

CÓMO COCINAR

¿Qué harías si...?



10°
número
¡¡¡Coleccionable!!!



chillida
Sistemas de Protección

MANUAL DE SUPERVIVENCIA

chillida

" PROTEGEMOS VIDAS Y BIENES "

¿Qué harías
si...?

Necesitas
cocinar...

Al cocinar la comida hacemos que sea más apetecible y más fácil de digerir.

Se destruyen bacterias y parásitos presentes en la comida y se neutralizan venenos. Pero cuando se calienta, la comida pierde su valor nutricional. Lo mejor es no cocinarla más tiempo de lo necesario.

FUEGO

Utiliza el fuego para hervir agua y luego deja que las llamas se vayan apagando y usa los rescoldos y la ceniza caliente para cocinar. Nunca dejes el fuego desatendido cuando cocinas.

A menos que enciendas el fuego por poco tiempo, siempre que haya un fuego encendido por agua a hervir. Así tendrás agua potable, podrás esterilizar vendas, etc...

Nunca muevas un recipiente que esté directamente encima del fuego. Para lograr mayor estabilidad coloca unos soportes sobre rocas, o suspende el recipiente sobre el fuego.

METODOS PARA COCINAR

▶ HERVIR

Latas y cajas metálicas son ideales para hervir agua.

Si tiene agujeros, puedes repararla colocándole pequeños taponos de madera. Cuando estos taponos se humedecen, la madera se expande y deja de gotear.

Puedes improvisar un recipiente con un bambú grueso. Para cocinar en un bambú tienes que inclinarlo sobre el fuego, sujetándolo con una rama que estará clavada en el suelo.

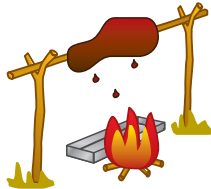


Al hervir se conservan los jugos naturales. Puedes beberte el agua donde has hervido la comida, a menos que estés hirviendo algo para extraerle las sustancias tóxicas.

Cualquier animal muerto, que no se esté descomponiendo, se puede comer si sólo utilizas las zonas de músculos largos. Córtalos en cubitos de 2,5cm cada uno y cuécelos durante 30 minutos. Come sólo un poco y espera media hora. Muchas toxinas actúan en ese periodo de tiempo o incluso menos. Si no sientes ningún síntoma, cómetelo.

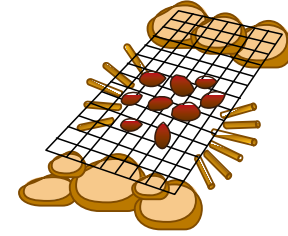
▶ ASAR

Ensarta la carne en un palo y dale vueltas sobre rescoldos calientes, o al lado de un fuego llameante. No dejes de darle vueltas para que la grasa se mueva por la superficie de la carne.



▶ GRILL

De esta manera se pierde mucha grasa. De modo que úsalo sólo cuando haya mucha cantidad de carne.



Coloca una tela metálica o una rejilla hecha con palitos verdes, sobre rocas que rodeen unos rescoldos.

También puedes usar un palo que sostenga la carne sobre el fuego.

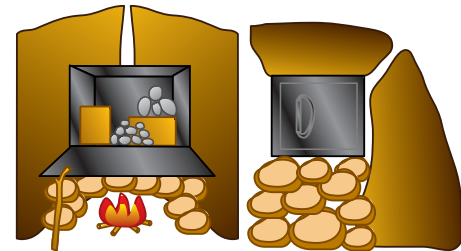
▶ HORNEAR

Requiere un horno.

Cocina la carne en un plato y rebózala en su propia grasa. Cocínala lentamente a fuego constante y la carne se ablandará. Este método también es ideal para raíces de plantas.

El horno lo puedes construir de la siguiente manera:

Una caja grande de metal con una tapa con bisagras y un cierre que puedas usar como asa. Colócalo de manera que se abra hacia un lado. Si no tiene cierre, deja que se abra hacia abajo. Puedes colocar un soporte debajo para que la tapa descansa en él. Apuntala la caja, pero evitando que quede muy apretada, lo cual podría producir una presión muy alta y peligrosa en el interior de la caja.



Si no tienes ninguna caja a tu alcance, puedes construir una cúpula de barro con un fuego en su interior. Deja una pequeña abertura que pueda ser tapada fácilmente cuando horneas.

▶ AL VAPOR

Es una buena manera de cocinar pescado y vegetales.

Agujerea una lata y suspéndela en el interior de otro recipiente más grande lleno de agua. Puedes colocar algo en el fondo del contenedor más grande para que la lata más pequeña se mantenga por encima del agua. Tapa el contenedor más grande, pero no lo tapes por completo o estallará por la presión.

Puedes improvisar una olla de bambú. Haz un agujero entre los compartimentos del bambú lo suficientemente grande como para que el agua vaya cayendo hasta el compartimento más bajo. Pon una tapadera no muy apretada en la parte superior. Al hervir el agua en la parte más baja producirá vapor para cocinar la comida en la parte superior.

▶ FREIR

Una buena manera de variar la dieta si la grasa está a nuestro alcance. Cualquier hoja de metal a la que se le pueda dar forma curva, servirá como sartén.

Algunas hojas grandes, como por ejemplo: el platanero, contienen suficiente aceite como para cocinar en ella. Pero primero pon a prueba las hojas antes de cocinar en ellas y frie sobre rescoldos.

▶ COCINAR EN BARRO

Este método no requiere utensilios. Envuelve la comida en una bola de barro y ponla sobre rescoldos. El calor se irradiará a través del barro, el cual protege a la comida de chamuscarse.

Los animales tienen que ser limpiados y destripados, pero no necesitan otro tipo de preparación especial. Al retirar el barro, las espinas, escamas o plumas de pájaros pequeños se desprenden también. Sin embargo los pájaros grandes deben ser desplumados antes.

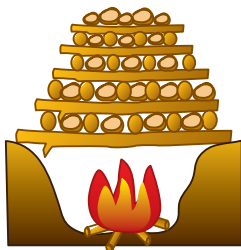
No es aconsejable cocinar raíces de plantas con este método, ya que el envoltorio de la raíz es demasiado nutritivo para perderlo.

▶ COCINAR EN UN HOYO

Otro método para cocinar sin utensilios. Requiere objetos que combustionen rápidamente (como madera resinosa), troncos de madera y piedras redondas del tamaño de un puño. No uses piedras que puedan explotar. Excava un agujero en el suelo de 45 a 60 cm. de profundo. Coloca los objetos que combustionen rápidamente en el fondo. Pon los troncos sobre el agujero. Coloca otra capa de troncos perpendicularmente a los primeros, y entre estos últimos, coloca las piedras. De esta manera construye sucesivamente cinco o seis capas más. Y en la última capa sólo piedras.

Cuando el fuego prenda, los troncos se quemarán calentando las piedras que están encima, hasta que finalmente

todo se caerá dentro del hoyo.

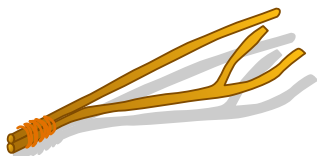


Entonces quitarás las cenizas y los rescoldos. Pondrás la comida sobre las piedras calientes. La carne en el centro y los vegetales a los lados. Cúbrelo todo con hojas, pero sin tocar la comida. Espera una hora y media y destápalo. La comida está lista.

UTENSILIOS UTILES

▶ TENAZA

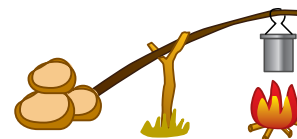
Ata dos ramas por un extremo, de manera que los otros extremos se separen entre ellos. Para ello puedes colocar una pieza pequeña de madera con forma de inglete????? Funcionará mejor si uno de los extremos libres es bifurcado. Utiliza las tenazas para coger recipientes calientes.



▶ CAZO SUSPENDIDO DE VARA

Coloca cerca del fuego una barra de madera que sea muy robusta y que esté bifurcada.

Coloca una vara larga apoyada sobre la barra bifurcada y con uno de sus extremos enterrado en el suelo. Puedes colocar rocas encima del lado enterrado para asegurarlo. El otro extremo tiene que estar encima del fuego. A este extremo practícale una hendidura para que el cazo no se caiga.



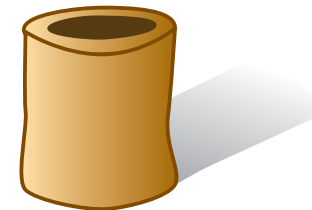
▶ GANCHO

Corta una pieza de madera dura que tenga varias ramas. Corta las ramas dejando sólo 10 ó 12 cm. quítale la corteza, ya que la madera podría estar podrida y no lo verías.



▶ TAZA

Corta una sección de bambú justo por debajo de la junta y luego corta justo por debajo de la siguiente junta. Lima los bordes para evitar las astillas.



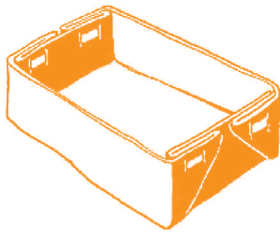
▶ CUCHARA

Dibuja la forma de una cuchara en una pieza de madera con la punta de un cuchillo. Tállalo hasta conseguir la forma requerida. Nunca realices los cortes hacia ti.

▶ CONTENEDORES DE CORTEZA DE ABEDUL

Utiliza la capa de corteza más profunda para realizar recipientes para cocinar. Cóselos o átalos por la parte superior para evitar que se desmonte.

Puedes realiza un segundo recipiente, pero con una base más grande, para utilizarlo como tapadera.



Un círculo doblado por sus cuartas partes, se convertirá en un cono que puede servir como taza o como recipiente para hervir comida si lo suspendes de una rama.



chillida

"PROTEGEMOS VIDAS Y BIENES"

“Si cocinas la comida
será más fácil
de digerir”

Te contaremos más cosas
en los próximos números.

Atención al cliente
902 106 206

www.chillida.com



“ P R O T E G E M O S V I D A S
Y B I E N E S ”

AUTORIZADA POR LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA
CON EL Nº5 PARA INSTALACIONES DE SEGURIDAD, CON
FECHA 1-8-74.