



Cocina de campamento: cocinar al aire libre para todo el grupo

DE UN VISTAZO



Lugar

Fuera, en una zona de cocina llana y protegida del viento



Idea central

Cocinar al aire libre con seguridad e higiene y vivir cómo comer juntos crea comunidad



Esfuerzo

Material 25 min · Preparación 30 min



120 minutos



equipos de cocina de 4



12-16 años



hornillo de gas o fogón



Material

- ☐ por equipo un hornillo de gas (o un fogón permitido con parrilla), olla con tapa, cuchara de madera
- ☐ ingredientes para pasta con salsa de tomate y verduras (unos 125 g de pasta por persona)
- ☐ tablas de cortar, cuchillos, abrelatas
- ☐ garrafa de agua, barreño, lavavajillas y paños
- ☐ manta ignífuga o cubo de agua, botiquín



Desarrollo

0-15'

Introducción – Normas del hornillo e higiene: lavarse las manos, recogerse el pelo largo, separar alimentos crudos y cocinados.

15-30'

Planificar – Calcular cantidades y repartir tareas: ¿quién corta, quién cocina, quién friega?

30-75'

Cocinar – Cortar las verduras, preparar la salsa, cocer la pasta en agua con sal.

75-100'

Comida y devocional – Hechos 2,46-47: los primeros cristianos comían juntos con alegría y sencillez de corazón. Bendición de la mesa y comer juntos.

100-120'

Fregar y recoger – Fregar, dejar enfriar los hornillos, dejar el lugar más limpio de lo que lo encontramos.



Cocina de campamento: cocinar al aire libre para todo el grupo

Cómo funciona – explicado de forma sencilla

- 1 Poner el hornillo sobre suelo firme y llano y montar un cortavientos; nunca cocinar dentro de una tienda.
- 2 Girar los mangos de las ollas hacia dentro; nadie corre alrededor de la cocina.
- 3 Picar cebolla y verduras, sofreírlas en un poco de aceite, añadir el tomate, sazonar y dejar cocer a fuego lento.
- 4 Calentar el agua de la pasta con la tapa puesta: ahorra gas y tiempo.
- 5 Al final: cerrar el gas, dejar enfriar el hornillo, guardar los cartuchos a la sombra.

 **Ejemplo:** «Quien cocina cuida de todos. Cuando ahora comamos juntos, será más que llenar la tripa: será comunidad».

Seguridad

- No usar nunca hornillos de gas dentro de una tienda o en espacios cerrados: riesgo de incendio y de monóxido de carbono.
- Manta ignífuga o agua a mano; enfriar enseguida las quemaduras pequeñas con agua templada durante unos 10 minutos.
- Preguntar antes por alergias e intolerancias; usar los cuchillos solo sobre la tabla.
- Fuego abierto solo en fogones permitidos y con un dirigente; tener en cuenta el riesgo actual de incendio forestal.

Variantes

- Concurso de cocina: cada equipo recibe los mismos ingredientes más uno sorpresa.
- Postre en las brasas: plátanos con chocolate en papel de aluminio.

Para reflexionar

¿Con quién te gustaría compartir una comida algún día?