

Guía de especialidades

www.mundodasespecialidades.com.br/es



Nº 94
Año 8/2020
1ª Edición



**FOGATAS Y COCINA AL
AIRE LIBRE**



Ministerio de Conquistadores
Iglesia Adventista del Séptimo Día

AR - 020

Guía de especialidades

www.mundodasespecialidades.com.br/es



EXPEDIENTE

1ª Edición: Disponible en
www.mundodasespecialidades.com.br/es

Dirección General: Pedro Paz, Rossalles Freitas y Víctor Ariel

Equipo de Coordinadores:

Claudio Henrique | Columnas

Fábio Rezende | Publicidad

Gabriel Silveira | Guías de Conquistadores

Kaio Victor | Diagramación

Maira Cardoso | Lingüística Português

Nalva Martins | Guías de Aventureros

Neto Sputinyk | Web

Ronald Vásquez | Traducción Español

Traducción y Revisión: Ronald Vásquez
Diagramación y Edición: Rossalles Freitas

Autores: Neri Freitas e Rossalles Freitas

CONTACTO

+55 81 9 9835-8482

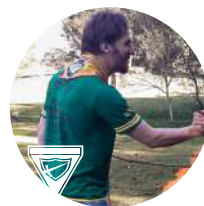
DERECHOS RESERVADOS:

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este material por cualquier medio, así como la traducción o difusión de los contenidos del sitio web Mundo das Especialidades, a menos que se haga referencia expresa al sitio web y a sus autores. Todos los derechos están reservados para el sitio web Mundo das Especialidades.

IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA
MINISTERIO DE CONQUISTADORES
Recife, PE, Agosto de 2020

Responde rápido, cuando piensas en campamento ¿cuales son las primeras cosas que te vienen a la mente? Muy probablemente pensaste en un carpa, naturaleza y por supuesto, fuego. El campamento sin una buena fogata es un campamento incompleto. El fuego siempre ha sido un fenómeno que ha estado presente en la vida de la humanidad prácticamente desde el principio de la historia. Cuando vemos a los hijos de la primera pareja utilizando el fuego como parte de un ritual de adoración para quemar los sacrificios o como el fuego era el principal elemento en la vida diaria de la sociedad, ya sea para cocinar, iluminar o incluso para la guerra, usado para la destrucción, tenemos la certeza de que sin el fuego la humanidad jamás sería la misma. En la mayoría de estos usos, percibimos que el fuego cumple una función de unificar, ya sea como Dios con su pueblo a través de la oferta de sacrificio del cordero, o como la aproximación de las personas en una noche helada de campamento.

Es justamente porque el fuego trae este simbolismo de unión, elegimos el tema de esta especialidad, que siempre nos une como padre e hijo y para celebrar este vínculo en el Día del Padre. Únete a nosotros y déjate encantar con la belleza del arte de la fogata y de la cocina a aire.



Mi nombre es Rossalles Freitas. Soy Lider Master Avanzado y miembro del Club Misionero en Santo Ângelo / RS. Soy Diseñador Gráfico y Licenciado en Derecho. Hay muchas cosas que me fascinan, entre los dinosaurios, la lectura, el senderismo, el voleibol, las artes y el diseño, los acertijos, la predicación del

Evanglio y vivir intensas aventuras. Mi ministerio, por supuesto, es el Club de Conquistadores y quiero participar en la última investidura: la de la corona de la vida eterna! ¿Vienes conmigo?



Mi nombre es Neri Freitas Ferreira. Soy Lider y actualmente participo en el Club Misionero de Santo Ângelo / RS. Soy Comisario de Policía Civil, Licenciado en Derecho y Especialista en Gestión de Seguridad Pública. Me gusta mucho la vida de campo junto a la naturaleza y los caballos, este

Hobby me llevo a criar caballos criollos. Disfruto de jugar al fútbol, acampar, caminar y hacer senderismo. Creo que mi ministerio es servir y proteger, y por supuesto ser un Conquistador. Mi objetivo es estar en el Campori Celestial para recibir la Corona de la Vida.



mundodasespecialidades@gmail.com



mundodeespecialidades



@mundodasespecialidades



Importancia

del fuego

A menudo, las personas no pueden medir la importancia del fuego cuando lo comparan con el agua, ya que se dice que el agua es una fuente de vida. Sin embargo, el fuego es necesidad fundamental para prolongar la *sobrevivencia* del hombre junto a la naturaleza, ya sea en áreas de la selva, desierto o frío extremo, siendo un recurso valioso e indispensable para aumentar y mejorar las condiciones de vida de los seres humanos.

A través del fuego es posible:

- Purificar el agua a través de hervir
- Cocinar
- Secar a la ropa
- Calentar el cuerpo
- Iluminar
- Señalizar
- Proporcionar seguridad nocturna en razón de luz, calor y humo

Tipos de

fogatas

Existen varios tipos de fogatas que se pueden construir para satisfacer diferentes necesidades al aire libre. Estas variaciones están vinculadas a la diversidad de técnicas, materiales disponibles, instalaciones y, como ya se mencionó, la necesidad de las circunstancias. Aprenderemos a continuación, algunos tipos de fogatas, sus usos y las técnicas y materiales que son indispensables para construirlos.



Fuego de Consejo – es sin dudas el fuego más conocido entre los Conquistadores. El Fuego de Consejo es, inclusive, uno de los símbolos máximos en nuestro entorno. Su objetivo es grandioso, porque a su alrededor es donde hacemos las meditaciones principales en un campamento y se toman excelentes decisiones. El fuego de consejo tiene forma de pirámide, construido en forma cuadrada con la madera más gruesa debajo, reduciendo el tamaño y el grosor en su parte superior. El “núcleo” debe contener yesca con maderas más delgadas, para entrelazarlo entre toda la fogata, teniendo cuidado de que el aire pueda circular sin apagar el fuego. Uno de los errores más comunes relacionados con esta fogata es cómo encenderlo adecuadamente. El fuego debe iniciarse en la parte superior de la pirámide, ya que aquí es donde el oxígeno está más presente. Además, el fuego comenzará pequeño y en el pico de la meditación habrá alcanzado su punto máximo. Otro factor importante es que el fuego del consejo debe disiparse por sí solo, y su duración debe coincidir con la duración de la *meditación*. Una vieja tradición dice que las cenizas del incendio del consejo deben guardarse en un contenedor y colocarse siempre en el fuego del próximo consejo en otro evento, lo que simboliza que los consejos siempre son renovados.



Fuego de Consejo

Altar de cocina – llamado también fuego del altar, es una fogata muy práctica para cocinar, ya que está construido más alto que el suelo. Requiere un nivel de dedicación ligeramente superior, ya que necesita construir una estructura ligeramente diferente. Sus beneficios inmediatos son tres: cocinar sin necesidad de agacharse, sin dañar el suelo circundante y protegiendo la fogata del agua y la humedad. La idea es construir una especie de mesa (un altar) con una estructura de barro donde se pueda encender un fuego, evitando así hacer el fuego en el suelo y evitando que el fuego se derrumbe, y para eso es necesario tener sus bases de apoyo bien fijadas al piso.



Altar de Cocina

Si el fuego se está acabando es porque ya has dicho demasiado, ¡aquí tienes el consejo! ;)





Fuego de Zanja

Fuego de zanja – este tipo de fogata es muy útil para lugares y días donde el viento puede ser un obstáculo. zanja es una trinchera, excavada con poca profundidad, hecha para que el viento se cruce dentro de ella, utilizada en favor del fuego, evitando la disipación de calor. Dentro de la zanja se coloca la yesca, y entre los dos extremos se construye una trampa de madera, con ramas verdes, o se usa uno listo para usar. Se requiere un cierto nivel de esfuerzo para hacer la zanja y no se recomienda para suelos muy duros, precisamente por el nivel de esfuerzo.



Pirámide

Pirámide – Se coloca un puñado de yesca en el centro del lugar escogido. Se clava una estaca pequeña en el medio de la yesca y se coloca un círculo de ramitas pequeñas apoyadas en la estaca, haciendo que sus puntas se toquen, dejando una puerta orientada hacia el viento. Puede rodearse de piedras o no. Se introduce un fósforo en la apertura, sobre la yesca, una vez que encendió se colocan ramas mas gruesas, del lado opuesto a donde sopla el viento. Como arde rápidamente, de manera viva, permite tener buenas brasas en poco tiempo.



Cama rápida con
2 tenedores



Cama rápida con
1 tenedores

Cama rápida – esta es una técnica para combinar con otras fogatas. La cama rápida es el nombre dado a una olla que cuelga de un poste anclado. Lo ideal es apoyar la madera en dos palos clavados al suelo fuera del fuego, uno a cada lado, o en un solo palo unido al suelo con una piedra o un tenedor. Así, la madera está justo por encima de las llamas, donde se cuelga una olla, obteniendo un efecto muy cercano al de una estufa.



Fuego Estrella

Fuego Estrella – es el mejor fuego que se combina con una cama rápida, ya que, sin esta técnica, su utilidad se limita a calentar o asar utilizando las brasas. Su mayor beneficio es que no requiere una gran cantidad de madera, pero que sea lo suficientemente grande como para ser empujado al centro del fuego mientras se quema. La fogata se construye con la leña entrecruzada y con la yesca en el centro, con suficiente espacio para el oxígeno.



Fuego de Cazador

Fuego de Cazador – una de las mejores y más prácticas fogatas para cocinar. Su beneficio radica en el hecho de que no requiere mucho esfuerzo para su construcción. Es necesario colocar dos troncos gruesos en paralelo y con suficiente espacio entre ellos para montar la leña. Entre los troncos, lo ideal es construir una trampa de madera o acondicionar uno de hierro para que sirva de soporte.



Fuego Reflector

Fuego Reflector – la función principal de este fuego es calentar y no dejar que el calor se disipe con el viento, también se puede usar para cocinar. Es ampliamente utilizado para calentar carpas, ya que está construido a una distancia segura y con protección reflectante de frente a la entrada de la carpa, de modo que el calor se propaga dentro de él. Es importante que las maderas utilizadas para la construcción del muro reflectante sean verdes y gruesas, pudiendo formar una especie de muro, evitando que colapsen y se quemen juntas.

Fuego Poolinesio - Se cava un pozo de 40 cm de profundidad, en forma de cono truncado, con la boca de unos 50 cm y el fondo de 30 cm de diámetro. El fondo se cubre con piedras y se enciende el fuego sobre ellas. Sobre las paredes laterales se colocan troncos parados. Es un fuego independiente de la dirección del viento. Se aprovecha al máximo el calor y en lugares de mucho viento no ofrece peligro de dispersión de las brasas.



Fuego Poolinesio

Para construir la pared reflectante, se mide el grosor de las maderas que se utilizarán para armarlo y se corta del mismo tamaño. Luego, se crea una especie de base de soporte con ramas más delgadas y verdes para que la pared permanezca en posición vertical sin caerse.





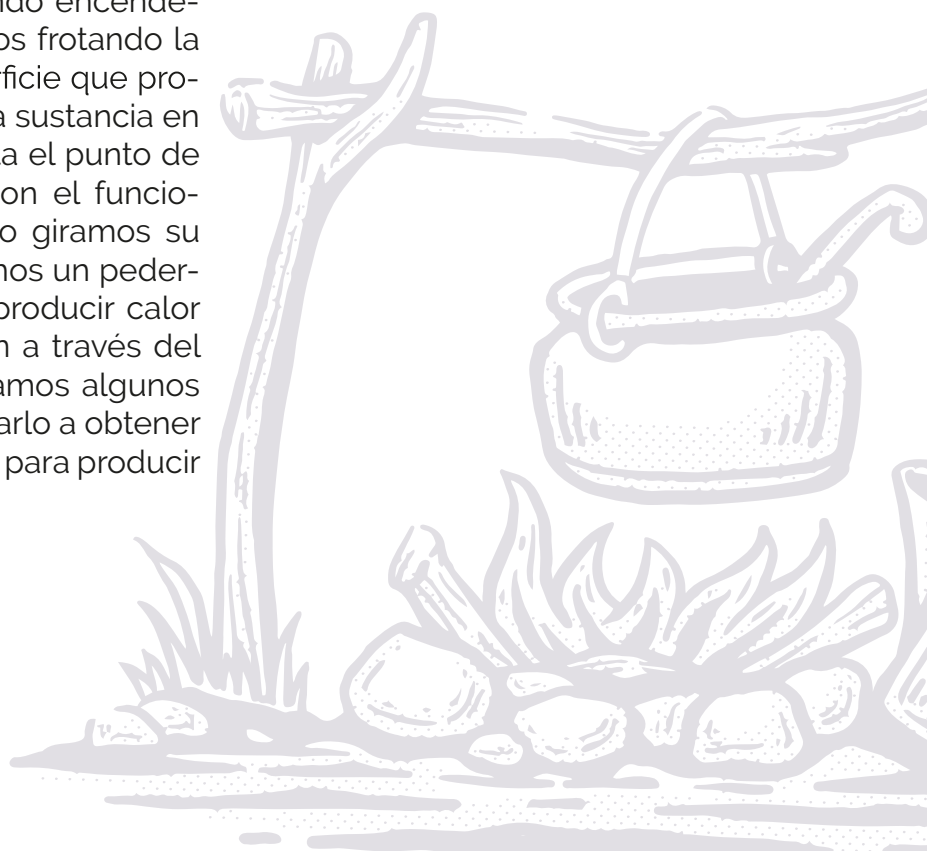
Materiales para

la fogata



No se necesitan muchos ítems para que el fuego sea producido. Una gota de rocío, en el ángulo correcto, que hace que la luz solar genere un rayo de calor en las ramas secas de un bosque, puede ser suficiente para iniciar un gran incendio. En otras palabras, para que exista el fuego, solo se necesitan 3 requisitos fundamentales: *oxígeno*, *calor* e *combustible*.

Para encender un fuego, por lo tanto, es necesario controlar y hacer el uso correcto de estos 3 elementos. Hacer que todos estén presentes en la "ecuación" es algo que se puede hacer de diferentes maneras. El oxígeno es la parte más fácil, ya que está presente en nuestra atmósfera. Sin embargo, aun así, a veces logramos que escasee apilando mucha madera, palos y todo lo que se "quema", y logramos la hazaña de eliminarlo del proceso. Tenga cuidado de no sofocar el fuego. El combustible dependerá de lo que tenga a mano, como maderas disponibles y cualquier otro elemento que pueda quemarse. Finalmente, el calor generalmente se logra a través de la fricción. Cuando encendemos una cerilla, por ejemplo, estamos frotando la cabeza de la cerilla contra una superficie que produce calor y chispas, haciendo que la sustancia en la punta de la cerilla se caliente hasta el punto de generar fuego. Lo mismo sucede con el funcionamiento de un encendedor cuando giramos su pequeño engranaje o cuando rasamos un pederual. Todo esto tiene como objetivo producir calor y generar chispas que se propaguen a través del combustible y produzcan fuego. Veamos algunos ejemplos de ítems que pueden ayudarlo a obtener algunos de los elementos necesarios para producir el fuego.





IGNICIÓN

- Fósforos – el más común y práctico de todos.
- Encendedor – una excelente opción.
- Pedernal – usada por los más osados y que desean usar una técnica un poco más "primitiva" para iniciar el fuego.
- Lupa – usada para concentrar el rayo de calor del sol, aunque es una técnica que consume mucho tiempo.
- Arco de fricción – hacer fuego de esta manera es, probablemente, la forma más desafiante de las técnicas de encendido, ya que el esfuerzo es muy grande y la forma tiene que ser precisa para que el fuego se pueda hacer.
- Piedra de carburo: ampliamente utilizada en la soldadura, funciona básicamente con un enemigo del fuego: el agua. Cuando está en contacto con el agua, el carburo se enciende y termina generando fuego, lo que lo convierte en un artículo prohibido para ser utilizado en varios lugares para pescar, pero es una opción excelente para usarse incluso en condiciones climáticas adversas.



¡Consejo!

Es importante que los materiales como la yesca y los artículos de ignición estén protegidos de la humedad en un campamento o en el transporte en una mochila, para que funcionen correctamente al hacer fuego.



COMBUSTIBLE

Todos estos funcionan perfectamente como combustible inicial, ya que se queman rápidamente y propagan las llamas.

- Sisal – bien triturado puede ser una buena yesca.
- Bombril – tiene una propiedad muy similar al sisal.
- Papel – periódicos, papel higiénico, o cualquier otro papel, solamente debe ser utilizado cuando no se puede disponer de otros combustibles naturales por alguna razón como la humedad.
- Trozos de madera.



OXÍGENO

- Fuelle: dado que el oxígeno es esencial para la existencia del fuego y está presente en el medio ambiente, un buen equipo capaz de ayudar en su propagación es el fuelle, que puede fabricarse a mano utilizando una botella de PET, por ejemplo.



¡Importante!

No utilice combustibles que puedan representar un riesgo, como alcohol, gasolina y similares. Estas sustancias pueden incluso mostrar algunos resultados rápidos, pero si se usan incorrectamente, provocarán una falsa confianza y una sensación de seguridad. Los líquidos inflamables pueden propagarse o incluso llevar llamas a su propio cuerpo. Sin mencionar que el honor del conquistador está en dominar el arte del fuego, y no en usar ningún tipo de atajo, ya que este tipo de facilidades pueden no estar siempre disponibles. Si no aprende cómo hacerlo de forma correcta y natural, podría tener serios problemas.



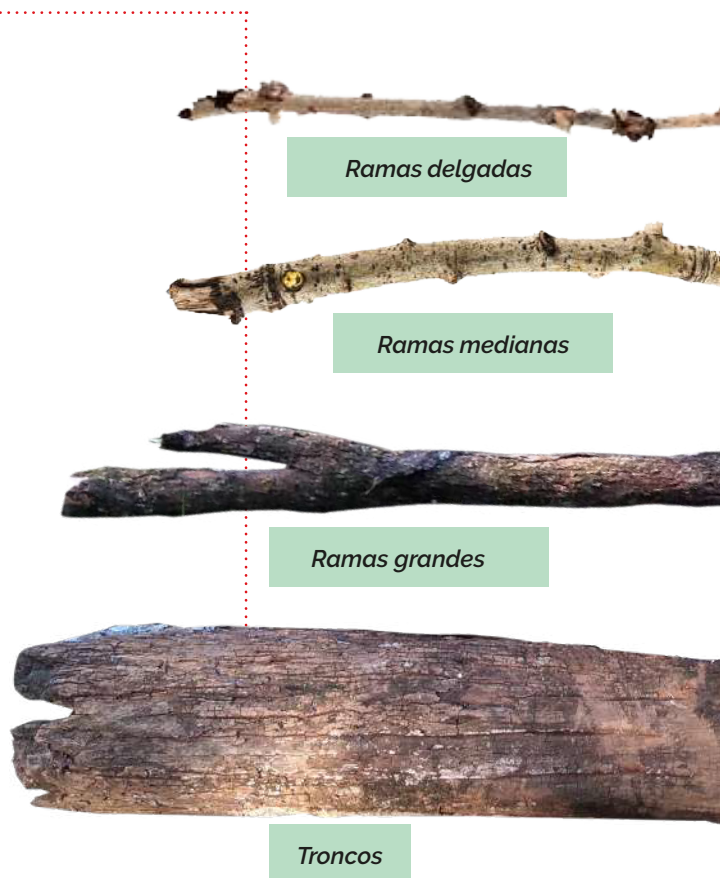
¡Madeeeeraaaa!

Para que podamos tener una fogata de calidad que satisfaga nuestras necesidades de campamento, es extremadamente importante hacer una buena elección del combustible que se utilizará. El combustible principal para una fogata es la madera. Lo ideal es buscar madera libre de humedad, sana y de diferentes espesores. Si es posible encontrar ramas que tengan algún tipo de fibra u hoja que también esté seca, esto ayudará como yesca para extender la llama.

Las maderas que se utilizarán para una fogata se cortarán de acuerdo con la técnica a ser utilizada, variando según el tipo de fogata que se construirá. Lo que es habitual en cada tipo de fogata es que hay madera de al menos cuatro grosores diferentes: *ramas delgadas*, *medianas*, *grandes* y *troncos*. Las ramas delgadas se utilizan para iniciar el fuego, al lado de las yescas. Las ramas medianas sirven para encarnar el fuego y no dejar que se apague cuando comienza, además de tomar más tiempo para quemar, dando tiempo para que las ramas más gruesas comiencen a quemarse. Las ramas grandes y troncos son los que forman las brasas y arderán por más tiempo, formando el calor necesario en una fogata. Las maderas y/o troncos más grandes aún se pueden usar como soporte en diferentes tipos de fogatas.



Si estás cerca de un bosque de pinos, mira al suelo. Probablemente estará forrado con hojas secas, cortezas de árboles y piñas en el suelo, que son excelentes yescas para el fuego. Su composición tiene un tipo de resina y puede mantener el fuego encendido durante mucho tiempo. Llena tus manos y almacena este material en abundancia para tener un fuego vivo.



Cuando se prepara (corta) la madera para el fuego, es importante que la persona que la prepara se aleje del grupo, evitando herir a alguien con una astilla que pueda volar, o incluso con las herramientas. Puede usar un tronco o piedra para apuntalar la madera y cortarla, utilizando las herramientas apropiadas para cada caso, o colocar la madera directamente en el suelo. Las ramas delgadas y medianas generalmente se pueden romper con las manos para ajustarse al tamaño del fuego, aunque se debe tener cuidado de no lastimarse con espinas o puntas afiladas. A veces puede ser necesario quitar un poco de borde con el uso de un cuchillo o navaja de bolsillo, y en esta situación, la cuchilla debe girarse hacia el exterior del cuerpo, para evitar cualquier "golpe" que cause alguna lesión.



Las maderas grandes, a su vez, en algunos casos también deben ajustarse al tamaño del fuego, para que pueda controlarse con mayor precisión. En general, la madera grande no se rompe solo con la fuerza de las manos, requiriendo de alguna herramienta para cortarla, como *sierra*, *machete*, *hacha* ou *hacha de mano*. Cualquiera de estas herramientas requiere mucho cuidado cuando se usa, ya que son cuchillas y pueden lesionar o lastimar. Nunca apoye su mano cerca de la parte de la madera que se cortará o golpeará con la cuchilla, ya que un error puede costar incluso un dedo. También tenga cuidado con el tipo de madera, ya que si es demasiado dura, traerá enormes dificultades para cortarla e incluso puede dañar la hoja de la herramienta.

Finalmente, los troncos son leñas que requieren más esfuerzo para ser cortados, en caso sea necesario hacerlo. En general, la mejor herramienta para cortar troncos es el hacha pesada, que requiere una resistencia y técnica adecuadas. Los troncos se cortan con una cuchilla bien afilada que se empuja a través de la madera, utilizando su propio peso. Golpea la leña con el hacha, hasta que la cuchilla quede atascada y firme en la madera, tratando de golpearla donde ya hay una grieta para aprovechar la dirección del duramen. Si la madera no se agrieta en el primer golpe o la cuchilla no permanece lo suficientemente profunda como para crear una grieta, repita el proceso. Luego, use la fuerza para golpear la madera atrapada a otro tronco (preferiblemente) o en el suelo, aunque esto lo cansará mucho más rápido.

¡Consejo!

Además del suelo, observe con atención, puede haber ramas atascadas en los árboles que al no estar en contacto con el suelo, estarán libres de humedad.



El insecto *psychidae* recoge y corta pequeños trozos de madera para construir su refugio.



La buena madera para el fuego no puede ser verde, así que no pienses en cortar ramas o árboles pequeños para encender un fuego. Además de una falta de respeto por la naturaleza, será un esfuerzo inútil o uno que producirá un resultado mínimo con un esfuerzo colosal e innecesario, ya que los bosques verdes tienen mucha humedad porque están siendo nutridos por su conexión al suelo. La naturaleza nos proporciona, la mayoría de las veces, todo lo que necesitamos para comenzar a encender un buen fuego, así que *mira a tu alrededor y usa lo que tienes disponible*. Por lo general, miramos al suelo y salimos a buscar la leña que encontramos. Lo correcto es ir en busca de los cuatro grosores de madera que mencionamos, además de algunas yescas, primero creando un stock con todos ellos separados y organizados, para después construir la fogata.

Normas de seguridad

Es importante tener en cuenta algunas reglas de seguridad para generar una fogata, estas garantizarán tanto su integridad como la seguridad del medio ambiente. También debemos observar las circunstancias y situaciones en relación con la necesidad de encender un fuego y dónde estamos. Algunas de las principales reglas de seguridad son:

- 1º – Elija una ubicación adecuada, preferiblemente a 5 m de distancia de árboles y de las carpas.
- 2º – Haga una breve limpieza del lugar para evitar que el fuego se propague.
- 3º – En caso de usar piedras por cualquier motivo, evite usar rocas sedimentarias que puedan romperse y explotar con el calor.
- 4º – Trate de juntar leña muy seca, siempre observando que no haya insectos o animales que estén protegidos debajo de ellos que puedan causar algún tipo de accidente.
- 5º – Haga una inspección del lugar, para asegurarse de que no haya algún tipo de animales venenosos o colmenas de abejas, avispas u otros insectos cercanos que puedan sentirse amenazados por el calor y el movimiento.
- 6º – Recolecte la leña para la fogata mientras aún exista luz del día para evitar ser sorprendido por posibles picaduras de insectos o animales venenosos.
- 7º – Evite encender un fuego en las parcelas y los senderos de animales, no tan cerca de fuentes de agua potable o lugares de posibles donde duerman los animales.
- 8º – Nunca deje material inflamable cerca del fuego.
- 9º – No juegues con fuego, puede causar serios problemas y provocar un incendio.
- 10º – Después de usar la fogata, asegúrate de apagarlo y asegurarte de que no pueda volver a encenderse y extenderse nuevamente. Lo ideal es enterrar las brasas.
- 11º – Haz una fogata del tamaño estrictamente necesario, para que ahorres recursos naturales y tengas un mayor control sobre el fuego.
- 12º – No te quedes demasiado cerca del fuego para evitar quemaduras.
- 13º – Nunca deje la fogata sola, esto evitará que el fuego se salga de control. Miralo con cuidado.
- 14º – Observe siempre la dirección del viento para elegir cómo y dónde construir su fogata.
- 15º – Tenga agua cerca en caso de que necesite apagar la fogata rápidamente o controlar si se extiende por cualquier motivo.

¡ Importante!

En una situación de emergencia, hacer una fogata puede ser una decisión importante hacer tomada. Las fogatas pueden verse desde lejos por la noche, o incluso percibirse (por el humo) a una buena distancia. Si el objetivo no es atraer la atención, quizás la mejor decisión es no tomar una.

Cómo hacer

una fogata

Siempre tenga en cuenta lo indicado aquí: diferentes fogatas requerirán diferentes técnicas. Sin embargo, aunque existen varias posibilidades para los tipos de fogatas, algunos pasos son comunes para todos ellos.

- Elija un buen lugar para la construcción de la fogata. Como ya se mencionó, lo ideal es obedecer la distancia de al menos 5 metros de los árboles y de cualquier carpa.

- Limpie el terreno donde se construirá la fogata, asegurándose de que no haya posibilidad de que el fuego se propague y cause un incendio.

- Recoja toda la leña que se necesitará y organícela de manera que separe los diferentes grosores, yescas y cualquier otro material disponible. Recuerde, es mejor tener más leña que carecer de ella.

- Después de tener todos los materiales a mano, construya la base del fuego elegido. Coloque una cantidad de hojas y palos secos, junto con su yesca o mecha principal, para que sea posible aumentar el poder de combustión e iniciar el fuego.

- Agregue leña de mayor grosor de modo que el fuego aumente y permanezca encendido, formando brasas posteriormente. Lo ideal es construir la fogata en forma de pirámide, comenzando con la yesca en el centro del fuego y aumentando el grosor hacia el exterior.

- Tenga cuidado de permitir que el oxígeno circule entre el combustible, de lo contrario será imposible encenderlo y mantener el fuego encendido.

- Comience su fuego con la técnica de encendido que ha elegido, comenzando con la yesca.

- A medida que se propaga el fuego, aliméntelo con más leña que pueda mantenerlo encendido. No se preocupe por tener siempre llamas altas disponibles. Lo más importante es la intensidad del calor que produce el fuego.



Apenas un fósforo

La tarea de encender un fuego con un solo palito de fósforo no es una de las más fáciles, especialmente para aquellos que no tienen experiencia o habilidad con las fogatas. Lo más importante es encenderlo muy cerca de la yesca principal, evitando moverlo abruptamente para no apagarlo. También es esencial observar el flujo de aire, ya que la pequeña llama generada por la fricción del fósforo es muy frágil y el viento, o incluso la respiración, puede extinguirlo muy fácilmente. El consejo para evitar la corriente de aire, es usar alguna protección alrededor del fuego, ya sea una tela, abrigo, plástico o incluso troncos y hojas disponibles en el entorno del campamento, o incluso en ausencia de cualquiera de estos, proteger con el cuerpo.



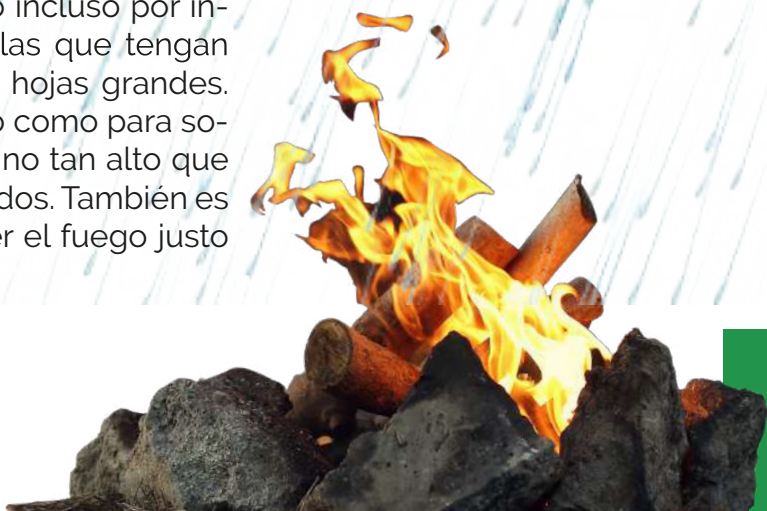
Fuego

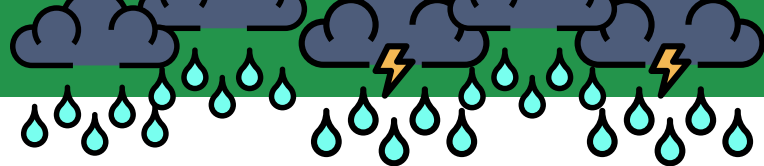
bajo el agua

Quizás sea más difícil que encender el fuego con un solo palito de fósforo y mantenerlo encendido, es la ardua tarea de la Clase Pionero, donde es necesario encender un fuego en tiempo lluvioso. Este desafío es realmente problemático, ya que prácticamente hace que sea imposible encender un fuego, o lo hace difícil en un nivel absurdo. Sin embargo, no es una tarea imposible, solo requiere un esfuerzo mucho mayor y una técnica muy refinada. Hay al menos tres situaciones en las que una fogata debe diseñarse para el clima lluvioso: cuando está lloviendo, cuando ha llovido y todo está mojado con la posibilidad de más lluvia, e incluso cuando la lluvia es inminente pero aún no ha comenzado.

En las tres situaciones, es importante elegir un buen lugar para construir una fogata, que haga posible montar un techo o protección contra la lluvia. Aun así, el mayor problema ciertamente no es el fenómeno de la lluvia en sí misma, sino cómo las cosas estarán completamente empapadas en el suelo. Cuando está lloviendo o ya ha llovido, todo el material circundante seguramente estará mojado y, por lo tanto, es necesario buscar todo lo que pueda estar lo más seco posible, debajo y en el medio de los árboles donde el agua tiene menos acceso (que es muy difícil de encontrar). Al recolectar madera, es importante elegir las más gruesas, romperlas y quitar las astillas muy finas del interior, ya que el agua penetra lentamente en el corazón de la madera y, en general, el centro de las maderas más gruesas estarán secos.

El refugio puede construirse con materiales naturales, como ramas y hojas, o lo que esté disponible, como nylon, abrigos y lonas. Independientemente del material, es muy probable que el agua llegue al fuego, ya sea por goteo o incluso por infiltración. Si usa ramas, elija aquellas que tengan una estructura muy cerrada y con hojas grandes. Construya la protección no tan bajo como para sofocar el fuego y no poder usarlo, y no tan alto que la lluvia pueda extinguirlo por los lados. También es importante ensancharlo y encender el fuego justo en el centro.





Algunos consejos que pueden ayudar en este proceso desafiante son:

- No entre en pánico, pero mantenga una sensación de urgencia, ya que la lluvia ganará terreno muy rápidamente.
- Elija el lugar más seco y protegido a su disposición.
- Primero construya el refugio, planificando cómo va a encender el fuego.
- Recolecte todos los materiales que pueda encontrar, cualquier cosa que esté seca y no verde puede ser útil. Es realmente difícil encontrar material seco, así que recuerde dividir la madera gruesa y quitar la parte seca.
- Si aún no ha llovido, recolecte tantos materiales como sea posible y protéjalos del agua.
- Mantenga siempre sus materiales de ignición protegidos del agua.
- Si puede, trate de observar el clima y elija el momento más adecuado para trabajar en el fuego, después de todo, tratar de hacer un fuego debajo de una lluvia realmente desafía la lógica.

Comida

saludable

Al igual que en la vida cotidiana, en un campamento, la comida debe hacerse con equilibrio para que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios para un funcionamiento adecuado y para mantener la salud. Este equilibrio nutricional se encuentra en la ingesta equilibrada de proteínas, grasas, carbohidratos, fibras y vitaminas. Los diferentes alimentos tienen diferentes tasas para cada una de estas propiedades, y el secreto es poder alimentarse con lo que puede complementarse entre sí. Hacer esto ya es todo un desafío en nuestra vida diaria, y hacerlo en un campamento, donde la comodidad es mínima y las instalaciones son pocas, requiere mucha creatividad y técnica.





Esto se debe a que la variedad de alimentos que se pueden llevar a los campamentos es mucho más limitada que llenar el carrito en el supermercado y luego empacar los alimentos adecuadamente en el hogar. Un campamento requiere practicidad, con el transporte de cosas pequeñas y livianas, que funcionan sin necesidad de soporte de otro objeto o utensilio, y que son extremadamente funcionales. Por ejemplo, no llevará un montón de tomates en su mochila o en cajas para hacer una salsa en un campamento, pero lo preparará antes de partir y lo transportará en un paquete bien sellado que ocupe el menor espacio y peso posible.

Este es solo un ejemplo de la practicidad que se busca en los campamentos. Todo dependerá siempre de la estructura que requiera su actividad. Estamos tomando como base un campamento rústico, donde la mayoría de los utensilios son llevados por los campistas, y las comidas se prepararán sobre una fogata, sin electrodomésticos y similares. Tenga en cuenta que cuantas más instalaciones tenga en su campamento, mayores serán sus opciones.

A continuación, veremos algunos alimentos que se pueden preparar en una fogata, o algunos complementos que serán útiles en una comida campestre. No le daremos un menú listo, pero dadas estas sugerencias, con un poco más de investigación o su propia receta y con el conocimiento nutricional básico en mente, prepare un menú equilibrado y adecuado para satisfacer sus necesidades cuando cocine en una fogata.

- Huevos: se pueden hacer de diferentes maneras, desde hervir en una olla de agua hasta hervir en una corteza de arcilla. También se pueden freír en una sartén o en una piedra, e incluso en brochetas. Su gran beneficio es precisamente la versatilidad en los métodos de preparación.

- Pan: puede tomar la masa lista para hornear al fuego o puede prepararse en el campamento con harina, sal y levadura.



Pan al Palo



Ingredientes:

500g de harina de trigo;

1 huevo;

1 cucharada de sal.

Preparación: Rompa el huevo y mezcle con la harina y la sal amasando los ingredientes. Este proceso se puede hacer en un empaque sellable. Cuando esté listo, simplemente retírelo y amase un poco más. Luego enróllelo en un palo, y el pan del cazador estará listo para asarse al fuego.

Existen diferentes recetas que agregan otros ingredientes, y puede experimentar con ellas según su gusto y creatividad. Esta es la receta básica y la más simple para no necesitar muchas cosas.





- Frutas: son importantes debido a su valor nutricional. Una opción es tomarlos deshidratados para ahorrar espacio en su equipaje.

- Leche: tiene un alto contenido de grasa y puede hervirse al fuego y combinarse con una variedad de cereales y granos.

- Pasta y/o fideos de diferentes formas.

- Arroz: puede hacerlo desde cero o comprar su versión precocida, o tostarlos previamente en casa.

- Frijoles: busque frijoles precocinados en los mercados. Luego solo agregue un poco de agua y su comida será mucho mejor.

- Papas o patatas: se pueden asar sobre brasas calientes envueltas en papel de aluminio.

- Zanahoria: puede asarse sobre brasas calientes envueltas en papel de aluminio o agregarse a una olla de agua junto con papas, pasta y sal para formar una deliciosa sopa.

- Maíz, choclo o elote: en grano o entero, puede ser hervido o asado (si se quema un poco se pone aún mejor)

- Gluten: deben ser preparados por quienes lo conocen y con anticipación, o también ser comprados.

- Ensaladas: lechuga, rúcula, espinaca, arvejas, col, hay muchas variedades. Lo importante es mantenerlos bien embalados y frescos.

- Cebolla: cebollas picadas y asadas o cortadas y utilizadas como condimento.

- Condimentos: ajo, perejil, cebollín, albahaca, laurel ... Hay innumerables especias que ocupan poco espacio en el equipaje y le darán un sabor especial a la comida.

- Calabacín, lacayote, etc. se puede cortar y rebozar con pan rallado.

- Yuca: es una excelente opción incluso para prepararla con huevos.

- Zapallos: además de ser un excelente alimento, su caparazón incluso sirve como sartén.

- Hongos: coma solo si sabe que no son venenosos o que podrían hacerle daño.



Cada uno de estos alimentos, y muchos otros que no se han mencionado, pasan por diferentes procesos de preparación, *salteados*, *asados*, *hervidos* o *fritos*. Es importante que un Conquistador sepa la diferencia entre cada uno de estos modos de preparación, incluso para ampliar su gama de conocimientos en posibilidades y nunca "abatirse" en lo que respecta a la comida (incluso en casa).

Saltear es casi freír, solo en un poco de óleo caliente es decir, preparar la comida a alta temperatura pero con poco óleo (aceite, manteca, mantequilla) y revolverla todo el tiempo para mezclar bien. Para saber si la cantidad de óleo es adecuada para saltear, es suficiente humedecer la comida lo suficiente y listo. La técnica de *freír*, por otro lado, requiere una cantidad ligeramente mayor de óleo para sumergir la comida o mojarla mucho más. Las papas y los huevos son ejemplos de alimentos que se pueden preparar fritos.

Cocinar es una palabra que se aplica básicamente y todo el proceso de preparación de alimentos, pero técnicamente está más relacionado con el acto de usar agua y fuego para preparar alimentos, como arroz

o un huevo cocido, por ejemplo. Finalmente, la técnica de *asar* es una que prácticamente no involucra grasa aparte de la presente en los alimentos. El calor es el medio utilizado en la preparación de los alimentos, como en el caso del pan de cazador o pan al palo o también conocido como palo pan, por ejemplo, o las papas y las zanahorias que se ponen en la parrilla para hornear, y también el maíz.

Para estar bien preparado para hacer comida en un campamento, es importante llevar una olla pequeña con un asa que se adapte a los tipos más diversos de fogatas. Se recomienda un pequeño caldero cuando la idea es construir una cama rápida tipo fogata. La olla es esencial, porque en ella el Conquistador puede preparar alimentos utilizando la mayoría de las técnicas. Sin embargo, es importante que esta sartén no sea demasiado pesada y pueda contener el volumen de los alimentos que se prepararán. Todavía es posible armar una sartén improvisada con cáscara de coco, cáscara de fresa, con bambú e incluso freír un huevo en la cáscara de naranja, lo que facilita en gran medida la reutilización de los alimentos y le da un "nivel" en las habilidades.

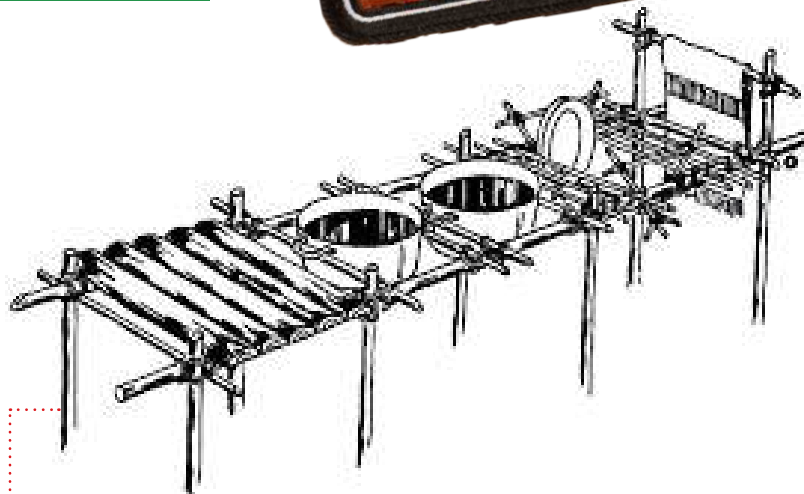
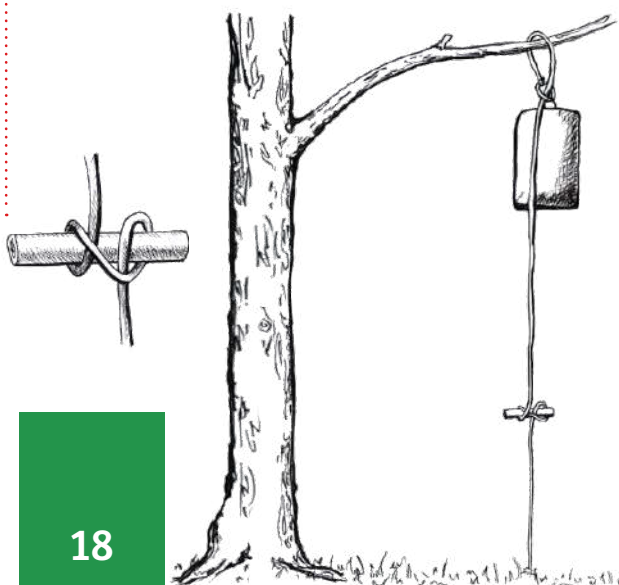


Cuidado Importante

de los alimentos

Cuando nos adentramos en la naturaleza, es importante tomar algunas precauciones que puedan evitar una serie de molestias en lo que respecta a la comida. Una de estas precauciones está relacionada con la conservación. La mayoría de las veces no tendremos instalaciones o utensilios para ayudar a mantener los alimentos frescos y fuera del alcance de los animales. Para llenar este vacío, algunas técnicas que conocemos pueden ayudar.

Si estamos cerca de un arroyo, podemos sellar la comida en bolsas o cajas adecuadas, agregar un peso dependiendo de la comida y atarla a un árbol o piedra y luego colocarla dentro del agua, cuidando que la corriente no se lo lleve. Entonces nuestra comida será fresca y protegida de la acción de la mayoría de los animales. Otra posibilidad es cavar un agujero en el suelo de aproximadamente 80 cm, una profundidad en la que la humedad de la tierra tiene una acción aislante, para enterrar los alimentos, siempre que esté bien sellado y protegido. Después de colocar la comida en el agujero, debe protegerse con una barrera de madera o bambú, cubriéndola nuevamente con una capa de tierra. Una tercera técnica, sería levantar la comida en bolsas o en una red, con una soga en una rama o un tendedero. Para evitar el ataque, especialmente de los insectos, un repelente natural que se puede usar es el **ajo**, que se debe moler y pasar por toda la cuerda.



Otra forma muy útil, que requiere un poco más de trabajo, es la utilización de **construcciones rústicas**. Hacer un fregadero, una mesa o un utensilio para acampar que permita almacenar alimentos y equipos es vital en los campamentos que requieren una estructura más grande. La construcción de una cocina real utilizando nudos puede no ser la tarea más fácil, pero sin duda le ayudará a organizarse de una manera mucho más precisa y segura.

Una cuestión que también involucra las ollas y el equipo utilizado para cocinar es el tema de la higiene. Es importante en cualquier circunstancia, y durante un campamento, sendero o caminata por la naturaleza, no podría ser diferente. Todos los utensilios deben limpiarse antes de su uso y lavarse adecuadamente, después de su uso, en agua limpia y corriente. Al hacer esto, tenga cuidado de usar artículos **biodegradables** para no dañar el medio ambiente. Cuando cocinamos sobre un fuego, estamos al aire libre y expuestos a microorganismos diferentes de aquellos con los que nuestro cuerpo está acostumbrado, y puede haber alguna reacción adversa y negativa a nuestra salud cuando no limpiamos cada artículo con cuidado y correctamente. Además, la limpieza adecuada en un campamento evita la proliferación de moscas y otros insectos, y evita atraer roedores y otros animales, incluso los venenosos.

Requisitos

acompañe su desarrollo

- ☐ 1. Preparar cinco tipos diferentes de fogatas (de las que aparecen abajo) y describir el uso específico de cada una. Dos de estas deben ser apropiadas para cocinar alimentos:
 - a) Altar de Cocina
 - b) Fuego de Zanja
 - c) Pirámide
 - d) Fuego Polinesio
 - g) Fuego Reflector
 - e) Fuego en Estrella
 - f) Fuego de Cazador
- ☐ 2. Preparar la madera y las ramas con seguridad.
- ☐ 3. Mostrar las técnicas correctas para iniciar una fogata.
- ☐ 4. Encender una fogata con un solo fósforo y mantenerla, como mínimo, por 10 minutos.
- ☐ 5. Conocer y practicar cinco reglas de seguridad para cuando el fuego esta encendido.
- ☐ 6. Demostrar cómo cortar y partir correctamente la leña que se utilizará en una fogata.
- ☐ 7. Demostrar habilidad para iniciar una fogata en un día de lluvia o en un lugar con nieve.
- ☐ 8. Demostrar habilidad para cocinar a fuego lento, cocinar, freír y asar alimentos en una fogata. Asar pan en el extremo de un palo (pan al palo) y cocinar otro alimento en papel aluminio.
- ☐ 9. Conocer un método natural, aparte del hielo, para mantener los alimentos helados/ fríos mientras se está acampando.
- ☐ 10. Conocer maneras de mantener los alimentos y utensilios a salvo del ataque de animales e insectos.
- ☐ 11. ¿Por qué es importante mantener limpios los utensilios utilizados para cocinar y comer? 12. Hacer un menú completo y equilibrado para seis comidas durante el campamento. Demostrar que conoce y entiende el significado de una nutrición balanceada. Incluir lo siguiente:
 - a) Un desayuno, almuerzo o cena para un día de caminata, en el que la alimentación liviana sea importante. La comida no se debe cocinar, pues pierde muchos de sus valores nutritivos.
 - b) Las cinco comidas restantes pueden prepararse con cualquier tipo de alimentos: enlatados, frescos, congelados o deshidratados.
- ☐ 13. Hacer una lista de los suministros y materiales que se necesitarán para preparar las seis comidas del punto anterior.
- ☐ 14. Saber cómo preparar los alimentos con seguridad, disponer de la basura adecuadamente y lavar los utensilios.



Referencias:

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/alimentacao/dez-dicas-para-uma-alimentacao-saudavel>

<https://www.ecoturismo.com.br/post/2018/01/04/a-arte-de-cozinhar-durante-o-acampamento>

O mais completo guia de sobrevivência – ed. Catapulta

O livro perigoso para garotos – Conn e Hal Iggulden

O livro das garotas audaciosas – Andrea J. Buchanan & Miriam Peskowitz

<https://www.youtube.com/watch?v=iFK0r0txNNO>

<http://fuiacampar.com.br/pao-de-cacador/>

<https://socorronacozinha.com.br/refogar/>

Manual Sobrevivência na Selva – IP 21 – 80 (Instruções Provisória) - Exército Brasileiro – 2ª Edição – 1999.

OME

