



Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica



AYUDA DE PROGRAMA
COCINA SIN UTENSILIOS

ESCUELA NACIONAL DE AIRE LIBRE

AYUDA DE PROGRAMA

COCINA SIN UTENSILIOS



Versión 2

ABRIL 2012



Contenido

Introducción	3
1 Cocina sin utensilios	3
2 Recetas de Cocina sin Utensilios	3
3 Pan de Cazador	3
4 Huevo Duro	4
5 Papas con Mantequilla	4
6 Plátano Maduro	4
7 Huevo a la Naranja	5
8 Pollo Asado	5
9 Tomates Rellenos	6
10 Kabob	6
11 Pie de Manzana	7
12 Papa-Huevo	7
13 Piña con Jamón y Queso	8
14 Elotes Asados	8
15 Bistec Encebollado	8



Introducción¹

“Los Scouts tienen que prepararse para encontrar dificultades y peligros en la vida. Por esto debe cuidarse de que su adiestramiento no sea demasiado benigno”.
Baden-Powell.

Al analizar estas palabras del Fundador, nos damos cuenta de que tan importante es nuestra preparación integral como personas, para afrontar los retos y dificultades de la vida. Es por esto, que nosotros como adultos responsables de nuestros niños, niñas y jóvenes debemos velar por dar una excelente educación no formal a través del juego.

1 Cocina sin utensilios

Es el arte de cocinar nuestros propios alimentos sin la necesidad de utilizar los utensilios de cocina convencionales que se encuentran en nuestro hogar. Es el arte que utilizaron nuestros antepasados para preparar sus alimentos utilizando como ingredientes principales la creatividad y la sencillez.

2 Recetas de Cocina sin Utensilios

Seguidamente aquí encontraras algunas recetas típicas de cocina sin utensilios que acostumbramos a preparar en Costa Rica. Debemos recordar que antes de preparar estas recetas, debemos contar con un brasero preparado previamente para este fin.

3 Pan de Cazador

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- cucharadas de azúcar
- 1 taza de agua



Procedimiento:

Se mezcla la harina y el azúcar perfectamente. Luego se proceder a amasar con el agua, hasta que no se pegue en las manos. Para esto hay que ponerse harina en las manos. Una vez bien amasado, se consigue una vaya, un pedacito de rama largo o pincho, preferiblemente seco para evitar sabores amargos. Se le debe quitar la corteza e impregnarlo con harina. Luego cogemos masa que hemos preparado, se enrolla en la rama que hemos preparado anteriormente y se cocina a las brasas. Nunca lo hagan en el fuego por que se cocina solo la parte de afuera o se quema y la parte interior del pan queda cruda. El pan de cazador estará listo cuando al meter una varita esta no sale untado de la masa.

¹Recopilación de Michael Castro Solís



4 Huevo Duro

Ingredientes:

- 1 huevo



Procedimiento:

Tomar el huevo y con la ayuda de un palito o aguja, lo perforaremos en la parte superior del huevo (si no hacemos este proceso, el huevo explotará). Seguidamente, debemos preparar una capa de barro para envolver el huevo en ella de por lo menos unos 3 cm de espesor, por lo que necesitaremos un poco tierra y agua. Una vez formado un barro espeso, comenzaremos a embarrar y cubrir el huevo con el barro hasta formar una capa de 3cm de espesor. Luego con mucho cuidado pondremos el huevo en la brasas y esperaremos de 10 a 15 minutos para que el barro de seque. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón, esperaremos que se enfríe el barro y luego quitaremos el barro para finalmente quitar la cáscara de huevo para comerlo.

5 Papas con Mantequilla

Ingredientes:

- 1 papa grande
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pisca de sal
- 30 cm de papel aluminio



Procedimiento

Tomar la papa y partirla en cuatro pedazos iguales. Seguidamente pondremos los pedazos de papa en el centro del papel aluminio extendido y colocaremos la mantequilla y la sal en medio de los cuatro pedazos. Luego envolveremos todo lo que se encuentra en el centro con el papel de aluminio y con mucho cuidado lo pondremos en la brasas y esperaremos de 10 a 15 minutos para que esté listo. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón,

6 Plátano Maduro

Ingredientes:

- 1 plátano maduro



Procedimiento

Poner el plátano maduro con todo y cáscara en la brasas y esperar de 15 a 20 minutos para que se cocine bien. Luego lo retiraremos del fogón, esperaremos que se enfríe y lo pelamos para finalmente comerlo.



7 Huevo a la Naranja

Ingredientes:

- 1 Naranja
- 1 Huevo
- 1 pisca de sal



Procedimiento

Se corta la parte superior de la naranja de forma horizontal (en forma de tapita). Con ayuda de una cuchara, navaja o palito, se extrae el interior de la naranja teniendo cuidado de no perforar la cascara. Luego vaciamos el huevo sin cáscara dentro de la naranja con una pisca de sal. Luego con mucho cuidado pondremos la naranja en la brasas y esperaremos de 10 a 15 minutos para que cocine bien. Si queremos que el huevo quede “revuelto” o “picado” entonces mientras se cocina el huevo, lo movemos con cuidado con un palito hasta que quede a nuestro gusto. Finalmente lo retiramos del fuego, dejamos que se enfríe y estará listo para comerlo.

8 Pollo Asado

Ingredientes:

- ¼ Kilo de Pollo deshuesado
- 1 sobre de empanizador de pollo
- 1 cucharada de mantequilla
- 40 cm de papel aluminio



Procedimiento

Cortamos el pollo en trocitos, en fajitas o según nuestro gusto. Luego lo condimentamos con el consomé y lo cubrimos con el empanizador. Seguidamente pondremos los trozos de pollo en el centro del papel aluminio extendido y colocaremos la mantequilla en medio del pollo. Luego envolveremos todo lo que se encuentra en el centro con el papel de aluminio y con mucho cuidado lo pondremos en la brasas y esperaremos de 10 a 15 minutos para que esté listo. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón, con cuidado de no tocar el aluminio con nuestras manos, debido que el mismo se encontrará a alta temperatura.



9 Tomates Rellenos

Ingredientes:

- 1 Tomate grande
- ½ Cebolla pequeña
- 4 tajadas de queso amarillo
- 4 tajadas de mortadela jamonada
- 30 cm de papel aluminio



Procedimiento

Se corta la parte superior del tomate de forma horizontal (en forma de tapita). Con ayuda de una cuchara, navaja o palito, se extrae el interior del tomate teniendo cuidado de no perforar la cascara. Luego cortaremos en trocitos la mortadela y el queso amarillo; y picaremos la cebolla en trocitos. Una vez que tengamos todo cortado y picado, introducimos la cebolla, el queso y la mortadela dentro del tomate y le pondremos nuevamente la tapita que cortamos al inicio de la receta y la prensaremos al tomate con dos palitos. Luego envolveremos el tomate en el papel de aluminio y con mucho cuidado lo pondremos en la brasas y esperaremos de 10 a 15 minutos para que esté listo. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón con cuidado de no tocar el aluminio con nuestras manos, debido que el mismo se encontrará a alta temperatura.

10 Shish Kabob (pinchos)

Ingredientes:

- ½ Kilo de Carne (red, cerdo, cordero, pollo, pescado, etc)
- 2 Tomates medianos
- 1 Cebolla grande
- 1 Chile dulce grande
- 1 Consomé de carne
- 1 cucharada de salsa inglesa



Procedimiento

Se adoba la carne con el consomé y la salsa inglesa y luego la cortamos en trocitos. De igual manera cortamos la cebolla, el chile dulce y el tomate. Una vez hecho esto, tomamos un palo que se encuentre verde y delgado (podemos usar pinchos de bambú), le hacemos punta en uno de los extremos y comenzamos a atravesar de forma intercalada, pedacitos de tomate, chile dulce y carne. Si sobran ingredientes utilizamos otro palo para poner los restantes. Luego agarramos el palito, lo sostenemos encima de las brasas e iremos rotando el palito para que se cocine uniformemente. También podemos clavar dos horquillas alrededor de la fogata una en frente de la otra y poner el pincho sobre estas dos horquetas.



11 Pie de Manzana

Ingredientes:

- 2 Manzanas
- 1 Tarrito de Leche condensada
- 30 cm de papel aluminio



Procedimiento

Se corta las manzanas a la mitad o en cuatro y les quitamos las semillas. Luego envolveremos las manzanas en el papel de aluminio y con mucho cuidado lo pondremos en la brasas y esperaremos de 05 a 10 minutos para que esté listo. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón con cuidado de no tocar el aluminio con nuestras manos, debido que el mismo se encontrará a alta temperatura. Una vez que el papel aluminio este frio, abriremos el papel y untaremos con leche condensada las manzanas.

12 Papa-Huevo

Ingredientes:

- 1 Papa
- 1 Huevo
- 1 pisca de sal



Procedimiento

Se corta la parte superior de la papa de forma horizontal (en forma de tapita). Con ayuda de una cuchara, navaja o palito, se extrae el interior de la papa teniendo cuidado de no perforar la cascara (debe quedar un poquito gruesa) y cerrar la papa con la tapa por medio de dos palitos. Seguidamente, debemos preparar una capa de barro para envolver la papa en ella de por lo menos unos 3 cm de espesor, por lo que necesitaremos un poco tierra y agua. Una vez formado un barro espeso, comenzaremos a embarrar y cubrir la papa con el barro hasta formar una capa de 3cm de espesor. Luego con mucho cuidado pondremos la papa en la brasas y esperaremos de 15 a 20 minutos para que el barro de seque. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón, esperaremos que se enfríe el barro y luego quitaremos el barro para finalmente comerlo.



13 Piña con Jamón y Queso

Ingredientes:

- 1 Paquete mediano de jamón
- ½ piña
- 1 Paquete pequeño de queso mozzarella
- 50 cm de papel aluminio



Procedimiento

Se corta la piña y el jamón en cuadritos. Luego pondremos todos los ingredientes en el papel aluminio, rociaremos el queso mozzarella y lo envolveremos todo y con mucho cuidado lo pondremos en la brasas y esperaremos de 10 a 15 minutos para que esté listo. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón.

14 Elotes Asados

- Ingredientes:
- 2 mazorcas de maíz
- 1 Pizca de sal
- 1 cucharada de mantequilla



Procedimiento

Abre las hojas de las mazorca quitando las interiores, pero dejando unas cuentas de las exteriores, vuelve a cerrar las hojas que quedan sobre la mazorca. Empapa las mazorcas en agua por unos minutos. Coloca las mazorcas directamente sobre las brasas y voltea las mazorcas una vez después de 8 minutos y cocínalas ahora durante otros 8 minutos por el otro lado. Sazónalas con un poco de sal. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón. Le agregamos la mantequilla.

15 Bistec Encebollado

Ingredientes:

- 1 bistec
- ½ Cebolla mediana
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 consomé de carne
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 30 cm de papel aluminio





Procedimiento

Cortar la cebolla en rodajas. Adobar la carne con el consomé y la salsa inglesa. Extendemos el papel aluminio y colocamos en el centro del mismo el bistec, luego las rodajas de cebolla y por último la mantequilla. Luego lo envolveremos todo y con mucho cuidado lo pondremos en la brasas, dándole vuelta cada 6 minutos y esperaremos de 15 a 20 minutos para que esté listo. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón.

16 Filete de Pescado

Ingredientes:

- 1 Filete de pescador
- 2 dientes de ajo
- 2 Cucharaditas de mantequilla
- ½ Chile dulce pequeño
- 1 pizca de sal
- 30 cm de papel aluminio



Procedimiento

Se corta en tiritas el chile dulce, se pica el ajo finamente. Luego se extiende el papel aluminio y se le unta mantequilla, se pone el filete, se le agrega el ajo, el chile dulce y la sal. Cortar la cebolla en rodajas. Luego lo envolveremos todo y con mucho cuidado lo pondremos en la brasas, dándole vuelta cada 6 minutos y esperaremos de 15 a 20 minutos para que esté listo. Después de este tiempo lo retiraremos del fogón.

Esperen más recetas y formas de disfrutar la comida y postres sin utensilios...

REVISADO Y AUMENTADO POR: GRUPO KUMBAYA.

Si tiene sugerencias o correcciones por favor enviarlas a: spacheco@ice.co.cr