



FUEGOS Y COCINA AL AIRE LIBRE

Especialidad de Arte de Acampas I y II

Extracto de la Especialidad de Fuegos y cocina al aire libre
Clases de Amigo y Compañero

Oswaldo Cordero

Tabla de contenido

El fuego	3
Utilidad Del Fuego	3
Clasificación de fuegos	3
Fogones	3
Fogatas.....	4
Técnicas correctas para iniciar una fogata	4
Componentes esenciales.....	4
Combustible.....	4
Aire	5
Calor.....	5
Como hacer virutas de madera o palos con virutas	6
Pasos para encender el fuego	6
Mantener leña seca aun en un día lluvioso.....	7
Normas de seguridad	7
Manejo del fuego de campamento	7
Manera correcta para cortar la madera	8
Tipos de fogatas.....	9
Fogata de cazador	9
Fogata Cazador en zanja.....	10
Fogata reflector	10
Fogata en estrella	10
Fogata Tipi	11
Fogata de consejo o de pirámide	11
Fogata Polinesia.....	11
Fuego de Horno con Piedras	12
Fogata en Cruz a bajo nivel.....	12
Técnicas para cocinar	13
Formas de Colocar la fogata para cocinar	13
Cocinar a fuego lento	13

Ebullición	13
Freír	14
Hornear.....	14
Hornear pan en un palo.....	14
Hornear con papel de aluminio o barro	15
Hornear con un horno reflector	15
Utensilios de cocina.....	15
Limpieza.....	15
Los alimentos.....	16
Seguridad alimentaria	16
Alimentos frescos	16

Especialidad: Fogatas y Cocina al Aire Libre para Arte de Acampar				
	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	 

Fogatas y cocina al aire libre

Instructores: GM Oswaldo Cordero y GM Cinthya Aguirre

El fuego

Para tener un fuego necesitamos tres componentes básicos:

- **Oxígeno:** Está presente en nuestro ambiente, es el aire que respiramos y es el que logra avivar el fuego. Es el agente de la respiración y de la combustión.
- **Combustible:** Acción y efecto de quemar el material que arde y que mantiene el fuego. Ejemplo: Madera, carbón, elementos derivados del petróleo etc.
- **Calor:** Fenómeno físico que eleva la temperatura y dilata, funde, volatiliza o descompone un cuerpo.

Al unir estos elementos el hombre obtiene el fuego, pero al retirar alguno de estos se extinguirá.

Utilidad Del Fuego

- **Cocción de alimentos:** Todo lo referente a cocina
- **Seguridad:** Se utiliza en sitios donde hay animales salvajes y también se emplea como ubicación en lugares apartados.
- **Luz:** Muchas veces el grupo realiza caminatas nocturnas y cuando no hay linternas el fuego nos ayuda a guiarnos por intermedio de antorchas.
- **Ceremonial:** En los campamentos en las noches nocturnas realizamos actividades culturales y ceremoniales y el fuego se convierte en un complemento esencial y transformador.

Clasificación de fuegos

Los fuegos pueden ser utilizados, como vimos en el punto anterior, para muchas cosas; así que, para clasificarlos tendríamos muchas formas de hacerlo. Básicamente podemos mencionar dos clasificaciones:

Fogones

Son fuegos que su principal uso es para cocinar alimentos. En la casa preparamos los alimentos en la estufa y en el campamento, el Campista cocina sus alimentos en fogones, teniendo en cuenta los cuidados para no dañar el medio ambiente y causar contaminación e incendios.

Tendremos varios tipos de fuego dependiendo de qué cosas deseamos cocinar. Hay fuegos para:

- ✓ Hornear
- ✓ Asar
- ✓ Cocinar
- ✓ Freír, etc.

Club de Conquistadores y Guías Mayores Villa Bonita	Instructores GM Cinthya Aguirre y GM Oswaldo Cordero	Página 3 de 16
---	--	---------------------------------

Especialidad: Fogatas y Cocina al Aire Libre para Arte de Acampar				
	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	 

Podemos mencionar varios tipos de fogones, algunos de ellos los detallaremos más adelante.

- El Pastor
- Fuego de Trampero
- Fogón de Trinchera
- Fogón de Cazador
- Fogón con Grúa
- Escabador

Fogatas

Por su parte las fogatas tienen un uso más extendido. Por ejemplo, los hombres cavernícolas al conocer el fuego aprendieron a manejarlo creando en primera instancia la fogata sitio en el cual se reunían para dar calor, luz y unión de sus comunidades. En nuestra época actual estas situaciones no han cambiado por lo contrario le hemos complementado más aspectos sociales como son: actos culturales, presentaciones artísticas, mística, ceremonias y es un punto eje de integración y socialización de los integrantes de un campamento.

Por ejemplo, podemos tener fuegos para:

- ✓ Iluminar
- ✓ Secar elementos
- ✓ Señalizar
- ✓ Reuniones de fogón
- ✓ Incinerar
- ✓ Etc.

Por ahora mencionaremos los siguientes tipos de Fogatas Tradicionales:

- Fogata de Consejo o Ascenso
- Fogata Encendedor
- Fogata en cruz

Muchos de los fuegos que veremos te servirán para una o varios de estos usos. Analiza, cada uno de ellos y podrás identificar, de acuerdo a sus características, cuál es esa correspondencia.

Técnicas correctas para iniciar una fogata

Como vimos, un fuego necesita tres cosas para quemar: combustible, aire y calor. Debe prestar atención a los tres para construir un fuego exitoso.

Componentes esenciales

Combustible

El combustible se clasifica en tres grupos: yesca, leña y combustible.

	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	

- La **yesca** es algo ligero y esponjoso que es fácil de encender. Puede estar hecho de muchos tipos diferentes de material, incluyendo pasto seco, agujas de pino muerto, virutas de madera, plumas de ave, pelusas de bolsillo, papel, semillas de algodoncillo, etc. La clave de la yesca es que debe estar seca, delgada y rala. La yesca se coloca primero y luego está rodeada con leña.
- La **leña** es un poco más grande que yesca. Los palos del tamaño de un lápiz son excelentes para encender, pero si toda su leña es de ese tamaño, va a necesitar mucho. Organícelo por diámetro y monte las cosas más pequeñas sobre la yesca primero, agregando piezas progresivamente más grandes encima. Puede organizarlo en una tipi, tipo cabaña. Mientras amontona la leña, ponga piezas cada vez más grandes, pero no ponga nada muy grande. Apilar la leña es quizás el aspecto más importante para construir un fuego exitoso. Si se apila demasiado apretado, el aire no puede circular y mandar calor desde la yesca, y no se encenderá. Si no tiene suficiente, se apagará antes de encender el combustible principal.
- El **combustible** es lo más grande que se va a quemar, aunque para acampar no se necesitan troncos muy grandes pues tardarán mucho en consumirse.

Aire

Puede parecer que no necesita hacer nada para asegurarse de que su fuego tenga un buen suministro de aire; después de todo, el aire está a nuestro alrededor. Pero un fuego necesita «mucha» cantidad de aire y la forma en que se monta el combustible puede afectarlo enormemente. No ponga la leña muy apretada, esta se debe apilar dejando pequeños espacios por donde circule el aire.

Calor

El calor se agrega inicialmente al combustible y al aire con un fósforo, encendedor u otro dispositivo de fuegos. El calor se transfiere del fósforo (o chispa) a la yesca, y luego de la yesca a la leña, de la leña al combustible principal, y finalmente, el calor del combustible principal será suficiente para mantener el fuego, encendiendo combustible adicional (y a veces secándolo) a medida que se agrega. Para que el fuego se apague, separe los troncos para que su calor se extienda. Para quemar todo el combustible, siga empujando los extremos no quemados de los troncos hacia el centro para concentrar el calor (pero mantenga cierta distancia entre los troncos para permitir la entrada de aire).

Empezar una fogata con un fósforo y mantenerla encendida durante al menos 10 minutos

El secreto para mantener el fuego encendido después de que se encienda es apilar el combustible progresivamente del más pequeño al más grande. Asegúrese de tener suficiente yesca para encender la leña y suficiente leña para encender el combustible principal. Mantenga la pila lo suficientemente suelta para permitir que circule el aire, pero lo suficientemente apretada como para permitir que el calor llegue a la siguiente capa de la pila. Apile la leña encima de la yesca y tenga el combustible principal listo, pero no lo agregue todavía.

Encienda la yesca. Tan pronto como tenga una buena llama, comience a agregar el combustible principal al fuego. Agréguelo de forma ordenada, utilizando una de las técnicas explicadas en este folleto (la fogata de consejo funciona especialmente bien para esto, ya que es fácil de colocar y el combustible se coloca

	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	 

Como hacer virutas de madera o palos con virutas

Hacer virutas es tomar un pedazo de madera que ha tenido rebanadas cortadas en los lados para crear pequeñas virutas. Idealmente, las virutas deben permanecer unidos a la barra, pero si se eliminan accidentalmente, aún pueden ser utilizados. Debido a que las virutas son delgadas, son fáciles de encender. Debido a que están unidas, encienden el palo más grande.



Para hacer virutas con un palito, elija un pedazo de madera seca, preferiblemente un palo muerto seco de un árbol de hoja perenne. El palo debe ser aproximadamente del tamaño de un lápiz o quizás un poco más grande. Coloque un extremo del palito contra una superficie firme (como un tronco o una roca), aguanta el extremo superior con la mano izquierda, y mantenga el cuchillo en la derecha. Corte con cuidado al palo con un

movimiento diagonal hacia abajo, manteniendo una presión uniforme. Pare antes de la navaja alcance el centro del palo. Haga otra rebanada un poco más arriba y repita este proceso hasta que el palo se cubra con las rebanadas de «pelusa». Gire el palito y haga más virutas en el otro lado. Esto es mucho más fácil de hacer con un cuchillo afilado y con una madera blanda como un pino, abeto, picea o abeto. Asegúrese de que siempre está cortando lejos de sus dedos. Piense en todo momento acerca de dónde la hoja del cuchillo se irá si la viruta se rompe o si se resbala el cuchillo. ¡Asegúrese de que su mano, pie, pierna, compañeros, etc., no estén en el camino!

Haga varios palos con virutas y utilícelos como la primera capa de leña, colocándolos encima de la yesca. En algunos casos, las virutas por sí mismos pueden ser utilizadas como yesca.

Pasos para encender el fuego

Antes de iniciar nuestra fogata o fogón, debemos tener en cuenta algunos puntos básicos que necesitamos revisar para evitar accidentes:

1. **Ubicación del terreno:** Este debe ser plano, en sitios abiertos para evitar incendios forestales y alejados de cuerdas eléctricas, sin ningún elemento que nos puedan causar un accidente (inflamables, vidrios etc.).
2. **Limpiar el lugar que hemos escogido para hacer el fuego:** En un diámetro de unos tres metros limpiar el terreno de materiales que puedan causar un incendio ya sea con una chispa que puede caer.
3. **Delimitar zona de fogata:** Para que no se extienda y evitar accidentes se debe hacer barreras de contención como son: círculos de zanjas, piedras, troncos verdes y un tabú para mantener una distancia prudente entre la fogata y el público.
4. **Clasificar los tipos de leña que se utilizarán:** Palitos, troncos pequeños y troncos o leña gruesa.
5. **Armado de la fogata:** Se empieza a estructurar la fogata teniendo en cuenta todos los elementos que se involucran en el armado.

Especialidad: Fogatas y Cocina al Aire Libre para Arte de Acampar				
	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	 

Mantener leña seca aun en un día lluvioso

Antes de comenzar recoger su combustible, tendrá que establecer un lugar seco para almacenarla. Por ejemplo se puede utilizar una lona extendida en el suelo, e ir colocando la madera encima y doblar la lona sobre ésta. Esto evitará que la madera toque la tierra húmeda y que la lluvia la moje. Si hace viento, se debe colocar un par de rocas encima para anclar la lona.

Si el lugar lo permite podemos ubicar un roca grande que tenga una saliente pronunciada y colocar ahí nuestra leña. Siempre cubierta y evitando que toque el suelo húmedo. Para este efecto podemos construir una base con troncos o leña gruesa y en forma transversal colocar nuestro combustible.

Normas de seguridad

1. Haga la fogata en un lugar seguro. No debe haber nada en el camino por 3 metros alrededor.
2. No encienda un fuego debajo de ramas colgantes o tiendas de campaña, albergues, etc.
3. No utilice acelerantes como líquido para encendedores, gasolina, queroseno, etc. Aprenda a encender un fuego sin estos.
4. Apague el fuego completamente antes de salir del campamento. Si está demasiado caliente para poner sus manos en las cenizas, no está apagada. Apáguela con agua, gire las brasas con una pala y asegúrese de extinguir cada carbón y brasa.
5. No haga una fogata encima de material inflamable, tales como hierbas u hojas.
6. Corte el césped y quite toda basura.
7. Mantenga un extintor a mano y cerca del fuego. Se recomienda utilizar un cubo de agua o arena también.
8. No saque palos encendidos del fuego.
9. Esté atento a las brasas que se escapan de la fogata y apáguelas inmediatamente.
10. Use el calzado apropiado alrededor de un fuego.
11. Tenga en cuenta que de papel, cartón, plástico y las hojas crean brasas que se levantan y flotan y pueden aterrizar a decenas de metros de distancia.
12. No encienda un fuego cuando las condiciones son adversas (fuertes vientos o condiciones de sequía) o cuando los incendios están prohibidos por la ley.
13. Dejar el lugar donde teníamos la fogata como si nada hubiera pasado ahí.

Manejo del fuego de campamento

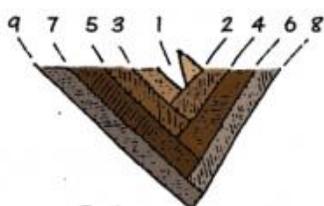
1. Nunca dejes tu fogata desatendida u olvidada, puede provocar un incendio forestal, en el cual, incluso tu vida puede estar en riesgo.
2. Deja de alimentar el fuego por lo menos una hora antes de apagarlo. Mientras el fuego se apaga, coloca los extremos de leños a medio quemar y empieza a hacer polvo los carbones que queden.
3. Tu meta es que quede solamente una pila de ceniza blanca y polvo negro.
4. Toda esa ceniza tendrás que recogerla y llevarla contigo para ser depositada en un basurero. Nunca la dejes en el mismo lugar.
5. Recuerda "Dejar el mundo en mejores condiciones, de que lo recibisteis".

	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	

Manera correcta para cortar la madera

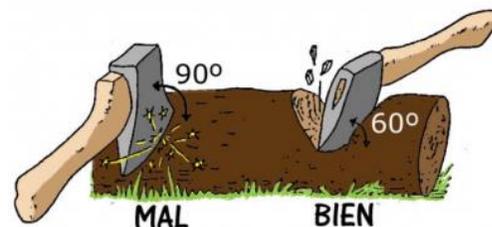
Una vez que haya encontrado un pedazo de madera grande, es el momento de cortarlo y arrastrarlo hasta el campamento. Puede hacer esto, ya sea con un hacha, una hachuela o una sierra. Asegúrese de tener los pies bien apoyados antes de girar un hacha o una hachuela, y estar seguro de que nadie está a 2 metros de usted a los lados o en la parte trasera, y una distancia de 3.5 m en frente.

Forma correcta de cortar un tronco



Cada número simboliza los hachazos y la dirección en que se corta. Es la manera correcta, siempre haya que golpear alternativamente hacia la izquierda del corte; un golpe para levantar la viruta y otro perpendicular al primero, para separar la viruta.

No golpear el tronco de leña perpendicularmente a su superficie, sino baja un ángulo de 60 grados aproximadamente.



Si necesita cortar un tronco por la mitad, no lo ponga directamente sobre el suelo. De lo contrario, los hachazos empujarán la madera en el suelo. En su lugar, póngalo sobre un pequeño pedazo de leña (tres pulgadas de diámetro es recomendable). Golpee el tronco que va a ser cortado en el punto en que está en contacto con la madera de soporte. De lo contrario, la madera puede dar la vuelta y golpear a alguna persona que esté cerca, lo cual puede causar una lesión grave. Una razón más por la cual es mejor usar una sierra.

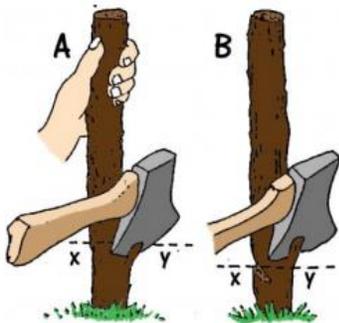
Técnicas correctas para cortar



Siempre se debe apoyar el leño que se va a cortar sobre un soporte (este debe ser un tronco, nunca una piedra u otro objeto duro que puede mellar el hacha) y cortar justo sobre este. De lo contrario, la madera oscila y se balancea no entrando el filo del hacha.

	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	

Si se va a cortar por la mitad, coloque el tronco sobre un bloque de leña dura y seca, jamás sobre el suelo, porque este absorbe parte de la fuerza del golpe. El filo puede penetrar en la tierra y el hacha se puede mellar.



Cuando no tienes algún soporte puede trabajar en el aire. Para esto, debes sostener la leña con la mano izquierda (Figura A) y golpear oblicuamente un poco por deba de la sección a cortar. Dar vuelta la madera y un segundo tajo por encima de la sección a cortar (figura B). De esta forma se corta el leño fácilmente.

Para partir leña con un hacha, tenga presente:

1. Agarre firmemente el mango con ambas manos
2. Coloque la hoja del hacha en la parte superior del tronco, para calcular donde va a golpear.
3. Extienda completamente los brazos al frente, de tal manera que el hacha quede en donde queremos golpear y retrocede si es necesario.
4. Separe los pies por aproximadamente la misma distancia que el ancho de los hombros y asegúrese de que sus pies estén firmes.
5. Si es diestro, deslice su mano derecha hacia la hoja del hacha.
6. Levante el hacha hasta que esté encima de su cabeza, hasta que ambas manos queden juntas.
7. Bájelo fuertemente mientras su mano derecha se desliza hacia abajo del mango. La mano derecha debe tocar con la izquierda casi al mismo tiempo el hacha corta la madera.

Tipos de fogatas

Fogata de cazador

La fogata de cazador es un fuego hecho para cocinar. Se hace colocando dos troncos grandes y en medio de ellos se realiza el fuego. El espacio entre los dos troncos debe ser el necesario para colocar una olla o un sartén.

Una variante la podemos hacer usando dos rocas grandes.



	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	

Fogata Cazador en zanja

Este fuego es muy utilizado para cocinar ya que nos provee de varios espacios para colocar distintos recipientes con mayor o menor cantidad de fuego.

Forma de construcción:

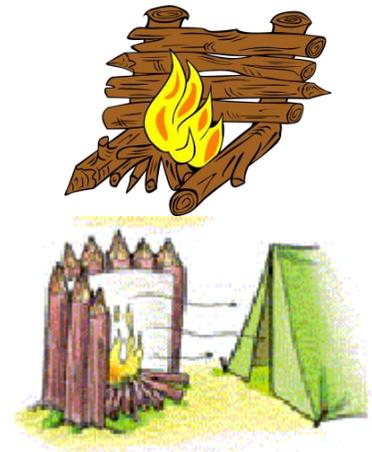
Cavar una zanja rectangular paralela al viento de aproximadamente 30 cm de ancho por 60 cm de largo, en desnivel. La parte más profunda no deberá tener más de 40 cm, y la parte menos profunda, no menos de 5 cm. Se divide el espacio en tres partes: en la más profunda se ubicará un fuego pirámide que se utilizará como el fuego que proporciona más calor. En la parte media se colocará un fuego menor. Y en la parte menos profunda sólo se ubicarán brasas de los fuegos anteriores.



Fogata reflector

Esta fogata puede ser utilizada para la cocción, aunque no es tan eficiente como un horno reflector (que tiene una superficie reflectante metálica que usualmente rodea el elemento).

El fuego en sí mismo puede ser de cualquier otra forma y se coloca delante del reflector. El elemento que se horneará se coloca entre el reflector y el fuego. Este fuego también es bueno para calentarse uno mismo. El reflector también puede ser una gran roca. Si se sienta (o duerme) entre el reflector y el fuego, el lado de frente al fuego se calienta directamente, mientras que el reflector da calor al lado opuesto.



Fogata en estrella

La ventaja de esta fogata es que la madera puede ser de cualquier longitud, evitando la necesidad de cortarla. Mientras los extremos de los troncos se queman, se empujan hacia el centro del fuego. El fuego se enciende en el centro de la estrella. Si la madera está apoyada en el anillo de fuego, la gravedad hará que se queman.



	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	

Fogata Tipi

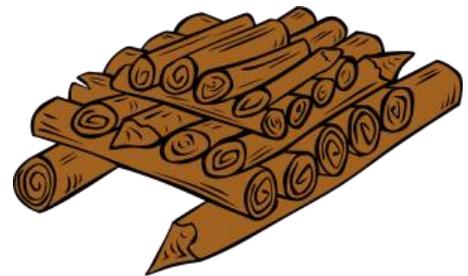
El fuego en choza o Tipi cubre el fuego interior y concentra el calor sobre la punta de la choza permitiendo que se acumule gran cantidad de calor en la punta del cono. La forma de construcción de esta fogata es simple. Primero se deberá clavar algunos de los leños principales a tierra para que tenga estabilidad, luego se deberá colocar más leños alrededor de los principales formando un cono. Si se detecta una ligera brisa, deje una apertura o puerta en la construcción en la dirección del viento. Mantenerla añadiendo combustible hasta que el fuego haya alcanzado el tamaño deseado. Eventualmente las chozas tienden a caer sobre si mismas, pero son generalmente la mejor construcción para iniciar otras fogatas.



Fogata de consejo o de pirámide

La fogata de consejo se usaba por los indígenas americanos durante sus reuniones (o consejos). Es muy parecida a la fogata de cabina de troncos excepto de que dos troncos más se colocan en cada capa.

Una fogata piramidal o de consejo es similar a una pirámide hueca con los leños en escalera, que disminuyen sus diámetros conforme se eleva en altura.



Fogata Polinesia

Este fuego es ideal para lugares con fuertes vientos ya que se utiliza el mismo como medio para lograr una mejor combustión. Se deberá realizar un pozo en forma de balde de aproximadamente 50 cm de diámetro por 60 cm de profundidad. Y tratarás de ubicar en los laterales del pozo todos los leños como pared de este. Se recomienda encenderlo con un fuego pirámide o un tipi colocado en el centro.



	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	

Fuego de Horno con Piedras

Consiste en realizar un hueco en la tierra y poner la comida a cocinar en una olla con su respectiva tapadera, con anticipación se ponen piedras y grava a calentar al fuego, luego de poner la olla en el hueco, se rellenan los lados vacíos entre la olla y el hueco con las piedras y gravas.



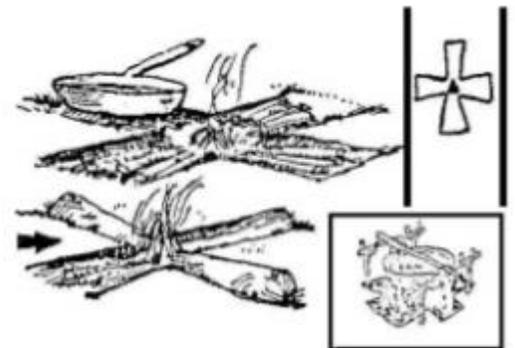
Fogata en Cruz a bajo nivel

Es una fogata muy adecuada en zonas donde la dirección del viento es muy variable.

Se compone de 2 zanjas que se cruzan perpendicularmente, obteniendo así 4 sectores de fuego que se utilizan según sopla el viento.

Para construirla necesitamos:

1. Hacer una pirámide en el centro de la cruz y luego se dispersan las brasas en la zanja que más convenga.
2. Se mantiene con leña mediana y fina



Este fuego da un calor parejo, nos brinda 4 "hornillas" para cocinar, se puede regular bien aunque el viento cambie de dirección y no utiliza leña gruesa. Sin embargo tiene un alto consumo de leña mediana y fina, impacta más la naturaleza por lo que dejar la zona como la encontramos requiere un mayor esfuerzo.

	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	 

Técnicas para cocinar

Formas de Colocar la fogata para cocinar



Cocinar a fuego lento

Cocinar a fuego lento es una técnica donde la comida se cocina en un líquido que es casi lo suficientemente caliente como para hervir. Le permite que el cocinero suavizar alimentos “duros” sin necesidad de utilizar demasiado combustible.

Verduras duras como las papas, zanahorias y legumbres secas (como las frijoles, garbanzos, etc) son candidatos ideales para cocer a fuego lento. Sólo tiene que llenar una olla con agua (aproximadamente a la mitad) y añadir las verduras. Cuando el agua comience a hervir, reduzca el calor (bajar una estufa de campamento o subir la olla más alto sobre un fuego).

Ebullición

Hervir los alimentos constituye el método más sencillo que se utiliza para cocinar, por lo tanto se utiliza mucho en campamentos. Para hervir se necesita una llama viva (las llamas amarillas aportan más calor) y un recipiente que pueda resistir el calor.

Alimentos en un campamento que se preparan hirviendo incluyen:

Especialidad: Fogatas y Cocina al Aire Libre para Arte de Acampar				
	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	 

- Pasta (espaguetis, macarrones, etc.)
- Harina de avena
- Huevos duros
- Verduras cocidas (zanahorias, judías verdes, maíz, etc.)

Freír

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

Los alimentos que se preparan friendo incluyen:

- Panqueques
- Huevos revueltos o fritos
- Salchichas vegetarianas
- Hamburguesas vegetarianas
- Sándwiches de queso a la parrilla

Hornear

Hay muchas maneras de hornear alimentos con su equipo para campamento; efectivamente, se puede hornear casi todo lo que pueda hornearse en la casa, sobre un fuego de campamento. Hay hornos para camping que se venden comercialmente y que son excelentes, pero demasiado abultados para llevar. También hay hornos reflectores comerciales que se pliegan y que son livianos y entran fácilmente en una mochila. Estos se usan con un fuego reflector que refleja el calor al horno para poder hornear.

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. (Recuerde madera oscura produce buenas brasas, ejemplo roble y eucaliptos).

Hornear pan en un palo

Primero, se necesita un lecho de brasas. Si intenta hornear su pan a fuego, se quemará por fuera y quedará crudo por dentro.

1. Obtenga un palo recto de 100-130 cm de largo y límpielo. Puede hacer esto mediante la eliminación de la corteza o lavándolo en agua limpia.
2. Envuelva la masa en una capa fina alrededor del palo, en un espiral. La masa debe cubrir 10-15 cm de la parte superior del palo.
3. Una vez que la masa está asegurada al palo, ponga el otro extremo del palo en el suelo o apóyelo con rocas o grandes piezas de leña, para que el pan esté sobre las brasas. La distancia ideal entre el pan y las brasas lo podemos medir donde ya el calor es tan caliente que nos quemamos la mano.

Club de Conquistadores y Guías Mayores Villa Bonita	Instructores GM Cinthya Aguirre y GM Oswaldo Cordero	Página 14 de 16
---	--	----------------------------------

Especialidad: Fogatas y Cocina al Aire Libre para Arte de Acampar				
	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	 

- Gire el palo cada par de minutos hasta que la parte exterior sea de un color marrón dorado (es por eso que usted necesita un palo recto).

Hornear con papel de aluminio o barro

Hay muchos alimentos que pueden ser envueltos en papel de aluminio y colocarse en un lecho de brasas para cocinarse, como las papas, plátanos maduros, maíz en la mazorca, etc. Simplemente envuélvalos en papel de aluminio, colóquelos en un lecho de brasas y sáquelos después de un tiempo. Es así de fácil.

Si no tenemos papel aluminio, podemos hacer una cubierta gruesa de barro y cubrir con él lo que vamos a cocinar. Luego lo ponemos sobre las brazas y dejamos que se cocine unos minutos. Una papa mediana puede tardar unos 30 minutos en estar lista.

Tenga cuidado cuando los saca de las brazas pues estarán muy calientes. Deje enfriar un poco antes de quitarle el barro o el papel aluminio.

Hornear con un horno reflector

Un horno reflector puede ser tan simple como una caja de cartón con el interior forrada con papel de aluminio. Ponga un alambre a través de la caja para crear una rejilla del horno. Asegúrese de que la rejilla esté en posición horizontal cuando la caja se coloca a su lado. Ponga la caja al lado de un lecho de brasas con la abertura hacia el calor, pero no tan cerca como para encender la caja. Ponga lo que desea hornear en la rejilla. El calor de las brasas horneará lo que pone dentro de la caja. Hay un sinnúmero de variaciones sobre este tema, incluyendo la práctica de la eliminación total de un lado de la caja y la inclinación a un ángulo de 45°. Puede sostener la caja con rocas o troncos, o construir piernas para la caja.

También puede construir un horno de chapa, aluminio o latas grandes.

Utensilios de cocina

Para cocinar necesitaremos utensilios de cocina adecuados. Sin duda, se requerirá una olla (para la comida de una olla), pero también necesitará algo para revolver y servir la comida, así como un plato o tazón para comer. No se olvide de los cubiertos.

Otros artículos pueden incluir una tabla de cortar y un cuchillo de cocina afilado, agarraderas y una sartén. Pero no empaque ciegamente todos estos artículos, piense primero. No lleve lo que no necesitará, pues esto significa peso extra a cargar.

Limpieza

Debemos asegurarnos que mantener siempre limpios los utensilios de cocina, máxime después de haberos usado para cocinar o comer. Animales como los mapaches pueden llegar a un campamento lleno de gente que está distraída por tender la fogata u otras actividades, y se pueden llevar los utensilios para que puedan lamerlos. El problema es que casi nunca los devuelven.

Por eso, tan pronto que termine de comer, lave todos los platos y utensilios de cocina.

Club de Conquistadores y Guías Mayores Villa Bonita	Instructores GM Cinthya Aguirre y GM Oswaldo Cordero	Página 15 de 16
---	--	----------------------------------

Especialidad: Fogatas y Cocina al Aire Libre para Arte de Acampar				
	Categoría	Nivel	Introducción	Parche
	Asociación General Actividades Recreacionales	Arte de Acampar I y II	1956	 

Las hormigas y otros insectos aunque no se llevarán el equipo, pero de seguro no queremos que estén por todas partes. Por otro lado utensilios contaminados por alimentos en descomposición pueden afectar nuestra salud, con problemas como diarreas y otras enfermedades que no queremos sean nuestras invitadas mientras acampamos.

Es una buena idea ponerle número a todos los platos, tenedores, tazones, cuchillos, cucharas y tazas que posee su grupo, y luego guardar los artículos con el mismo número en una bolsa de calcetería. A cada campista se le asigna un número y cada campista es responsable de limpiar su propio plato. Si encuentra un tazón abandonado en una mesa, es sencillo buscar el número, determinar quién es el dueño y convencerlo de que haga su parte. Una vez que los platos se lavan, se devuelven a la bolsa de calcetería y se cuelgan en una línea para que se sequen. También es una buena idea ponerle número a los ganchos de ropa con los que se cuelgan las bolsas de calcetería y colgarlos en orden. Esto no es tanto problema como suena y hace encontrar su propio juego de platos mucho más fácil.

Asigne un equipo de cocina para cada comida y haga que ese equipo cocine la comida y limpie la cocina. Opcionalmente, puede usar dos equipos para esto, uno haciendo la cocción y el otro haciendo la limpieza.

Los alimentos

Seguridad alimentaria

Hay dos elementos claves para manejar alimentos de forma segura: la limpieza y frescura. Lávese las manos antes y durante la cocción. Tenga en cuenta la «zona de peligro» de los alimentos: los alimentos frescos deben conservarse a una temperatura entre los -60°C y los de 4°C , si no están dentro de ese rango corren peligro de estropearse. Guárdelos en una nevera o bien en una hielera (debemos asegurarnos que la tapa esté bien puesta y que permanezca frío por dentro). Use alimentos frescos lo más rápido posible en el campamento y no confíe en una hielera por más de un día y medio. Cuando todo el hielo se haya derretido, ya no se debe usarse la comida que estaba adentro.

Alimentos frescos

Como se mencionó anteriormente es muy importante mantener nuestros alimentos en buen estado, y para ello no siempre dispondremos de una hielera o algo similar. Utilice bloques de hielo en vez de cubitos de hielo o hielo picado, ya que permanecerá congelada por mucho más tiempo. Bloques sólidos de hielo deben durar fácilmente tres días. Lo puede comprar en una tienda o prepararlo de antemano congelando agua en galones de plástico. No es necesario sacar el hielo del plástico. Para prolongar la vida del hielo, asegúrese de que la tapa de la hielera está bien cerrada y no dejarla abierta más tiempo de lo necesario.

Una forma de mantener los alimentos fríos sin hielo mientras acampa es poner la comida en una bolsa de malla dentro de un recipiente impermeable y colocarla en un arroyo o riachuelo. Otra forma es poner la comida en una bolsa, cubrirla con varias capas de arpillerá¹, mojar la arpillerá y suspenderla de una rama de árbol. A medida que el agua se evapora de la arpillerá, se enfriará la comida. Tiene que volver a mojar la bolsa de vez en cuando.

¹ Tejido generalmente de estopa, yute u otro tipo de fibra similar, que es basto, fuerte y áspero; se utiliza sobre todo para hacer sacos y cubrir bultos en almacenes o transportes.