aceite y espolvoréalo con la harina. Coloca 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 re-utilizarse, mientras se gira el pollo constantemente para lograr un cocimiento uniforme.



### Tallarines (espaguetti) con carne molida a la bolognesa.

#### Ingredientes:

1 paquete de espaguetis  
1/2 Kg Carne Molida  
1 caja de pasta de tomate  
1 bolsita de queso parmesano  
1/4 taza de cebolla bien picada  
2 diente de ajo  
1/4 taza de pimienta rojo picado  
1/2 taza de perejil picado  
1 cucharada de sal  
1/4 taza de orégano  
1/2 taza de azúcar  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1/2 barra de margarina

#### Preparación

Coloca una olla alta de boca mediana con aproximadamente dos litros de agua en el fogón y espere hasta que ésta hierva. Agrega el aceite junto con la sal y añade el paquete completo de tallarines a cocinar en el agua hirviendo por unos diez minutos. Una vez cocinados los espaguetis pásalos por un colador y por agua fría para que no se peguen, retíralos del fogón para preparar la salsa.

#### Salsa

Coloca una olla en el fogón y agrega la mantequilla junto con la cebolla y el ajo, revuelve hasta que esta cristalice, agrega el pimienta rojo y el perejil, remueva para que no se quemé, agregue la carne molida y la sal y fríalo junto con los demás ingredientes hasta que la carne esté cocinada sin dejar de revolver, agrega la pasta de tomate junto con el orégano y el azúcar, revuelve hasta que la salsa hierva. Agrega los tallarines a la salsa y mezcla muy bien, retira la olla del fogón y espera unos cinco minutos para que los sabores estén mezclados. Una vez que aprendas a preparar tallarines, podrán hacer variaciones para mejorar el platillo cambiando la carne por pollo, atún, salchichas o simplemente eliminar la carne de la receta.



### Guiso de carne/pollo en penco (Sábila).

#### Ingredientes:

1 hoja de penco (sabila) grande.  
4-5 hojas de pencos pequeños.  
1 cebolla picada.  
200 g de carne/pollo  
1 tomate en cuadritos.  
1 ramita de perejil picado.  
Sal y pimienta al gusto.

#### Procedimiento

Pica muy finos algunas hojas tiernas de penco, la cebolla, el tomate, el perejil.  
Revuelve bien, añade la carne y rellena dentro de la hoja grande de penco que fue previamente abierta longitudinalmente a la mitad, vaciada la sábila contenida y mete dentro de las brazas durante 30 min. Se sacan y se sazona con sal y pimienta. Se puede servir en la misma hoja, al cortarla longitudinalmente por la mitad.

### Arroz cocinado en pañoleta

#### Ingredientes:

Arroz previamente lavado y remojado por 4 horas.  
1 pañoleta  
Sal y sazonador al gusto

#### Procedimiento

Coloca el arroz sobre la pañoleta con el sazonador y sal. Envuelve completamente de tal manera que no se salga el arroz, y remoja la pañoleta.  
Se pone a 15 cm de las brazas y se gira para que se cocine parejo.  
Esta receta requiere de mucho cuidado, pues hay que estar rociando con agua continuamente la pañoleta, de lo contrario se nos quemará.



### **Pan de cazador**

#### **Ingredientes:**

2 tazas de harina  
1 huevo  
3 cucharadas de azúcar  
1/4 de cucharada de sal  
1/4 de cucharada de polvo de hornear (royal o bicarbonato de sodio)

#### **Procedimiento**

Se mezcla la harina, el azúcar, sal y royal perfectamente, una vez hecho esto se mezcla y se procede a amasar con agua, hasta que no se peque en las manos para esto hay que espolvorearse harina antes de amasar. Una vez bien amasado, se consigue una vara de preferencia de árbol frutal, ya que así no se comunica mal sabor al pan. Se prepara la cara quitándoles la corteza e impregnándolo con harina. La masa se enrolla en la cara y se cocina a la brasa. Estará listo cuando al meter una varita no sale impregnado de la masa.

### **Plátano maduro con tocino en papel aluminio**

#### **Ingredientes**

1 plátano maduro  
Mantequilla  
3 tiras de tocino  
Papel aluminio

#### **Procedimiento**

Únicamente envuelve el plátano con tocino, añade al papel un poco de mantequilla para que no se peque el tocino al papel. Cierra el papel aluminio y Coloca sobre las brasas. Aquí el tocino se cuece. Puedes probar también hacerlos a manera de pinchos haciendo que el maduro se fría.



### **Cordero patagónico al asador**

#### **Ingredientes**

Un cordero de 9 hasta 11 kilo de peso.  
Aceite con ajo  
Perejil  
Ají molido  
Romero y sal

#### **Preparación**

Mezclar todos los ingredientes y macerar el animal de preferencia por una noche, luego manteniendo las brasas, sacadas de una gran hoguera, a una distancia de un metro o más, de manera que en un tiempo entre 2 o 3 horas, dependiendo de los factores climáticos, el cordero esté listo y crujiente para servirlo. La suavidad y la ternura de la carne hacen de este un plato inigualable.



### **Asado de res**

El asado con cuero son grandes trozos de res con cuero que se asa lentamente solo con brasas en grandes parrillas. La carne se pone con la parte de cuero hacia arriba.

### **Costillar entero al asador**

Luego de ensartar la carne en un hierro o asador, se clava por su extremo agudo en el suelo, oblicuamente sobre el fuego, la carne queda expuesta a la llama de la leña. Debe girar el asador de tanto en tanto para que todas las partes del costillar queden expuestas al calor. Sin retirar el asador del suelo y mientras se va asando se cortan tajadas grandes.



Cuando al tirar de los pelos, éstos se desprenden con facilidad. Suele darse vuelta la carne y dejar que se queme bien el pelo

### **Lechón al asador**

Se recomienda que no pese más de 5 kilos. Dejar macerar toda la noche en ajo, sal, aceite, y especias al gusto. Por la mañana ensartar en la cruz con la cabeza hacia abajo y atar firmemente. Como en el cordero, clavar en el suelo con el costillar mirando el fuego y ligeramente inclinado hacia el fuego. Su cocción debe ser muy lenta y debe disponer de 5 horas. Dar vuelta cuando las costillas se pongan doradas y el cuero crocante.

### **Fuentes:**

**LIEDO J. (2007).** Cocina sin utensilios. Recetario de cocina sin utensilios Asociación de Scouts de México A.C. Colección Vida al Aire Libre.  
**ANDINIA (2008).** El portal y buscador para los amantes de la vida al aire libre, la naturaleza y la aventura. Recetas y aventuras. Consultado. 26 en 2009. Disponible en: <http://www.andinia.com>  
**GUTIERREZ L. (2007).** Cocina al aire libre. Consultado 28 ene 2008. Disponible en: <http://www.conquismania.cl/instruccion/cocina.htm>  
**USDA (1994).** Guía pirámide de los alimentos. Guías alimentarias para una dieta saludable. Consultado el 29 ene 2009. Disponible en: [www.cnpp.usda.gov](http://www.cnpp.usda.gov).