

## 4º FGPE - Região de Aveiro

### Cozinha em Campo

#### Introdução

Quando falamos de Cozinha em Campo, falamos do local onde os pequenos grupos (Bandos, Patrulhas; Equipas) executam as suas refeições no quadro da vida própria que estes pequenos grupos devem ter, pois é na vida própria dos Bandos, Patrulhas e Equipas, que as crianças, adolescentes e jovens, aprendem a ser auto-suficientes e a resolver os problemas que se lhes depa-ram para a sobrevivência.

Mas quando falamos de Cozinha em Campo, falamos também de ementas ajustadas ao tipo de jogo desenvolvido, de formas de confeccionar esses alimentos, das condições de higiene que têm de estar presentes não só na confecção, mas também nos recipientes e na área onde está implantada a Cozinha. Falamos ainda da comodidade, das condições de segurança que devem existir não só na utilização dos equipamentos, mas também na construção da Cozinha propriamente dita.

Dados os condicionalismos a que estamos sujeitos, não se pode cozinhar a lenha, e por isso as Cozinhas a construir em Campo têm de prever a utilização de pequenos fogões a gás, com todas as condições e exigências que a utilização desses fogões implica.



## Construção da Cozinha

Não será muito fácil, nos tempos de hoje, conseguir o material apropriado para fazer as mais necessárias construções de campo, mas, com um pouco de imaginação e o domínio das técnicas de Pioneirismo, sempre se encontram soluções a partir do material disponível, que consigam satisfazer minimamente as exigências da actividade em campo.

A construção de uma cozinha em campo ainda que para um número reduzido de dias, exige que se tenham em conta: a necessária robustez da construção, as garantias de segurança e a comodidade na sua utilização. Isto quer dizer que a construção de uma cozinha, mesmo que para um só dia, deve ter as mesmas garantias de segurança e de comodidade na sua utilização. Porém, uma utilização mais frequente e prolongada de uma cozinha em Campo, fragiliza essa construção, o que obriga naturalmente a um redobrado reforço. No caso se construir uma Cozinha para utilizar em vários dias é conveniente ir avaliando a sua resistência de modo a corrigir as eventuais anomalias encontradas.

### Alguns modelos de Cozinhas em Campo



Modelos de cozinhas térreas que utilizam uma fogueira no chão



Modelos de Cozinhas elevadas com diferentes aproveitamentos



## **Cozinha Convencional/Cozinha selvagem**

O que atrai os jovens ao Escutismo são as actividades. A sua variedade, as diferentes condições em que se desenvolvem e a duração variável de cada uma delas implicam conhecimentos muito específicos e técnicas diferenciadas, particularmente no que toca à alimentação, dado particularmente o esforço despendido nuns casos e as condições existentes para confeccionar as refeições noutros.

### **Cozinha Convencional**

A Cozinha Convencional é a mais utilizada nas actividades escutistas, particularmente em acampamentos fixos, porque permite uma maior satisfação a todos os participantes, é mais fácil conseguir ementas e condições de confecção dos alimentos de modo a satisfazer as necessidades alimentares específicas, no que diz respeito ao esforço despendido ou a despender; podem ser utilizados os mais variados recipientes e podem utilizar-se diferentes processos de confecção dos alimentos (fritar, cozer, assar, estufar, etc.). A cozinha convencional exige, no entanto, equipamentos e utensílios que, pelas suas características específicas, só permitem uma utilização em determinadas actividades e em determinadas condições.

Nas actividades escutistas que exijam a confecção de refeições em campo, é importante haver preparação prévia (não faltam no mercado suportes), pois o êxito das actividades escutistas também passa por uma alimentação equilibrada que satisfaça as necessidades dos escuteiros nas diferentes fases da actividade. É no quadro dos cargos dos Bandos, das Patrulhas ou das Equipas que a resposta deve ser encontrada sob a responsabilidade dos Guias/Chefes de Equipa e com o acompanhamento da Equipa de Animação da Secção respectiva.

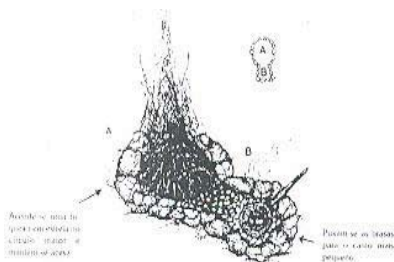
### **Cozinha Selvagem**



A Cozinha Selvagem reveste um carácter mais primitivo, sofrendo naturalmente uma evolução ao longo dos tempos. Foi muito utilizada, em tempos mais recuados, pelos exploradores e pioneiros que preparavam as suas refeições utilizando folhas e barro em substituição das panelas poupando, assim, no peso das mochilas que tinham que transportar. É claro que não precisavam de lavar as panelas, mas sujeitavam-se a comer desperdícios ou mesmo terra e folhas queimadas, sobretudo quando não assavam (utilizando espetos de madeira verde) o que conseguiam caçar.

A chamada Cozinha Selvagem pode e deve ser utilizada nas actividades escutistas, particularmente em acampamentos volantes, raids, e em outras actividades onde é exigida mobilidade e de duração superior a um dia.

A descoberta e utilização da folha de papel de alumínio permite, hoje em dia, com maior facilidade e mesmo com maior segurança e higiene, preparar uma quantidade de pratos diferentes e saborosos. Para começar é preciso saber qual o melhor tipo de fogueira a utilizar. Para cozinhar com folha de alumínio, a melhor fogueira é aquela onde existem muitas brasas e já não existe chama. Um dos problemas é que as brasas tendem a esfriar após um curto espaço de tempo. Assim, surge a fogueira em ferradura para resolver o problema.

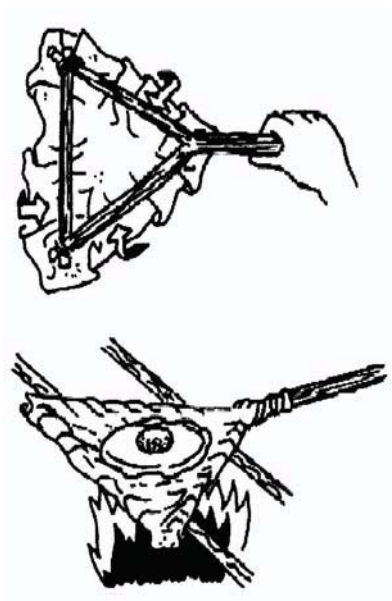


Com algumas pedras forma-se um círculo de onde sai um canto mais pequeno. Acende-se o fogo no círculo mais largo e puxa-se as brasas para o canto mais pequeno, onde se cozinha. Uma camada de brasas com cerca de 5cm de espessura é suficiente para cozinhar com o papel de alumínio.

A lenha a colocar na fogueira deve ser boa para fazer brasas de longa duração, por exemplo: Carvalho, Sobreiro, Oliveira e Azinheira, devendo-se escolher, de preferência, lenha grossa cortada em pedaços de 30cm. Como as brasas vão arrefecendo, é necessário que a fogueira permaneça acesa para que dela se possam ir retirando novas brasas vivas.

A folha de papel de alumínio pode ser comprada em qualquer loja ou supermercado, sendo melhor a folha reforçada, devido à sua maior resistência ao calor. Se a folha for fina, devem-se utilizar duas folhas em vez de uma.

Para criar as condições para pôr a folha de alumínio com os alimentos a cozinhar nas brasas, deve-se cortar a folha de alumínio de modo que esta tenha duas vezes o comprimento daquilo que vai ser cozinhado. Coloca-se a comida a ser cozinhada no meio da folha, na face mais brilhante, pois esta reflecte melhor o calor. É conveniente juntar aos alimentos um pouco de gordura (margarina) para que estes não se agarrem ao alumínio.

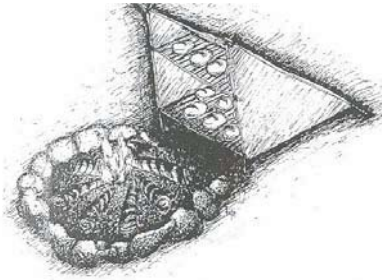


Deve-se dobrar cuidadosamente a folha em forma de concha. Se for necessário embrulha-se o pacote segunda vez colocando-o no meio da segunda folha, com o lado das dobras para baixo, e dobra-se a segunda folha da mesma forma que a primeira. Para evitar que a comida se queime, convém virar o pacote cuidadosamente de dez em dez minutos.

Pode ainda fazer-se uma frigideira procedendo da seguinte maneira: arranjar um ramo verde flexível e arqueado, formando um laço; estender o papel de alumínio por cima, formando uma bolsa; a restante parte da folha é enrolada por baixo e à volta do ramo. Em substituição do ramo verde pode-se utilizar também um cabide de metal.

A carne, a fruta e os legumes podem ser cozinhados na folha de papel de alumínio, podendo mesmo confeccionar-se uma refeição completa por este processo, mas será muito mais interessante cada um inventar o seu próprio menu.

**Exemplo de um menu:** Numa folha de alumínio com 45cm de comprimento, preparar 125 gramas de carne picada, uma cenoura, metade de uma batata e  $\frac{1}{4}$  de cebola, descascar e cortar os legumes e colocar na folha de alumínio com a carne no meio, a cebola de um lado e a batata do outro. Embrulhar no alumínio e cozinhar durante 12 minutos em brasas bem quentes.



Pode-se ainda cozinhar no forno utilizando a folha de papel de alumínio. O forno é construído da seguinte forma:

Corta-se uma folha de alumínio reforçado com cerca de 70cm x 40cm. Dobra-se a folha ao meio, com o lado brilhante para dentro, e abrem-se as duas metades até formar um ângulo recto. Cortam-se mais dois pedaços de folha de alumínio para prover as extremidades e, com ramos verdes fortes, monta-se o forno como se pode ver na figura.

Não esquecer de limpar bem o terreno em volta do espaço onde se vai fazer a fogueira, devendo esta ser feita de modo que o lado aberto do forno esteja virado para o fogo. O forno e a fogueira devem estar posicionados de forma que o calor dentro do forno se possa reflectir de cima para baixo.

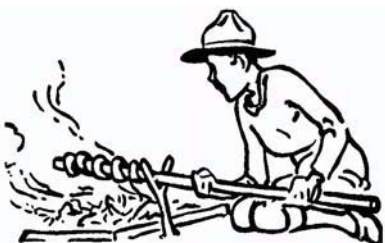
Com algum cuidado, este forno pode ser dobrado e arrumado na bolsa da mochila e servir mais vezes. Com este forno pode-se, para além de outros petiscos, pode cozinhar, por exemplo os famosos pãezinhos no forno.

**Ingredientes:** 1,650kg de farinha de trigo, 1L de água, 30 gramas de sal e 25 gramas de fermento de padeiro. Misturar bem a farinha com a água morna num recipiente e amassar durante 10 minutos, deitar o sal e o fermento e voltar a amassar de novo. Esperar duas horas para que a massa cresça, moldar a massa em pequenos pãezinhos e cozê-los no forno.

A fogueira deve permanecer acesa durante todo o tempo de cozedura.

## Utilização de espetos

Os espetos podem ser de madeira, de arame, ou de qualquer outro material rígido e incombustível. Os espetos de madeira devem ser bem direitos e pouco flexíveis; devem aparar-se os nós e outras irregularidades, se for necessário, e a madeira deve estar ainda verde para não arder. Tradicionalmente, a melhor madeira para os espetos é o do loureiro e até com os seus ramos que se fazem os espetos para as famosas espetadas da Ilha da Madeira. Qualquer que seja o material de que forem feitos, os espetos devem ser bastante rígidos. Se vergarem sob o peso dos alimentos será muito difícil rodá-los pois terão tendência a descair sempre para a mesma posição; corre-se ainda o perigo de a espetada cozer mais depressa, podendo mesmo chegar a queimar.



Para umas boas espetadas, é preciso também um bom lume de brasas sem chama, pois as labaredas queimam os alimentos e comunicam-lhes um desagradável sabor a fumo. Qualquer grelhado no espeto, para ficar bem, deve ser colocado à distância certa das brasas, isto é, mais ou menos 10cm acima delas. Mais abaixo, o calor carboniza o exterior dos alimentos; mais acima, demoram muito tempo a grelhar e ficam ressequidos e duros. É necessário, no entanto, de vez em quando ir virando o espeto para tostarem por igual de todos os lados. Por vezes, pinga gordura do grelhado sobre as brasas, incendeia e faz surgir labaredas, que dão à comida um gosto a queimado. Quando isto acontecer, deve-se borrifar levemente as brasas com água fria onde foi dissolvido um pouco de sal.



Muitos são os cozinhados que se podem preparar em cozinha selvagem. Basta, para isso, que recorrer às várias receitas existentes e já testadas e, porque não, à imaginação e criatividade tão próprias dos bons escuteiros.

### **Dietas alimentares para diferentes tipos de actividades**

Em actividades mais prolongadas no tempo e com um desgaste físico considerável, a alimentação é um dos aspectos mais importantes a ter em conta ao nível do planeamento. O êxito dessas actividades vai depender e muito da capacidade e do equilíbrio que cada um dos participantes for demonstrando ao longo do decorrer de cada uma delas; para conseguir este equilíbrio, e tendo em conta os diferentes esforços a que cada elemento vai estar sujeito, a alimentação vai ter um papel determinante devendo, por isso, merecer por parte dos Dirigentes/Educadores a melhor das atenções.

A escolha das dietas alimentares para actividades em campo tem que ter em conta o esforço que vai ser despendido em cada momento da actividade, dentro do princípio de uma alimentação saudável. Deve atender-se ao quadro com os cinco grupos em que os alimentos são classificados em função do seu conteúdo nutritivo e que consta da U.F. Saúde.

### **Cuidados de higiene e limpeza**

Os alimentos em campo devem ser armazenados nas melhores condições para que também possam ser utilizados nas melhores condições. Usem-se de preferência locais o mais frescos possível, bem protegidos do calor, do pó e dos animais, e nas melhores condições higiénicas, embalados ou colocados em recipientes próprios e estanques e, se possível, num frigorífico que possa existir no espaço do acampamento/acantonamento, ou construído no próprio campo. Seria um desastre que os alimentos se estragassem, pondo em causa o êxito do próprio acampamento.

Os alimentos a serem consumidos, particularmente em cru (alface, tomate, etc.), devem ser bem lavados, se possível em água corrente, pouco tempo antes de serem consumidos, e colocados em recipientes bem lavados.

Logo que terminem as refeições, toda a louça e recipientes utilizados na confecção e consumo dos alimentos, deve ser devidamente lavados e arrumados; o fogão e a mesa devem ser bem limpos assim como toda a área envolvente.

Os Guias/Chefes de Equipa devem ter a responsabilidade de manter, de uma forma permanente, todas estas condições (armazenamento e conservação dos alimentos, higiene e limpeza dos utensílios da cozinha, limpeza das construções e do local envolvente, etc.), devendo as Equipas de Animação estar atentas, fazendo inspecções periódicas aos campos, para avaliar a situação e ir sugerindo as correcções que se considerem necessárias.



## **Gestão dos lixos alimentares**

Deve evitar-se a abertura de fossas para colocar los lixos resultantes do processo de confecção e consumo dos alimentos em campo. Para isso, o melhor método é o de ter três sacos de plástico, colocados em suportes construídos para o efeito, na zona envolvente à cozinha, destinados exclusivamente para colocar os lixos; um para os restos de comida, outro para embalagens vazias de cartão ou papel e outro para embalagens de bebidas em plástico ou em folha de metal.

No fim de cada dia, os sacos são retirados do suporte e colocados num contentor (“Ecoponto”) que eventualmente exista na zona, ou num construído para o efeito no acampamento; cada saco deve ser colocado no local respectivo devidamente fechado, colocando-se depois novos sacos nos suportes para o dia seguinte e repetindo-se diariamente o mesmo processo até terminar o acampamento.