

DPT

NUTRICIÓN

Y

COMIDA CAMPERA

La Serna, 7, 8 y 9 de Marzo del 2003



PRINCIPIOS PARA LA ELABORACIÓN DE UN MENÚ EQUILIBRADO

TIPOS DE NUTRIENTES:

Hidratos de carbono:

Los más simples son los azúcares (glucosa, sacarosa, lactosa...) y los más complejos el almidón (lo encontramos en el arroz, trigo, legumbre, patatas...) y la celulosa (la encontramos en la fibra vegetal, frutas, verduras, cáscara de cereales y legumbres).

Es importante consumir hidratos de carbono, pero en forma de fruta, verduras y alimentos ricos en almidón. En el caso del azúcar, es mejor reducir bastante el consumo.

Grasas o lípidos:

Son los nutrientes contenidos en alimentos tales como el aceite, la mantequilla, la manteca, el tocino... Son sustancias energéticas y, a veces, difíciles de digerir. Las grasas que contienen los alimentos de origen animal (tocino, grasas de carne, mantequilla, yema de huevo...) pueden llegar a tener un papel negativo en el organismo. En cambio, las de origen vegetal (aceite, margarina vegetal, frutos secos...) tienen el mismo poder calórico y no producen los efectos nocivos para el organismo. El aceite de oliva crudo contiene vitaminas que favorecen la salud.

Proteínas:

Son los nutrientes contenidos en huevos, carnes, pescados y tejidos animales en general, así como en todas las semillas vegetales (principalmente legumbres y cereales). Los músculos y los distintos órganos humanos, así como también importantes componentes de la sangre están formados por proteínas. Las proteínas de origen animal son más importantes, porque contienen aminoácidos esenciales que sólo se pueden conseguir en estos alimentos.

Vitaminas:

Son sustancias necesarias en muy pequeñas cantidades y están presentes en todos los alimentos. Son necesarias para realizar importantes funciones metabólicas. Al estar presentes en todos los alimentos, si nuestra dieta es variada, será difícil presentar carencia de ellas. No somos capaces de fabricarlas y siempre necesitamos ingerirlas.

Minerales:

Son sustancias que proceden de la tierra. Son elementos químicos y nuestro organismo los necesita en pequeñas cantidades también. Se encuentran en todos los alimentos y con una dieta variada es difícil presentar carencia de ellos. Por recordar algunos, son el Calcio (importante para la formación de huesos), el Flúor (para preservar el esmalte dentario), el Hierro (para formar glóbulos rojos), el Yodo (para el funcionamiento de la glándula tiroides), el Potasio (para el funcionamiento neuromuscular, corazón), Carbono, Magnesio.

Agua:

Es el nutriente más importante. Nuestro cuerpo está formado por un 70% de agua. Puede tomarse en forma de agua potable, pero también se halla en las frutas, leche y otras bebidas y alimentos. Nuestra sociedad tiende a consumir poca agua natural y demasiada mezclada con azúcares y colorantes.

Conociendo cuáles son los nutrientes más importantes, lo que nos hará falta ahora es saber qué tipo de alimentos es rico en cada uno de esos nutrientes, para así conseguir una adecuada combinación de todos ellos. Para esto nos vamos a ayudar de la rueda de los alimentos. En ella vemos cómo los alimentos están clasificados en cuatro grupos, según el tipo de nutriente que predomina en ellos y, consecuentemente, la función principal que desempeñan en nuestro organismo. Por un lado, con el color amarillo, distinguimos dos porciones del mismo grupo. Son las grasas y azúcares que nos proporcionan energía. Con el color rojo tenemos al grupo de las Proteínas. Son necesarios para el desarrollo y el crecimiento. El siguiente grupo también lo componen dos porciones coloreadas de verde. Son las hortalizas, verduras y frutas. Estos alimentos nos van a aportar principalmente vitaminas y minerales. Por

último, en el grupo naranja se concentran todos los alimentos que nos ofrecen de todo un poco.

Para que una dieta sea equilibrada se recomienda que esté compuesta, aproximadamente, por un **60% de alimentos ricos en Hidratos de Carbono**, en **un 15% por proteínas** y en **un 25% de grasas**. Una recomendación más fácil de seguir, y que también nos ayuda a llevar una dieta equilibrada es **consumir uno o dos alimentos de cada grupo cada día**.



Los alimentos de una misma categoría pueden reemplazarse mutuamente. Por ejemplo, medio litro de leche equivale a cuatro yogures o a 70 gramos de queso, o a 100 g de carne, o a dos huevos, o a 100 g de pescado.

Cada menú debe componerse en efecto de:

- Un producto lácteo, queso o leche.

- Un alimento proteico: carne, pescado, huevos o una porción de 4 productos lácteos.
- Alimentos frescos: verduras o frutas.
- Alimentos cocinados: alternativamente verduras verdes o harinosas.
- Un elemento graso para acompañar o cocinar.

ALIMENTOS POR DÍA	DE 6 A 11 AÑOS	DE 12 A 15 AÑOS	DE 15 A 20 AÑOS
LECHE QUESO (estos dos alimentos Pueden compensarse Mutuamente)	½ LITRO 30 a 60 gramos	½ LITRO 30 a 60 gramos	½ LITRO 50 a 75 gramos
CARNE O PESCADO HUEVOS MANTEQUILLA ACEITE PAN PATATAS	60 a 80 gr. 3 o 4 por semana 20 a 25 gr. 10 a 20 gr. 150 a 300 gr. 200 a 300 gr.	120 gr. 3 o 4 por semana 20 a 25 gr. 20 a 30 gr. 250 a 350 gr. 300 gr.	150 gr. 3 o 4 por semana 30 gr. 20 a 30 gr. 350 a 500 gr. 300 gr.
Una vez por día, o reemplazar dos o tres veces por semana por pastas, por arroz y una vez cada quince días por legumbres secas.			
LEGUMBRES FRESCAS	100 a 200 gr.	200 a 300 gr.	200 a 300 gr.
Es decir, un plato por día de legumbres cocidas y una porción de crudas.			
FRUTAS FRESCAS	150 a 200 gr.	200 a 300 gr.	200 a 300 gr.
Es decir, dos piezas medianas o tres medianas o dos grandes.			
AZUCAR MERMELADA	30 gr. 50 gr.	40 gr. 30 gr.	50 gr. 20 o 30 gr.
Puede ser reemplazada por chocolate o por frutos secos.			

POTABILIZACIÓN DEL AGUA

Mediante lejía, con Registro de Sanidad "apta para la desinfección del agua de bebida". Normalmente, en condiciones normales: 12 gotas por 10 litros (1 gota/ litro) y esperar 30 minutos para consumir el agua.

MENU TIPO PARA UN CAMPAMENTO DE UNA SEMANA

Es indispensable hacer con antelación una lista de menús, a fin de poder hacer las compras no perecederas.

Éstos son adaptados sobre la marcha, en función de la estación, de la región, del clima y de las posibilidades del mercado.

Es también importante tener recursos para poder cambiar los menús en caso de incidentes.

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Leche: Colacao, Café, Té Pan, mantequilla, mermelada	Ensalada Carne para guisar Verduras frescas Queso y fruta	Leche Pan Chocolate	Pescado Arroz Ensalada Fiambre
Leche, galletas, pan fruta	Ensalada Carne guisada Patatas Queso y fruta	Zumo Pan Mantequilla Manzanas	Huevos Verdura fresca Queso Fruta
Leche, colacao Pan Mantequilla Compota	Ensalada Carne asada Verdura fresca Fruta	Zumo Fruta confitada	Paté o queso Huevos Ensalada Frutos secos
Leche con café Galletas Fruta	Ensalada Pescado Queso Fruta	Leche Fruta	Sopa Verdura fresca Queso Fruta
Leche colacao Pan Mantequilla Miel	Ensalada Carne asada Verdura fresca Fruta	Zumo Frutos secos Yogures	Ensalada Verdura fresca Fiambres Frutas
Leche café Galletas Mermelada	Pisto Verdura fresca Embutidos Queso y fruta	Leche Magdalenas	Sopa Fiambres Puré de patatas Queso y fruta
Leche, café Pan Mantequilla Mermelada	Pollo Verdura fresca Ensalada Pasteles	Yogures Frutos secos	Sopa Jamón Patatas Queso y fruta

MENÚ PARA RAIDS, SALIDAS POR PATRULLAS Y CAMPAMENTOS VOLANTES

Este menú no precisa ser ni amplio, ni variado, ni equilibrado: en unos días nadie se desnute, ni engorda (aún cuando ingiramos un exceso de calorías, el ejercicio que hagamos se encargará de quemar tal exceso). Se trata simplemente de aportar la energía que va a requerir nuestro cuerpo para la actividad a realizar, y en las condiciones climáticas en que nos vayamos a mover. Sí tendremos en cuenta que la comida en cuestión sea de fácil digestión, sencillo de transportar (poco peso y poco volumen) y de fácil conservación.

Nosotros recomendamos comer sobre todo alimentos frescos, de temporada, y reducir lo máximo posible el casi inevitable consumo de alimentos de lata. Comer todos los días alguna pieza de fruta, naranja o manzana, que se conservan bien y aportan vitaminas y agua. Los alimentos salados son convenientes sobre todo en tiempo caluroso, cuando perdemos gran cantidad de sal con el sudor.

Por eso os hemos recogido un listado de alimentos de fácil preparación y transporte (condiciones indispensables para nosotros) añadiendo indicaciones de peso, formato, nutrientes y calorías. Y unas fórmulas sencillas de cálculo de los requerimientos energéticos de la persona y variaciones a considerar según edad y climatología.

Requerimiento energético por persona y día (Kcal.)= ({Peso x 20} + {Factor de Actividad x Factor de Complejión}) x Factor climático

Factor de Actividad:

Sedentarismo = 2-3

Ejercicio moderado = 4-5

Ejercicio intenso 6-8

Factor de Complejión: 200 a 300 según complejión. (250 estándar)

Factor climático:

Frío intenso = 1,75

Frío moderado = 1,25

Temperatura normal = 1

Calor moderado = 0,80

Calor intenso = 0,70

Nota: Si en condiciones normales se requieren 2 l agua/día, en calor intenso requiere 3-3,5 l agua/día.

Se pueden tomar los siguientes datos:

Edad	Sexo	Peso estimado	Requerimiento
7-9 a..		28,- Kg.	2.190 Kcal./día
10-12.	V	37,- Kg.	2.600 Kcal./día
10-12 a.	H	38,8 Kg.	2.350 Kcal./día
13-15 a.	V	51,5 Kg.	2.900 Kcal./día
13-15 a.	H	49,- Kg.	2.490 Kcal./día
16-19 a.	V	63,- Kg.	3.070 Kcal./día
19-19 a.	H	54,4 Kg.	2.310 Kcal./día
>19 a.	V	65,- Kg.	3.000 Kcal./día
>19 a.	H	55,- Kg.	2.200 Kcal./día

	Energía			Se digiere			Duración de la energía			Da sed			Quita el hambre		Distan.	
	R	M	L	R	N	L	-	0	+	S	N	-	S	N	-	+
Fruta: plátano, manzana, pera...		X			X			X			X		X		X	X
Citricos: naranja, melocotón, limón	X			X				X				X	X	X	X	X
Ciruelones, dátiles...		X			X			X		X			X			X
Orejones, pasas...			X	X				X		X						X
Membrillo o similares.	X			X			X		X				X	X		
Galletas, pastas, tortas...		X		X			X		X					X	X	X
Galleta con mermelada o dulce.	X			X				X	X				X			X
Pan con mermelada y/o queso batido.		X			X			X		X			X			X
Frutos secos.			X		X			X	X				X			X
Turrone, polvorones, mazapanes.	X			X				X	X					X		X
Complejos alimenticios líquidos.		X		X			X					X	X	X		X
Chocolatinas.	X			X	X				X				X		X	X
Zumos.	X			X			X					X	X	X		
Pastillas de glucosa o similares.	X			X			X			X			X	X		
Pasteles, bayonesas...		X		X			X		X				X			X
Colas, refrescos...	X			X			X						X	X	X	X

R = rápida; M/N= media/normal; L= lenta.

+ = mucho/larga; - = poca/quita/corta.

S = sí; N = no

Comida	Envase	Peso	Kcal./100 gr.	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Ración	Notas
Aceite	Bote	lL.	900	0	0	100	30 cc/día	
Albóndigas	Lata	430 gr.	149	7	8,5	9,5	1 lata = 1 ración	
Alcachofas	Lata	240 gr.	38	2,2	6,5	0,4	1 lata para 2	rehogadas, con jamón, bacon
Arroz	Bolsa	1000 gr.	345	6,5	79,1	1,9	100 gr.	con bacon, salchichas, sardinas...
Arroz, precocinado	bote cristal	400 gr.	144	2,5	32,3	0,5	100 gr.	Igual: 2 minutos de cocción
Atún	lata x 3	80 gr.	188,22	23,8	0,08	10,3	Solo, 1 lata; mezclado, media	Con arroz, ensaladillas, ensaladas, solo, en bocata...
Bacon	sobre, suelto	150 gr.	550	10	0	90		frito, solo en bocata o con lo que sea
Caballa	Lata	170 gr.	300	25	0	22		con arroz, sola, bocata...
Caldo	Cubitos	20 gr.	244,7	14,2	0,4	20,7	1 cubo por cabeza	Se le puede añadir pasta, pan, ...
Carne (Corned beef)	Lata	340 gr.					Media lata	
Chocolate	Tableta	150 gr.	500	7	64	24	Cuarta parte	
Chocolate con avellanas	Tableta	150 gr.	580	8,3	55	32,4	Cuarta parte	
Chorizo barra	Barra	112 gr.	210	24	1,5	12	100 gr.	En bocata, solo, cocido, frito...
Chorizo ristra	ristra atada	500 gr.	210	24	1,5	12	2 choricitos	Frito, en bocata,
Ensaladilla	Lata	850 gr.	32,56	1,55	5,87	0,32	Da para cuatro	Se le puede añadir cualquier cosa, incluso salsas de sobre (ver)
Fabada	Lata	45 gr.	189	7,34	11	15,16	individual o para cada dos	Puede ser plato único
Fruta								
Frutos secos	Bolsa	1.000 gr.	560	23	26	40		como ración de ataque, durante las marchas
Foiegras	Lata	118 gr.	360	14,2	0,5	33,5	1 lata para 2-3	En bocata
Fuet	Barra	175 gr.	como el	salchichón	más o	menos	100 gr.	
Garbanzos, potaje	Lata	410 gr.	96	4,7	13,4	2,6	Como fabada	Puede ser plato único
Guisantes	Lata	425 gr.	42,2	3,41	6,25	0,40	1 lata para 2	Añadir jamón, chorizo, salchichas...
Huevos	Paquete cartón	docena, ½ 12 =±650 gr.	162	13	0,6	12	4 huevos por semana	frágil al transporte, pero muy interesante su uso
Jamón serrano	lonchas, taco		380	17	0	35	50 gr.	1 loncha aprox=16,6 gr.
Jamón York	Lata	270 gr.	153	17,5	0,4	9	1 lata para 1, ó 2	Con arroz, guisantes...solo,
Leche condensada	Tubo bote	170 gr. 740 gr.	350	10	54	10,4	1 tubo= 2 vasos 1 bote= 10 vasos	mas cómodo que brik de leche entera y ya azucarada, también sin disolver

Comida	Envase	Peso	Kcal./100 gr.	Proteínas	Hidratos de carbono	Lípidos	Ración	Notas
Lentejas, potaje	Lata	420 gr.	87,6	4,3	10,6	3	Para 1 ó 2	Puede ser plato único
Margarina	caja	250 gr.	2221	0	0	60		Para untar en pan o para freír...
Mejillones	lata	150 gr.	112	16	3	4	individual	No desperdiciar el aceite
Migas	paquete	550 gr.	315	7	55	11	1/5	Añadirles tocino, chorizo, sardinas...
Mortadela	barra	400 gr.	248	10	7	20	100 gr.	
Nesquik	bote	2 Kg.	377	4,2	81,7	3,5	40 gr.	
Nocilla	bote	600 gr.	547	5,5	58,3	32,2		En bocatas, tostadas, galletas...
Pan	pistola	250 gr.	225	7	55	0,8	Media barra	
Pasta cruda	paquetes	500 gr.	361	12	74	1,9	50 gr.	fideos, spaghetti macarrones...
Pasta precocinada	sobres	126 gr.	353	13	68,5	3	1 sobre = 2 ración.	spaghetti tortellini, rápida cocción
Pasta rellena prec.	sobre	150 gr.	391	14,1	54,4	13	1 sobre = 2 ración.	Tortellini...
Puré de patata	bolsa	500 gr.	82	2	11,8	3	100-200 gr.	salen 1.600 gr.
Queso lonchas	sobres	300 gr.	265	16	3	21		1 sobre = 16 lonchas
Queso porciones	caja	150 gr.	228	9,4	4,6	19,1		8 raciones
Salsas	sobre	28 gr.	1492	13,6	62,7	5,7		para acompañar pasta...
Sardinas	lata	170 gr.	300	25	0	22		
Salchicha Frankfurt	sobre	1.000 gr.	315	20,4	0,6	25	2-4 salchichas	peso medio 40-45 gr. c/u
Salchichón	barra, lonchas		420	25	5	35	100 gr.	
Sopinstant	caja 3 sobres	50 gr.	299	9,5	49,5	7	20 gr./sobre	sobres individuales, caja de 3 sobres
Sopa sobres	sobre	72 gr.	318	12,2	60,8	2,9	1 sobre para 4	
Tocino blanco	taco	1.000 gr.	760	4	1,5	82		frito en lonchas,, o tacos, crudo en lonchas finas
Tomate frito	bote, brik	410	79,9	1,5	9,7	3,9	20-30 gr.	para acompañar pasta. arroz
Tortitas	caja	224 gr.	353	9,5	75	1,2	20 gr.	Salen unas 11-12 tortitas

Ejemplo práctico:

Queremos dar de comer a un scout de 68 Kg. aproximadamente en un raid en época no demasiado fría.

El Requerimiento energético diario, será:

$$R.E.= \{(68 \times 20) + (7 \times 275)\} \times 1,25 = 4.160 \text{ Kcal./día}$$

Pongamos 4.000 Kcal./día, para redondear.

Día completo:

Desayuno: 1 vaso de leche con cacao, pan y nocilla:

1 vaso de leche (250 cc) → 85 gr. de leche condensada con agua → 280 Kcal.

¿De donde sale esto?:

Hay 170 gr. leche condensada por tubo; Un tubo da para dos vasos; (170/2=85)

Hay 350 Kcal. cada 100 gr.; (85x350/100= 280)

4 cucharadas de Nesquik 40 gr. → 150 Kcal.

1/5 barra pan → 50 gr. de pan → 112 Kcal.

Nocilla → 25 gr. más o menos → 137 Kcal.

Total: 679 Kcal.

Comida: Pasta, salchichas y puré de patata

Pasta precocinada → sobre para dos (63 gr.) → 222 Kcal.

4 Salchichas Frankfurt → 160 gr. → 504 Kcal.

Puré de patata → 200 gr. → 164 Kcal.

Pan → 50 gr. → 112 Kcal.

Total: 1.002 Kcal.

Merienda: Bocadillo foiegras

Pan → 50 gr. → 112 Kcal.

Foiegras 1/3 lata pequeña = 39 gr. → 46 Kcal.

Total: 158 Kcal.

Cena: Sopa, sardinas, vaso leche con cacao y galletas

Sopa sobres → sobre para 4 (18 gr.) → 57 Kcal.

Lata sardinas → 170 gr. → 510 Kcal.

Pan → 50 gr. → 112 Kcal.

Vaso leche + cacao → 430 Kcal.

10 Galletas → 357 gr. → 249 Kcal.

Total: 1.109 Kcal.

En resumen, le hemos metido 2.948 Kcal. entre pecho y espalda. Escaso, escaso... Hay que reforzar. ¿Como?, pues fijaros que entre desayuno y comida se han tirado la mañana trotando por el monte y sin meter nada en el cuerpo, pues ahí entran en función las llamadas "**raciones de ataque**", también extensibles a la tarde. Nos faltan pues 1052 Kcal.:

100 gr. Frutos secos → 560 Kcal.

2 quesos de porciones (35 gr.) → 85 Kcal.

¼ tableta chocolate con avellanas → 35 gr. → 271 Kcal.

5 galletas (178 gr.) → 124 Kcal.

Total: 1.040 Kcal.

Total del día, pues: 3.988 Kcal.

Y aún andamos un pelín escasos. ¿Recordáis que salían 4.160 Kcal.?

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LOS NIÑOS

Baraja de alimentos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Deberemos partir de los conocimientos previos que poseen los lobatos. El scouter evaluará las necesidades de conocimientos sobre el tema de los lobatos y a partir de ahí iniciará la actividad a través de una motivación adecuada.

REGLAS:

- Número de jugadores: Mínimo 2 jugadores, máximo 7.
- Se pueden seguir las reglas del juego del "burro", con lo que se repartirían todas las cartas y se irían rotando hasta que uno consiga la familia completa.
- Otra forma podría ser robando del montón y descartándose hasta conseguir la familia. En este caso el número de jugadores debería ser menor para que queden cartas en el montón de la mesa.
- Ganará aquel jugador que complete primero la familia.
- El juego seguirá hasta que se completen todas las familias.
- Otra sugerencia más compleja sería el jugar al mentiroso, indicando cuantas cartas y de qué familia se han colocado boca a bajo en la mesa. De esta forma el lobato deberá asociar cada alimento con el grupo de la rueda al que pertenece.

1  LECHE	1  POLLO	1  HABAS	1  ESPÁRRAGOS
2  QUESO	2  HUEVOS	2  CACAHUETES	2  COLIFLOR
3  YOGURT	3  GAMBAS	3  PATATAS	3  TOMATE
4  HELADO	4  HAMBURGUESA	4  GUISANTES	4  CEBOLLAS
5  NATA	5  SARDINAS	5  PATATAS FRITAS	5  LECHUGA
6  QUESITOS	6  CHULETAS	6  ALMENDRAS	6  ZANAHORIAS

1  MANZANA	1  MAIZ	1  MAYONESA
2  NARANJAS	2  PAN	2  BACON
3  PLATANOS	3  CHOCOLATE	3  MANTEQUILLA
4  PERA	4  PIZZA	4  MANTECA CERDO
5  SANDÍA	5  SPAGUETTI	 MARGARINA
6  UVAS	6  DONUT	6  ACEITE

La rueda de los alimentos

Ante todo, conviene que se entable un debate sobre los alimentos, las clases que existen según la rueda de los alimentos y cómo debemos consumirlos. Podemos poner algunos ejemplos para cada uno de los grupos.

Después, cada seisena construirá con cartulinas de colores una rueda de los alimentos pero vacía y la colocará en la cartelera. Después el Viejo Lobo repartirá revistas y periódicos (se le puede pedir a los lobatos que los traigan para la próxima semana) y tendrán que rellenar la rueda con todos los alimentos que encuentren en los periódicos, recortándolos y pegándolos.

Al finalizar, conviene hacer una asamblea general de Manada donde cada seisena exponga su rueda y podamos rectificar los errores que hayan cometido. El Viejo Lobo deberá tener cuidado de no censurar ni menospreciar el trabajo del lobato a la hora de corregirlo.

Hacemos yogurt

Aunque pueda sonar reiterativo, no conviene olvidarnos de las normas de higiene y seguridad a la hora de empezar cualquier taller de cocina, como puede ser éste.

Intentaremos acercarnos a la comprensión del yogurt como producto que facilita la asimilación de la leche; facilitar la comprensión del sistema de fabricación, distribución y venta del yogur, en particular, y de otros productos alimenticios en general.

PASOS A SEGUIR:

1. Explicación del proceso de elaboración y búsqueda de materias primas y medios de producción.
2. Medidas de higiene: limpieza de manos y uñas, sin heridas, limpieza de los utensilios.
3. Elaboración:
 - Calentar la leche (esterilizada, brik) en una cazuela hasta alcanzar una temperatura de 45°C.

- Se vierte en el brik vacío.
 - Se añade el yogur natural. Se remueve bien.
 - Se cierra el brik y se va envolviendo con hojas dobles de periódico, unas en sentido longitudinal alternando con otras en transversal. Alrededor de 10 envueltas son suficientes para aislarlo convenientemente.
 - A partir de las seis horas estará hecho el yogur (o al día siguiente).
4. Envasado: Una vez "cuajado el yogur" deben envasarlo. Se plantean aquí problemas de higiene en los envases. Normalmente una buena limpieza de las terrinas de yogur y ponerlas después en una disolución de lejía durante un día, aclarándolas convenientemente después, puede darnos tranquilidad en este aspecto. Otro problema con el envasado es el cierre. También en el envase deben ir incluidas una serie de informaciones al consumidor: nombre del producto, marca, fecha de envasado, caducidad,... Otro aspecto es el conservar el producto hasta su venta (frigorífico).
 5. Asignación de precio.
 6. Publicidad.
 7. Venta.
 8. Balance final.

Detectives de la dieta

Para realizar esta actividad no se necesita una infraestructura específica, puede realizarse en cualquier parte. Plantear a los scouts que el juego es de detectives. Ellos deben descubrir, primero individualmente y luego por patrullas, los errores en nutrición que cometen cada una de las personas que participan en la historia que se les narra en forma de cuento (ver ficha adjunta).

Después conviene hacer una puesta en común donde cada patrulla exponga al resto de la Tropa sus conclusiones.

Para que nos sirva de guía, interesa tener en cuenta las conclusiones que se pueden obtener de dicha ficha:

- Patricia: tiene una alimentación aberrante, el desayuno es muy escaso, consume poca leche y no debe consumir café. No ha comido a lo largo del día

ninguna fruta o verdura, come demasiadas golosinas. Peligros de este tipo de alimentación: anemia, anorexia, raquitismo, a parte del posible fracaso escolar.

- José María: consume una dieta poco variada; faltan verduras, aunque es el más sano de la familia. Puede tener más adelante tendencia a engordar, cuando deje de crecer, si sigue consumiendo esa dieta.
- Adela: alimentación totalmente incorrecta para una persona embarazada; es preocupante el hecho de que, a pesar de la actividad frenética que lleva a lo largo de la mañana, no toma nada hasta el mediodía. Tiene carencias de todo tipo de productos. Fuma demasiado. Peligros de anorexia y problemas de malformaciones en el feto.
- Julián: el consumo de alcohol es excesivo; su barriga es preocupante, y su alimentación muy abundante y continua para la vida sedentaria que lleva. Destacar el hecho de que no desayuna y los problemas que puede tener son: obesidad, mala circulación de la sangre, infarto y cirrosis entre otros.
- Alicia: tiene una alimentación excesiva para el poco ejercicio que hace y la edad que tiene. No consume frutas ni verduras, y sí demasiados dulces, mucha leche y platos muy pesados (como el chorizo frito, por ejemplo). Problemas que puede tener: es una persona enferma de obesidad, por lo que a su edad tiene peligro de tener una trombosis.

Resumen: En general, esta familia tiene los siguientes problemas:

- Un desayuno incorrecto. Hay tres miembros de la familia que apenas desayunan.
- Alimentación bastante desequilibrada: no se consumen ni frutas ni verduras.
- Varios peligros de enfermedades en cuatro de los miembros de la familia.

FICHA ADJUNTA:

¿No conoces a Patricia? Vive justamente en tu barrio, tiene ocho años y va todos los días contigo al colegio. Es tu amiga invisible, ella vive en la casa blanca de la plaza, con sus padres, su hermano José María, que tiene trece años, y su abuela Alicia.

Todas las mañanas en casa de Patricia hay un gran revuelo a la hora de levantarse. Julián, su padre, es el primero en hacerlo, desayuna un café bien cargado

con muchas prisas y sale corriendo para la oficina. Es más bien bajito, algo calvo y con barriga. Tiene cuarenta y dos años y pesa 80 Kg.

La madre de Patricia, Adela, se levanta casi al mismo tiempo que el padre para poder preparar el desayuno al resto de la familia, que consiste en calentar la leche y colocar los bizcochos o galletas en la mesa.

José María se pone morado de galletas y pastas y suele tomar entre uno y dos vasos de leche con cacao; sin embargo, no está gordo, aunque está tan alto que hay que mirarle a veces subido a una silla. José María tiene buen apetito y come cualquier cosa que le den.

A Patricia no le gusta el desayuno, y con trabajo toma un poco de leche con café. A veces, cuando no la ve nadie, su ración de leche se la pone a "Pistín", el gato peludo que papá le regaló en su último cumpleaños.

Doña Alicia toma un buen tazón de leche con tres pastas y ocho bizcochos; claro que doña Alicia tiene una gran barriga que alimentar, pesa 102 Kg. Y tiene cincuenta y seis años.

La madre de Patricia, que está esperando un bebé, con el ajetreo de la mañana, a veces olvida incluso desayunar. Ella tiene que ir rápidamente a clase y antes debe pasar por la tienda a hacer algunas compras para la comida, claro que así conserva la línea;

Adela tiene tipo fino, pesa sólo 48 Kg. Y tiene treinta y seis años.

En la escuela, Patricia está siempre distraída, parece cansada, pero a la hora del recreo corre al kiosco de la esquina a comprarse un pastelito, dos regalices, siete caramelos y una bolsa de pipas; esta última la guarda para la salida del colegio.

José María, su hermano, a la hora del recreo se toma un buen bocadillo de chorizo, que ha traído de casa, y una manzana.

Julián, a lo largo de la mañana, en la oficina, ha tenido que bajar en tres ocasiones al bar con distintos clientes; ha tomado en total tres cervezas, dos pinchos de tortilla, tres cafés, unas tapas de chorizo frito y otras de jamón.

La madre de Patricia no ha tenido tiempo en toda la mañana de comer, y cuando llega a casa, a la hora del mediodía, para hacer la comida, se encuentra un poco mareada, lo que ella achaca a su estado actual de salud. Se ha pasado toda la mañana fumando. Alicia a lo largo de la mañana se ha quedado en casa haciendo ganchillo y ha realizado dos o tres viajes a la cocina para comer, entre otras cosas, frutos secos, pastas y hasta un bocadillo de chorizo frito.

Adela ha preparado una comida rápida, compuesta por un solo plato: patatas con salchichas; de postre hoy comerán flan, que sobró el domingo.

A Patricia no le gustan las salchichas, pero su madre le pone las patatas solas por no oírla protestar. El padre hoy no comerá en casa, tiene una comida de negocios, y el menú es: langostinos, entrecot, callos, tarta, vino blanco y vino tinto, café, copa y puro. A media tarde llegará a casa, y nada más entrar se sentará en el sofá cómodamente con un puro, una cerveza y una buena bolsa de patatas fritas, para, tranquilamente, terminar el día viendo la "tele" y leyendo el periódico. Ya no se levantará del sofá hasta irse a la cama. Para cenar se tomará un vaso de vino, doble ración de salchichas y un trozo de tortilla de patatas; de postre, queso.

José María tomará de cena tortilla de patatas y una lata de sardinas, lo mismo que su abuela. Patricia y su madre tomarán una tortilla a la francesa cada una y un vaso de leche con pastas. Patricia suele dormir mal por las noches, ¿por qué será?

Fabricación de alimentos

Esta actividad está pensada para realizar en el local o en un lugar con cocina, horno,...

En esta actividad pretendemos aprender a utilizar correctamente los utensilios de cocina; conocer la utilidad de los alimentos más comunes y sencillos como la harina, huevos...; comprender el sistema reproducción y venta en sus aspectos más básicos; y despertar actitudes positivas hacia el trabajo cooperativo.

PASOS A SEGUIR:

Se reproduce el mismo esquema de desarrollo que en la actividad de fabricación de yogur propuesta para lobatos, pero con ligeras variaciones:

1. Discusión sobre los procesos de fabricación. Hablar sobre las normas de elaboración, prohibición de sustancias en los ingredientes de un producto, defectos, fraudes, alteraciones y adulteraciones,...

2. Búsqueda de materias primas y medios de producción. En el caso de que una patrulla sea la que va a dirigir el taller, deberá encargarse de poseer todos los ingredientes.
3. Medidas de higiene: limpieza de manos, utensilios... y de seguridad.
4. Elaboración: se puede escoger una receta que ya conozca alguien o que una madre/padre se haya ofrecido a enseñarnos. También proponemos una no muy compleja.
 - Batir cuatro huevos con 150 g. de azúcar hasta ponerlos bien espumosos.
 - Añadir 150 g. de harina con 8 g. de levadura y revolver bien hasta homogeneizar la mezcla.
 - Añadir 150 g. de mantequilla previamente algo derretida o blanda.
 - Añadir la ralladura de un limón y revolver bien.
 - Depositar la masa en moldes de magdalenas untados con un poco de mantequilla
 - Introducir en horno caliente durante unos diez minutos.
5. Envasado. Llega el momento de discutir cómo se van a envasar para hacer que sean agradables a la vista, informen claramente sobre qué producto se trata, cumplan las normas legales sobre etiquetado, incluya recomendaciones de uso y conservación....
6. Asignación de precio.
7. Publicidad.
8. Venta.
9. Balance final

Otras actividades

Por patrullas, elaborar una lista con los alimentos que se llevarían a una isla desierta. Luego, en la tropa, discutir qué tipos de alimentos son necesarios para la supervivencia y cuáles no es imprescindible consumir.

Durante una semana, iremos recopilando las etiquetas de todos los productos alimenticios que queramos. Luego, por patrullas, los clasificaremos y obtendremos toda la información que podamos: qué contiene, qué tipo de información nos aporta....

Intentaremos llegar a situar determinados alimentos en su justo término, nutricional mente hablando.

Etiquetado de alimentos

Para esta actividad conviene decir a los pioneros que recopilen etiquetas de diferentes productos alimenticios y las traigan a la próxima reunión. Por parte de los scouters, procurarán llevar a dicha reunión folletos explicativos del I.N.C. u otros sobre etiquetado.

Por parejas o tríos, coger unas cuatro o cinco etiquetas y examinarlas para comprobar si son o no completas y si cumplen todos los requisitos establecidos. Podemos sugerir la elaboración de una tabla donde se recoja el tipo de alimento y los elementos que contiene su etiqueta: marca comercial, nombre, lista de ingredientes, aditivos, conservación, modo de empleo, empresa, lote de fabricación, consumo preferente, fecha de caducidad, registros sanitarios, etc...

En caso de encontrar alguna etiqueta no correcta, se puede discutir sobre qué medidas tomar (escribir al fabricante, a la OMIC más cercana, profundizar en los porqués de la incorrección, etc.

También se puede buscar la etiqueta mejor y escribir a la empresa agradeciendo la información al consumidor.

Taller de cocina popular

En una reunión de pioneros, hablaremos sobre la evolución que las costumbres alimentarias están sufriendo. Hablaremos de los avances tecnológicos en la cocina; de los beneficios y repercusiones que conlleva. Igualmente, podemos hacer una reflexión sobre la implantación de los fast-food, precocinados, congelados, bollería industrial... Qué incidencias puede traer hacia nuestra salud.

Después propondremos un trabajo de investigación por equipos. Debemos preguntar a las personas mayores (abuelos, hogar de pensionistas...) o buscar en bibliografía y traer una receta de un plato popular de la zona. A ser posible, poco corriente.

Para terminar el taller, la puesta en común se hará en un lugar donde podamos disponer de una cocina para cocinar la receta, explicar todo el proceso de investigación y conclusiones, y dar a probar del plato a toda la Unidad.

Visita de una fábrica

Sería interesante poder concertar la visita a una fábrica de embutidos, conservas o algún otro tipo de fábrica donde se procesen alimentos.

De esta manera podemos ver cómo se tiene en cuenta las normas de higiene, el proceso completo, uso de colorantes, estabilizantes, aditivos...

Podríamos, posteriormente, estudiar las etiquetas del producto y ver en qué medida responden a la realidad.

Fabricación de pan

Como hemos podido ir advirtiendo desde el principio, los talleres manipulativos son muy ventajosos, puesto que se prestan para aclarar cuestiones sobre higiene y seguridad, reaprender haciendo, son motivadores y no necesitan muchos materiales sofisticados.

Podemos empezar por que algún pionero busque información en alguna panadería sobre su elaboración, distribución, normas de comercialización (no todos los comercios pueden vender pan), normas de higiene en la venta y exposición, etc.

Para poder realizar el taller necesitaremos ir a casa de alguien que disponga de cocina con horno.

El proceso es como sigue:

- Se calienta 3/4l de agua hasta que esté templada y en ella se ponen 50g de levadura. Tendremos preparada sobre la mesa 1kg de harina en la que habremos practicado un hueco en el centro. En ese hueco pondremos el agua con la levadura y trabajaremos la masa lo suficiente como para que "una". Esta masa debe dejarse reposar unos minutos, de forma que pueda actuar la levadura, se irá agregando la harina que sea necesaria para conseguir una masa suficientemente cohesionada y se trabajará duramente hasta conseguir que sea como

una goma, que se puede estirar y que no se pegue en las manos. Puede utilizarse dos métodos para conseguir esto:

- golpearla, tirarla fuertemente sobre la mesa, doblarla, volverla a golpear...
- con unos rodillos especiales entre los cuales se va pasando la masa por medio de una manivela.

Una vez terminado el amasado se parte en trozos, se moldea la figura y se mete en el horno. Si tenemos posibilidades, sería interesante desarrollar este taller en algún horno de pan de alguna panadería. De esta forma, los profesionales podrían enseñarnos mucho más sobre el proceso de elaboración y modelado del pan.

Actividad 1: Presentamos la unidad didáctica de los alimentos naturales.

- Pedimos a cada niño/niña que traiga de su casa el alimento que más le guste tomar durante el recreo. Cada alumno/alumna presenta su alimento a la clase y explica por qué le gusta.
- Preguntamos: ¿Cuáles son los alimentos que más consumimos? ¿Y los que menos? ¿De dónde vienen esos alimentos? ¿Cuáles son los alimentos naturales y cuáles los que se hacen en la industria?
- Recogemos las respuestas de los escolares; en dos grandes murales que expondremos en la pared de la clase: “Qué sabemos” y “Qué queremos saber” sobre los alimentos que comemos normalmente.

Actividad 2: ¿Podríamos vivir sin comer frutas y verduras?

- Contestamos entre todos ¿Qué pasaría si se acabaran las frutas y las verduras? Vamos a conocer las cualidades de las frutas y verduras. Para ello, tomaremos dos tipos de zumos, para poder comparar.
- Vamos a comprar en una tienda cercana al colegio, naranjas y zumo de naranjas envasado. Podemos ir todos o un grupo de la clase.

- Cada niño se hace su zumo de naranja en la exprimidera.
- Comparamos el zumo natural y el de bote, dando una puntuación de 0 a 5 puntos.

	Zumo Natural	Zumo Envasado
Color		
Sabor		
Textura.....		
Puntuación		

- Nos lavamos los dientes y las manos (antes y después de la experiencia).
- Nos preguntamos ¿de dónde vienen las naranjas?
- Hacemos un dibujo y debatimos.
- Vemos un vídeo o diapositivas de naranjales o árboles frutales.
- Hacemos un cómic sobre: ¿Por qué son buenas las naranjas?
- Nos preguntamos ¿todas las frutas y verduras son parecidas a las naranjas?
- ¿Por qué son necesarias?
- Jugamos y cantamos: “la bella polenta” o bien, alguna canción que hable de plantas.
- Todos los grupos realizan el mural de las cualidades de las frutas y verduras, para colocarlo en la pared y decorar la clase.

Actividad 3: ¿Por qué creéis que Pulgarcito era tan bajito?

(En esta actividad se subraya la importancia del consumo de leche, carne y pescado en la dieta infantil).

- Debate de la clase; anotamos las respuestas en la pizarra.
- Vamos a preparar un batido de fresa natural.
- Compramos leche, fresas y batido de fresa, en cantidad suficiente para que cada niño o niña pueda tomar un vaso de cada uno. Sería conveniente que la compra la realizara un grupo o toda la clase, acompañados por el maestro, en una tienda cercana al colegio.

- Cada alumno prepara, con nuestra colaboración, el batido natural y lo compara con el batido industrial, dando una puntuación de 0 a 5.

	Batido Natural	Batido Comercial
Color		
Sabor.....		
Textura		
Puntuación.....		

- Acabada la experiencia nos lavamos manos y dientes.
- Nos preguntamos: ¿De dónde viene la leche?
- Preguntamos a nuestros abuelos: ¿Cómo se vendía la leche cuando ellos eran pequeños?
- Dibujamos productos derivados de la leche.
- Cada grupo de tres niños hace el mural de las cualidades de la leche y de los productos animales, para colocarlo en las paredes de la clase o en el pasillo.
- Preguntamos ¿Qué le pasa a los alimentos que no se consumen en su tiempo?, vamos a comprobarlo:
- Dejamos fresas en un bote para observar que ocurre con el paso del tiempo (procesos de putrefacción).

Actividad 4: ¿El agua es un alimento?

- ¿Dónde hay agua para beber?
- Cada niño hace un dibujo y escribe, contestando a la pregunta anterior.
- Colocamos todos los dibujos en la pared y explicamos sus significados.
- Hacemos la experiencia del ciclo del agua, calentado agua y poniendo un plástico o vaso transparente, para que recoja el vapor y vuelvan a caer gotas de agua.
- Nos preguntamos por la utilidad del agua: ¿Para qué se usa? Y por la necesidad que tenemos de beber, diariamente un litro y medio: Si un

niño o niña tiene mucha sed, ¿qué debería beber?: ¿zumo, leche, agua, gaseosa?.

- Cada grupo realiza el mural de la utilidad de los alimentos de origen mineral, principalmente el agua y la sal.

Actividad 5: Salida de trabajo.

- Antes de la visita, preparamos un cuestionario entre toda la clase, para que cada grupo de escolares pueda completarlo en la visita.
- Durante la visita, recorreremos los lugares de producción de alimentos. Toda la excursión la grabaremos en video o en diapositivas, para poder reconstruirla después en clase.
- Visitaremos una explotación agraria, donde podamos ver plantaciones de árboles frutales, fresas, etc.
- Visitaremos una explotación ganadera, para conocer el tipo de ganado, cómo viven los animales, qué productos obtienen, cómo se transforman en alimentos, etc.
- Preguntamos a los encargados todas las dudas que tengamos sobre la producción, venta, problemas, etc., que tienen estos alimentos.
- Terminada la visita, y ya en la clase, cada grupo preparará un informe con los datos que obtuvieron de la salida de trabajo (en el Primer Ciclo, se presentará por medio de dibujos y algunas frases cortas, mientras que en el Segundo Ciclo, se ampliarán las conclusiones por escrito).
- Puesta en común: todos los grupos exponen sus informes.

Actividad 6: Recapitulación.

- Vamos a contestar las preguntas del primer mural que hicimos al comenzar esta unidad: Qué queremos saber sobre los alimentos.
- Leeremos las preguntas del mural y los niños y niñas contestarán, consultando el resto de murales que fuimos haciendo a lo largo del plan de

trabajo. Si hay preguntas que no hemos contestado, las anotaremos para responderlas en futuros estudios.

- También haremos nuevas preguntas, (maestro y alumnos).

Actividad 7: Preparamos la fiesta de los alimentos naturales.

- Ya conocemos las ventajas de comer alimentos naturales de origen animal, vegetal y mineral; por ello vamos a preparar una fiesta a la que invitaremos a los padres y madres. Cada uno de los alumnos seleccionará los alimentos naturales que desea traer a la fiesta. Nos reuniremos en la escuela, o en el campo con las familias y les enseñaremos los murales que hemos ido confeccionando durante el tiempo que duró la unidad.
- ¡A comer! ¡A divertirnos!
- Recursos y organización:
 - Papel continuo, revistas y cera blanda.
 - Batidora y exprimidora, cocina pequeña, utensilios de cocina.
 - Alimentos: frutas, leche, batido...
 - Cepillos y pasta diente personal, jabón y toallas.
 - Vídeo y cámara de fotos con diapositivas, proyector.
 - Cintas de vídeo sobre productos agrícolas e industriales.
 - Biblioteca de aula, compuesta por libros de textos, monografías de alimentos, folletos editados por la Consejería de Salud y otras instituciones u organizaciones.
 - Puzzles y juegos educativos (Cuenta con tu planeta, Tabú y Pictionary).
 - Sería conveniente distribuir la clase por medio de rincones o talleres, destinando un taller a cocina, para realizar experiencias culinarias simples, que no requieran peligro: pelar frutas, hacer ensaladas de verduras o frutas...

Otro taller lo destinaremos a la expresión plástica para hacer dibujos, murales...

Un tercer taller dedicado a juegos educativos y por último, montaremos una tienda de alimentación, donde se pueda jugar a comprar alimentos. Los productos y los billetes podemos recogerlos de algún juegos: Monopoly, cocinitas...

Los alumnos se agruparán formando grupos compuestos por tres o cuatro niños, para evitar la ineficacia de los grupos numerosos: Habrá un portavoz rotativo, para que todos intervengan.

Reconocimiento del Entorno

Salida y visita.

Hacer una salida al mercado y otras tiendas de la localidad.

Establecer, entre todos, los aspectos en que nos vamos a fijar: diferencia entre los distintos tipos de comercio: tamaño, número de empleados, precio de un mismo producto en diferentes lugares. (Mercancía apropiada a cada tipo de tienda, elementos básicos de cada comercio, lugar de la localidad donde se encuentra, cantidad de clientes, etc.).

Diseñar algún instrumento para recoger la información: cuaderno de campo, fotos, vídeo,.. (instruirse en su manejo). A partir de los datos que se obtengan se podrá:

Llegar a definiciones personales (diccionario cooperativo).

Realizar exposiciones de dibujos y fotos de los lugares visitados.
Comentario de los mismos.

Reconocer y nombrar elementos propios de cada tipo de comercio. (Para esto se puede realizar un pequeño álbum con dibujos y rotulación del nombre de cada elemento significativo).

Debatir sobre el problema de los precios y la conveniencia de estudiarlos antes de realizar una compra.

Marcar en un plano gigante de la localidad los lugares que se han visitado y la ruta seguida.

Planteamiento de dudas y “problemas”.

Del tratamiento de lo anterior se les propondrá a los alumnos y alumnas que expresen en grupo algunas dudas o preguntas que quieran averiguar.

Tras el trabajo de grupo se hará una asamblea para seleccionar los más significativos, los que más se repitan, etc. El profesor, en este momento deberá estar bastante atento para ayudar a formular preguntas, y en algunos casos ser él quien los proponga de manera que se trabajen aspectos realmente importantes). Por ejemplo:

- De la discusión sobre precios: ¿Dónde se puede comprar más barato y mejor? ¿Por qué los precios de las tiendas pequeñas suelen ser más caros?
- Apreciaciones sobre el horario de las tiendas: ¿Por qué cierran a una hora? ¿Por qué otras no cierran casi nunca?
- Sobre la dieta: ¿Qué productos son más saludables? ¿Cuáles no?
- Sobre la composición de los productos: ¿De qué está hecho...?
- Sobre el origen de los alimentos: ¿De dónde vienen...?. ¿Cómo llega hasta nosotros? Etc.

Actividades para resolver y contestar preguntas, dudas y “problemas”

A partir de estos interrogantes se pueden proponer actividades para dar respuesta a las preguntas planteadas.

Hacer una lista de productos y mirar su precio en los distintos comercios.

Compararlos con la publicidad que suele llegar a los buzones.

Realizar una tabla comparativa.

Ver cuál es el mejor precio y dónde se vende.

Debatir sobre la causa de esta diferencia de precios.

Entrevistar a comerciantes de diversas tiendas para averiguar la causa de las diferencias.

Preguntar también a alguna asociación de consumidores.

Comparar las explicaciones y sacar conclusiones.

Invitar al médico o especialista del Centro de Salud para que responda a algunas preguntas sobre la dieta.

Preparar previamente las preguntas que se vayan a realizar.

Presentar de forma intuitiva la Rueda de los Alimentos y su utilidad.

Expresar lo que han tomado el día anterior.

Clasificarlo en la "Rueda". ¿Qué ha faltado? ¿Qué ha sido excesivo?

Preparar un pequeño menú que contenga una dieta equilibrada.

Analizar distintos productos.

Expresar, según su apreciación, de qué parece que están hecho.

Mirar y analizar la etiqueta.

Productos desconocidos que aparecen, sustancias químicas que se nombran, etc.

Ver si un producto de preparación industrial se puede preparar en casa:

Diferencia de precios. Diferencia de sabor. Residuos que deja, etc.

Actividades para fomentar y orientar hábitos saludables

- Presentar mediante distintos soportes (diapositivas, vídeo, carteles, etc.)

hábitos fundamentales a la hora de comer:

- Lavado de manos.

- Higiene dental.

- Comentarlos entre todos.

- Problemas que podría acarrear la ausencia de estas normas higiénicas.

Como complemento de esta actividad se realizarían carteles que fomenten la higiene y pegarlos en distintos sitios de la localidad y del centro. También es posible plantear la confección de pegatinas con logotipos y eslóganes propuestos entre todos y regalarlas a los compañeros.

Actividades de recapitulación y conclusiones

- Elaborar entre todos una trama en la que se relacionen entre sí los distintos aspectos que se han tratado. Esta trama sería interesante ir realizándola progresivamente durante todo el proceso con el fin de facilitar las relaciones y coherencia de todos los aspectos tratados.

- Preparar una exposición: "Los alimentos y nosotros".

En ella se contemplarían:

- Fotos y dibujos que se han realizado, explicando a que hacen referencia.
- Reconstrucción, en forma de friso o viñetas secuenciadas, del proceso seguido.
- Tablas comparativas.
- Murales.
- Folleto con avisos y consejos que se entregaría a todos los visitantes.
- Alimentos y envases clasificados.
- Alguna actividad interactiva.
- El juego de la Rueda de los Alimentos: Se hace un mural gigante con la "Rueda" y se colocan en una caja muchos recortes o dibujos de alimentos. Se pide al participante que tome algunos al azar y que los ubique en el "color espacio" que le corresponda dentro de la rueda.
- También se le podría proponer que planteen una comida, por ejemplo un desayuno, y que vean, si este es suficientemente nutritivo o no.

RECETAS DE COCINA TRAMPERA

La cocina trampera es aquella que se realiza utilizando una fogata, y principalmente brasas, como cocina. Principalmente hay dos maneras de cocinar a la brasa, o bien con una parrilla haciendo una barbacoa, o al papillot, es decir, envolviendo el alimento en papel de aluminio y dejándolo sobre las brasas

Mini – pizzas

Necesitarás (por persona): papel de plata, dos tomates, cuatro rebanadas de pan de molde, anchoas, cuatro lonchas de queso, orégano, perejil y unas buenas brasas.

- Primero: lava y corta los tomates en rebanadas finas.
- Segundo: En cada rebanada de pan de molde pon una loncha de queso, una cortada de tomate, una anchoa y un poco de orégano y perejil.
- Tercero: envuélvelo con cuidado en "papel de plata" cada rebanada, rodeándolo todo.
- Por último ponlo en las brasas, haciendo que éstas rodeen todo el "papel de plata".
- Espera unos 5 minutos, ábrelo con cuidado y listo para comer.

Huevos energéticos

Necesitarás (por persona): papel de plata, una patata, dos huevos, una salchicha, pimienta, un poco de sal, orégano y unas buenas brasas.

- Primero: Deja la patata cerca del fuego para que se vaya calentando.
- Segundo: Mientras tanto, trocea la salchicha en trozos pequeños y en un recipiente (un plato servirá) bate los dos huevos.
- Tercero: Al batido de los huevos añádele, las trocitos de salchicha, la sal, la pimienta, el orégano y mézclalo bien.

- Cuarto: Coge la patata, pélala, córtala en trocitos pequeños en forma de moneda y añade estos trocitos a la mezcla anterior.
- Quinto: Colócalo en un pedazo de aluminio y envuélvelo perfectamente para que no se salga nada y déjalo en las brasas unos 15 minutos.
- Por último sácala y cómetela con cuidado.

Pastas de almendra

Necesitarás: unas buenas brasas, papel de plata, un recipiente donde mezclar las cosas (un plato valdrá), una naranja, almendras, mantequilla, leche condensada y harina.

- Primero: Corta trocitos pequeños de naranja y de almendras.
- Segundo: Mezcla en un recipiente los trocitos que has cortado, la harina y la leche condensada hasta formar una pasta.
- Tercero: Unta con mantequilla el "papel de plata" y deposita sobre éste porciones redondas de la pasta homogénea de antes. (te quedaran como pequeñas pastas sobre el papel de plata).
- Cuarto: Envuélvelo con el "papel de plata", pero con cuidado de protegerlo todo sin chafarlo.
- Quinto: déjalo entre las brasas durante 15 minutos.
- Por último sácalo con cuidado y que aproveche.

Huevo a la patata

Se necesita: un huevo, una patata, papel de plata, sal, pimienta y unas brasas.

- Primero vaciar la patata, de modo que en su interior quepa el contenido del huevo, guardando la tapa para su uso posterior.
- Segundo cascar el huevo, mezclar la yema con la clara, ponerle sal y pimienta y volcar todo en la patata. Colocar la tapa y envolverla en plata.
- Colocar la patata en las brasas durante 10 minutos.
- Retirar la patata del fuego, pelarla y listo.

Bocadillos y panecillo forrado

Para el bocadillo se toma un panecillo y un huevo por persona. Al panecillo se le corta la coronilla y se le saca la miga que se pueda (la guardamos para otras recetas) y se vacía en su interior el huevo, condimentándolo al gusto con sal y/o pimienta. Se tapa con la coronilla (podemos unirla clavando palillos) y se fríen en una sartén con aceite, cuidando de echar grasa encima para que se cueza perfectamente el huevo, aunque tampoco debe quedar excesivamente cocido, la yema ha de quedar blanda.

El panecillo forrado es simplemente un bocadillo de chocolate que se coloca entre las brasas (bien envuelto en papel de periódico, papel de aluminio o junto con otros en una fiambarrera cerrada) unos minutos. El panecillo se recalienta y reblandece, así como el chocolate que acaba por formar parte integral del mismo. Sin querer hacer publicidad negativa, nos parece tan sabroso como esos famosos panecillos rellenos de chocolate de la bollería habitual que comen nuestros chavales, y notablemente más sano (es pan, chocolate y un mínimo de aceite, sin grasas animales, ni conservantes, ni aditivos de ningún tipo).

Ambas recetas nos vienen muy bien también para cuando queremos aprovechar el pan que nos va quedando duro, ya que al calentarlo se reblandece.

Plátanos con chocolate

Una receta rápida (el plátano se asa enseguida), sencilla y que depara un rico postre. Se parten los plátanos por la mitad y en medio se colocan unas onzas de chocolate. Se envuelve en papel de aluminio y se colocan a las brasas. Como en el caso de los panecillos forrados, el chocolate se hace uno con el plátano y el resultado es una receta que, al menos a nosotros, nos parece muy sabrosa.

Pan de cazador

Para hacer un pan de cazador (a la brasa y sin levadura) necesitamos:

- Medio kilo de harina.
- Un vaso grande de agua.
- Media cucharada de café de sal.

Poner la harina en un plato y formar una especie de volcán donde ir añadiendo el agua poco a poco. Amasar bien hasta conseguir una masa uniforme, no

debe hacer ni grumos ni resbalar, su consistencia debe ser parecida a la de la plastilina o a la de la arcilla; en caso de que no admita toda la harina se añade más agua y en caso de que la masa esté pegajosa se añade más harina. Se deja descansar la masa durante una media hora en un tarro o en una bolsa de plástico, para que se estabilice, es decir, para que se ablande ya que si la dejas al aire se endurece. También, si el tiempo apremia, se puede hacer directamente sin esperar nada, aunque queda algo peor.

Mientras se ha preparado una hoguera para tener brasa donde cocer el pan; también se puede hacer al calor de las llamas, pero resulta mejor al de las brasas ya que con la llama al ser un calor más intenso y menos constante, corremos el riesgo de quemarlo por fuera y dejarlo crudo por dentro. Después podemos dividir la masa en cuatro trozos pequeños y formar unas tortas de un dedo de grosor que colocaremos sobre una parrilla (o una rejilla de ramas finas y verdes) a la que untaremos con un poco de aceite para poder despegarlo después cómodamente, y lo coceremos; cuando la parte inferior esté dorada se da la vuelta al pan. Puede hacerse igualmente en una sartén, con lo cual lo podemos hacer directamente sobre las llamas.

Pan acidulado

Si se dispone de más tiempo y se desea hacer pan acidulado, puede hacerse el fermento. Se mezcla la tercera parte de la harina con agua, ¡sin sal!, hasta que se forme una masa líquida.

Se introduce esta masa en un recipiente sin aire (por ejemplo una bolsa de plástico) y se mantiene caliente (entre la ropa y el cuerpo, en la semi-sombra al sol, cerca de un fuego...) entre 25° y 30° aproximadamente. La primera vez tarda más de un día en prepararse. Cuando la pasta huele ácida y se formen pequeñas burbujas estará listo, entonces se le añade las dos terceras partes de la harina y sal (35 gramos por cada litro de agua). Si quieres comerlo a diario, reserva una cucharada grande de masa, añádele de nuevo una tercera parte de harina y el agua. A partir de ahora fermentará en breves horas, por contener ya las bacterias específicas que le confieren la acidez adecuada.

Pan de cerveza

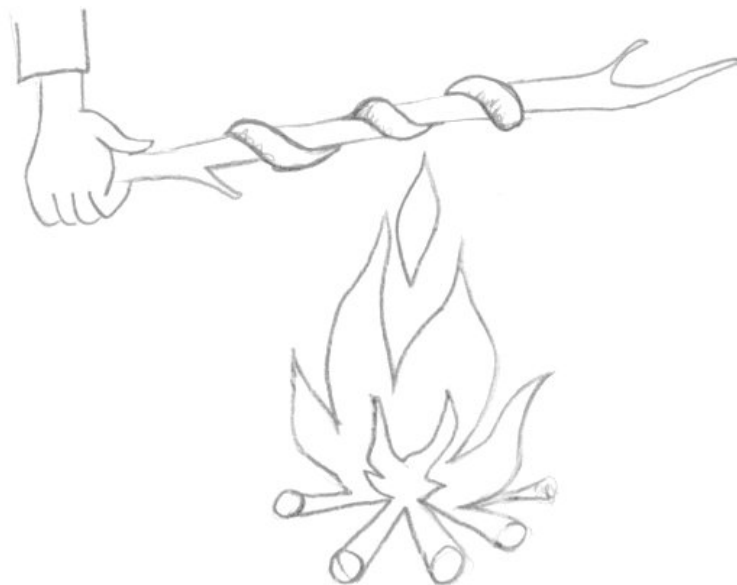
Material: harina, cerveza, cañas, leña, 1 bol o palangana, 1 cuchara, aceite y sal. Para realizar pan de cerveza, realizamos una masa a base de harina y cerveza, utilizando un recipiente grande o el mismo papel de plata que luego utilizaremos para cocinar la comida trampera. Se le puede añadir un chorrito de aceite y lógicamente un poco de sal.

Una vez hayamos realizado la mezcla y amasado la masa, la enrollamos alrededor de la caña, como se muestra en la ilustración, distribuyéndola bien por la superficie del palo, evitando que se formen pelotas y zonas gruesas.

Para que la cocción del pan sea adecuada, el fuego que debemos realizar no debe ser ni muy fuerte ni tampoco brasa, para ello conviene hacer la preparación de la masa antes de encender el fuego.

El mismo fuego que vamos a emplear para realizar el pan de cerveza, lo podemos utilizar más tarde en forma de brasa para el resto de la comida trampera. Una vez la llama sea adecuada, tenemos que girar la caña con la masa enrollada ya encima del mismo, evitando que éste se queme y procurando que se vaya cociendo poco a poco.

Una vez listo esperamos a que se enfríe y ¡qué aproveche!



RECETAS DE COCINA SILVESTRE

Se denomina cocina silvestre a aquella cocina que se practica con vegetales y frutos que se encuentran en la naturaleza de forma espontánea o no cultivada.

Únicamente vamos a hacer referencia a su nombre vulgar, por lo que es conveniente contar con alguien que las conozca o con alguna guía de plantas con ilustraciones. De todas maneras la mayoría son plantas y frutos muy comunes y bastante conocidos.

Ingredientes para un aperitivo

Son aperitivos que requieren prepararse por adelantado, como si fueran torreznos: sumérgelos durante 2 min. en agua hirviendo (a fuego fuerte). Retíralos, y deja que se enfríen y se sequen; después, cómetelos con vinagre y un poco de sal y pimienta.

- Brotes florales de tagarnina.
- Brotes florales de cardo.
- Espárragos silvestres.
- Brotes de cola de caballo.

Ensalada

Tal y como sucede con la sopa, cuantos más ingredientes se mezclen mejor será la ensalada.

- Hojas de pimpinela.
- Hierba de los canónigos.
- Hojas de péplide.
- Hojas tiernas de achicoria silvestre.
- Hojas tiernas de llantén.
- Tagarnina.
- Brotes de bambú.

Potaje de hierbas

Ingredientes (para 4 personas): 2 litros de agua, 40g de aceite de oliva o de mantequilla, 70g de harina.

Mezcla las siguientes hierbas silvestres: hojas de hierba de los canónigos, borraja, cardo borriquero, tagarnina, brotes de ortiga, flores de violeta o de menta y un puñado de cebolletas.

Lava cuidadosamente las plantas y trocéalas. Reserva aparte las cebolletas y los condimentos. Pon 2 litros de agua a hervir. Calienta aceite de oliva en otra cazuela, echa en ella las plantas, haz que se "cuezan" a fuego lento removiendo un poco.

Diluye harina en un bol con un poco de agua, sin hacer grumos. Añádela al preparado.

Vierte el agua hirviendo sobre el preparado, añadiendo un puñado de flores de violeta (opcional). Déjalo cocer 30 min. Antes de servirla, añade un puñado de cebolletas desmenuzadas y 3 ó 4 hojas de menta (o una pizca de timo). No olvides echar sal.

Tiras fritas de raíz de bardana

Limpia bien las raíces y córtalas en tiras. Calienta en una sartén o en una olla entre 1/4 y 1/2 litro de aceite de oliva. Cuando el aceite esté muy caliente (cuando crepita si le echas un trozo de pan), fríe las tiras procurando que queden bien separadas unas de otras. Déjalas freír 5 min., y retíralas con la ayuda de una espumadera. Deja escurrir el aceite durante 2 min., antes de volver a freírlas 2 min. más para que queden bien doradas. Salar con generosidad.

Tortilla de flores de violeta

Bate 8 huevos con una cucharada sopera de crema fresca, una pizca de sal y una cucharadita de azúcar en polvo. Añade un puñado de flores de violeta. Viértelo todo en una sartén con aceite caliente, como si fuera una tortilla normal. Procura que quede tierna pero no líquida. Espolvoréala con azúcar por ambos lados, retirándola del fuego. ¡Debe comerse antes de que se enfríe!

Buñuelos de hojas de vid o de parra

Prepara pasta para buñuelos: Mezcla en una ensaladera: 100g de harina, una pizca de sal y una pizca de azúcar. Abre un cráter en la harina, y llénalo con una yema de huevo y una cucharilla de aceite de oliva. Remueve suavemente con una cuchara de madera, añadiendo .vino blanco, cerveza o incluso agua. La harina deberá transformarse en pasta poco a poco, sin formar grumos. Bate la clara de huevo a punto de nieve y mézclala con la pasta. Déjala reposar 3 horas a temperatura ambiente (en verano). Durante ese tiempo, recoge una buena cantidad de hojas de vid (con el consentimiento del dueño del viñedo). Lávalas con cuidado. Después, calienta en una sartén aceite de oliva. Reboza cada una de las hojas en la pasta y fríelas cuando el aceite esté muy caliente. Es preferible ser dos para la operación: uno echará los buñuelos en la sartén, mientras el otro los retira con la espumadera una vez fritos (dorados y nada oscuros). Coloca los buñuelos sobre un paño, espolvoréalos abundantemente con azúcar y cómetelos calientes. Puedes emplear la misma receta con algas (tras tenerlas en remojo durante una hora en agua dulce) o con flores de robinia.

El café del trampero

Para hacer un buen café recoge: 200g de raíces de achicoria silvestre, 50g de raíces de tagarnina, 50g de bellotas verdes, 100g nueces.

Lava cuidadosamente las raíces y córtalas en tiras. Aplasta las nueces y las bellotas. Ásalo todo a fuego muy fuerte durante 15 min. (procura que los vegetales queden tostados y no quemados). Deja que se enfríe y redúcelo todo a un polvo fino machacándolo con una piedra redonda o sobre una piedra plana. Vierte el polvo en el agua hirviendo (2 partes de agua por 1 parte de polvo). Deja que repose durante 30 min., y después caliéntalo un poco para que el "café" no se enfríe (nunca debe hervir). Viértelo a través de un paño limpio para filtrarlo, sin remover ni sobrepasar la marca del fondo. Si no es temporada de nueces o bellotas, bastará con la achicoria (¡pero no estará tan bueno!).

Licor de bayas

Tras la autorización del propietario del huerto: Recoge 5 Kg. de cerezas bien maduras, y 500g de frambuesas y fresas. Machaca el conjunto, retirando los huesos de las cerezas. Deja una docena aparte. Mezcla con esta pulpa 500g de azúcar en polvo y nuez moscada. Echa la pulpa azucarada en una cazuela, añade el zumo de un limón y 1,5 litros de agua, mezcla bien y déjalo reposar durante 2 días. Al cabo de ese tiempo, filtra la mezcla con un paño, prensando la pulpa para sacarle el jugo (hay que limpiar 2 veces el paño durante la operación). Ponla en botellas y sírvela. Atención, la bebida debe beberse ese mismo día.

Bebida de savia de Abedul

Arranca un triángulo de corteza del tronco de 3 ó 4 abedules entre abril y junio. Si el corte tiene menos de la cuarta parte de la circunferencia del tronco, el árbol no sufrirá. Coloca un recipiente bajo la punta inferior del triángulo. Vuelve 24 horas después y recoge la savia, mézclala con el zumo de un limón, añade azúcar al conjunto y bébela helada en cantidades moderadas.

Ortigas

A las ortigas les gustan los terrenos ricos en nitrógeno por lo que es relativamente fácil encontrarlas en vertederos, campos abonados, cercanías de granjas y viviendas o donde abunden los animales. El único problema que presenta la ortiga es su recolección que hay que hacerla con guantes para no ortigarse. Después con dejar reposar las hojas un par de horas, al lavarlas y cocinarlas ya no pican. Hay quien las cuece un poco para evitar que piquen; nosotros preferimos esperar un par de horas y lavarlas con lo que logramos el mismo efecto y no perdemos sustancias nutritivas en la cocción (contiene vitamina A y C, hierro, ácido salicílico y proteínas entre otras sustancias). Son de sabor similar a las espinacas, así que podéis sustituir éstas por ortigas en cualquier receta que conozcáis y donde intervengan las espinacas, con la ventaja de que la ortiga no pierde su vivo color verde al cocer por lo que los platos os quedarán más presentables. Coger las hojas más tiernas y desechar la de plantas de más de un metro, ya que seguramente estarán muy duras, y como cualquier verdura, lavarlas bien antes de consumirlas, no estarán contaminadas por

plaguicidas, abonos químicos, etc., pero no sabemos si, por ejemplo, ha orinado encima un perro hace poco.

Como más nos gustan las ortigas es en tortilla, pero también se pueden comer cocidas como verdura (solas o con patatas y otras verduras), en sopa, en puré. Para hacer la tortilla se pueden escaldar las hojas troceadas, se escurren, se mezclan con el huevo batido ya la sartén. Nosotros las solemos comer mezclando también cebolla y trocitos de jamón; también se le puede añadir un poco de diente de ajo picado y perejil, o queso, o comerla sin nada para apreciar más su sabor, pero eso ya va en gustos.

Frutos silvestres

Los frutos silvestres comestibles son sabrosos, fáciles de reconocer y se pueden comer crudos o como parte integrante de una receta. Os damos algunas recomendaciones:

- La zarzamora. Las moras son unos frutos muy sabrosos y abundantes en ciertas zonas. Probablemente si las encontráramos en el mercado en cajitas de plástico provenientes de un país exótico pagaríamos un buen precio por ellas; como las tenemos aliado de casa las ignoramos. La mora de la zarzamora no es tan grande como la de las moras que se cultivan o las moras de los morales, pero es igualmente sabrosa. Podemos comerlas tal cual (mejor lavándolas y dejándolas enfriar, no sólo saben mejor si no que si se comen calientes son Indigestas), o hacer mermelada o prepararlas dejándolas reposar a la noche en un bol en la nevera, añadiéndoles un poco de azúcar y zumo de limón para que suelten jugo. Otra idea es comerlas mezcladas con yogur.
- Madroño.
- Fresa silvestre. Pequeña pero muy sabrosa, buscarla a principios de verano en zonas húmedas. Podemos decir lo mismo que de las moras, de las frambuesas (crece en terrenos montañosos) y los arándanos.
- Avellanas, nueces, castañas, pipas, piñones... aparte de su sabor poseen un gran valor nutritivo.
- Bellotas. Fruto de las encinas, robles y alcornoques. Tiene un sabor agradable, pero sobre todo la del roble puede resultar muy amarga. Se comen crudas o, mejor aún, tostadas. En el caso de las bellotas del roble conviene escaldarlas para quitarles los taninos y con ellos el amargor. Son muy nutritivas.

- Hayucos. Es el fruto del haya, de agradable sabor; lo podemos recoger a lo largo de todo el otoño. El haya produce unas cápsulas duras que seguro conocéis, pues bien, cada cápsula contiene tres semillas grandes del tamaño de una pepita de girasol, de color castaño y forma piramidal. Se pueden comer crudas o tostadas.
- Rosa silvestre o rosa canina. Es comestible el cáliz que queda después de caer los pétalos de la flor. El pseudo fruto es conocido como tapaculos, y es comestible una vez quitadas las pepitas (sumamente astringentes), los pelillos y lavado bien. Tiene una gran riqueza de vitamina C y dicen que era alimento habitual en la prehistoria.
- También se comen los frutos del espino albar, del fresno, del olmo, del serval, del saúco (también las flores), de la chumbera, del algarrobo...

Cebollas tiernas asadas con salsa romescu

Las cebollas se cortan por la mitad y se asan encima de las brasas tal cual.

Preparación de la salsa:

Ingredientes: aceite de oliva, 4-5 Ajos, 2 rebanadas de pan, un puñado de almendras o mejor avellanas, 1 pimiento de romescu o 5-6 ñoras, 1 Cebolla y 2-3 tomates.

PREPARACIÓN: Freír en aceite de oliva sucesivamente el ajo , las rebanadas de pan, el pimiento de romescu o las ñoras (remojadas en agua unas 2-3h). Picarlo en el mortero junto con las almendras o las avellanas tostadas. Hacer un sofrito de cebolla y tomate. Cocer primero la cebolla cortada finamente (en brunoise) hasta que tenga un color oscuro, entonces añadir los tomates maduros pelados ,sin pepitas y rallados; el sofrito tiene que quedar como una mermelada , sin acidez del tomate, si es necesario agregar de vez en cuando agua. Mezclar el sofrito y la picada. Con esto tendremos el romescu que servirá de base. Tanto la picada como el sofrito no es recomendable pasarlo por el triturador, aunque si está bien aprovechar solo la pulpa de las ñoras y pimiento, después de todo la cocina no es solo color , gusto y olfato sino también textura y encontrar trocitos de frutos secos aunque sea para un plato de pescado no está nada mal.

Vegetales silvestres para ensalada

<i>Ajuga reptans</i>	Búgula	Brotos jóvenes
<i>Angelica razulii</i>	Angélica	Brotos jóvenes
<i>Apium graveolens</i>	Apio	Brotos jóvenes.
<i>Bellis annua</i>	Chirivita	Cogollo.
<i>Bellis perennis</i>	Maya	Cogollo.
<i>Brassica nigra</i>	Mostaza negra	Brotos jóvenes
<i>Campanula persicaefolia</i>	Campanilla	Planta joven
<i>Campanula rapunculus</i>	Rapónchigo	Brotos jóvenes y raíces
<i>Campanula trachelium</i>	Guante de la Virgen	Brotos jóvenes y raíces
<i>Cardamine hirsuta</i>	Mastuerzo menor	Cogollo
<i>Cardamine pratensis</i>	Mastuerzo de prado	Cogollo
<i>Centranthus ruber</i>	Milamores	Hojas jóvenes
<i>Chamaerops humilis</i>	Palmito	Corazón
<i>Chondrilla juncea</i>	Achicoria juncal	Planta joven
<i>Chrysanthemum segetum</i>	Ojos de los sembrados	Brotos jóvenes
<i>Chrysosplenium alternifolium</i>	Hepática dorada	Brotos jóvenes
<i>Chrysosplenium oppositifolium</i>	Saxifraga	Brotos jóvenes
<i>Cichorium intybus</i>	Achicoria	Cogollo
<i>Cirsium palustre</i>	Cardo	Brotos jóvenes
<i>Cochlearia danica</i>	Coclearia de Dinamarca	Hojas
<i>Cochlearia officinalis</i>	Coclearia	Hojas
<i>Epilobium sp.</i>	Adelfilla	Cogollo
<i>Eryngium campestre</i>	Cardo corredor	Hojas jóvenes blanqueadas
<i>Hirschfeldia adpressa</i>	Jaramago	Hojas
<i>Hypochaeris thebaica</i>		Corazón
<i>Hypochoeris radicata</i>	Hierba de halcón	Planta joven
<i>Lactuca perennis</i>	Lechuga	Planta joven
<i>Lactuca scariola</i>	Escarola	Planta joven
<i>Lampsana communis</i>	Lamsana	Brotos jóvenes
<i>Lappa communis</i>	Bardana	Brotos jóvenes
<i>Leontodon proteiformis</i>	Diente de león	Cogollo
<i>Lepidium sativum</i>	Lepidio	Hojas
<i>Lycium europaeum</i>	Cambronera	Hojas
<i>Lythrum salicaria</i>	Salicaria	Brotos jóvenes
<i>Mimulus luteus</i>		Planta joven
<i>Nasturtium officinale</i>	Berros	Hojas
<i>Peplis portula</i>	Purpurada de las marismas	Hojas
<i>Phoenix canariensis</i>	Palmera	Corazón
<i>Phoenix dactylifera</i>	Palmera de dátiles	Corazón
<i>Phoenopus muralis</i>		Planta joven
<i>Phyteuma orbiculare</i>		Brotos jóvenes
<i>Picridium vulgare</i>	Cosconilla	Brotos jóvenes
<i>Portulaca oleracea</i>	Verdolaga	Tallos jóvenes
<i>Poterium sanguisorba</i>	Pimpinela	Hojas jóvenes
<i>Primula officinalis</i>	Primavera	Hojas jóvenes
<i>Pteris aquilina</i>		Brotos jóvenes
<i>Samolus valerandi</i>	Pamplina	Hojas
<i>Scotymus hispanicus</i>	Cardillo	Brotos muy jóvenes
<i>Sedum reflexum</i>	Sedo	Brotos jóvenes
<i>Scorzonera hispanica</i>	Escorzonera	Cogollo
<i>Silybum marianum</i>	Cardo mariano	Hojas jóvenes
<i>Smyrniolum olusatrum</i>	Apio caballero	Brotos jóvenes
<i>Sonchus oleraceus</i>	Cerraja	Hojas
<i>Specularia perfoliata</i>		Brotos jóvenes y raíces
<i>Taraxacum dens-leonis</i>	Diente de león	Cogollo
<i>Thrinacia hirta</i>		Cogollo
<i>Tussilago farfara</i>	Pie de caballo	Brotos jóvenes
<i>Valerianella sp.</i>	Hierba de los canónigos	Cogollo
<i>Veronica beccabunga</i>	Becabunga	Planta joven

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Pautas a seguir en la conservación de los alimentos:

- Consumir los alimentos rápidamente después de su preparación.
- Almacenar los alimentos en lugares frescos y bien aireados.
- Hay alimentos que requieren temperaturas frías: flan, natillas, yogurt, etc.
- Otros deben preservarse de las picaduras de insectos. Ejemplo: carne.
- Las morcillas de carne no son picadas por la moscarda. Sí la longaniza.
- El pan guardado en bolsas de plástico herméticas se conserva tierno varios días.
- Los alimentos enlatados no requieren conservación en lugar fresco.
- Eliminar envase de lata después de abierta y no consumida. Pasar a tarro de plástico o cristal.
- Las judías verdes y guisantes enlatados pueden aparecer con un color oscuro. No indica mal estado.
- Evitar nueva congelación después de una descongelación.
- Construir en campamento fresquera con malla de plástico (mosquitera) y colgada de un hilo para evitar picaduras y permitir ventilación.

Construcción de una nevera "casera":

En el enfriamiento que produce la evaporación se funda el funcionamiento de una cámara frigorífica para conservar productos alimenticios, es decir, una especie de "nevera" sin hielo. Este frigorífico no es difícil de construir. Hay que hacer un cajón de madera (o mejor de chapa galvanizada) con estantes para poner los productos que se desea mantener frescos. En la parte superior del cajón se coloca una cubeta alargada con agua pura (destilada) fría. En esta cubeta se sumerge el borde de un lienzo que cubre la parte posterior del cajón y que termina en otra cubeta, como la primera, situada debajo del estante inferior. El agua circula por el lienzo, lo mismo

que si fuera por una mecha, y se va evaporando poco a poco, con lo que se refrigeran todos los departamentos de la "nevera".

Esta "nevera" debe ponerse en un sitio fresco y cada tarde hay que llenar de agua las cubetas, para que durante la noche se enfríe bien. Las cubetas y el lienzo deben estar limpios.

CONSTRUCCIÓN DE HORNOS SOLARES

El panel "Cocínalo" de la Familia de los Plegables

La familia de los paneles plegables más que "hornos solares" o "concentradores curvados" son una mezcla de ambos. Su simplicidad total contradice su grandioso poder de cocción. Su bajo coste permite llegar a un mayor número de personas.

Es práctico para cocinar, hacer pan, pasteurizar agua, y enseñar las cosas básicas sobre la energía solar.

Construcción:

Empecemos con una lámina de cartón de más o menos 1m x 1'30m (3"x 4"). Corta y pliega como se muestra. Los ángulos y pliegues que se muestran son los más adecuados, pero si lo variás un poco no pasa nada.

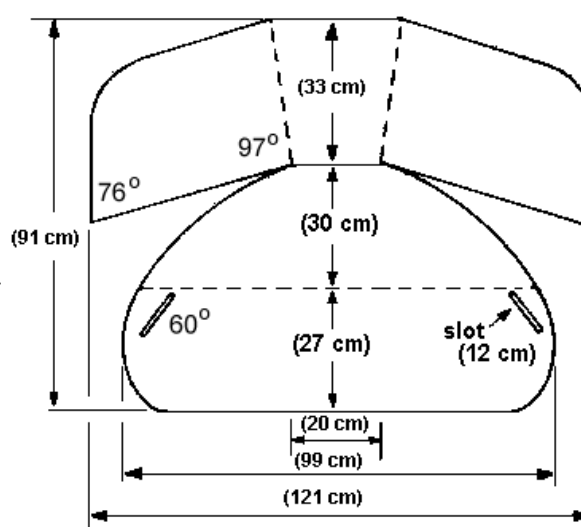
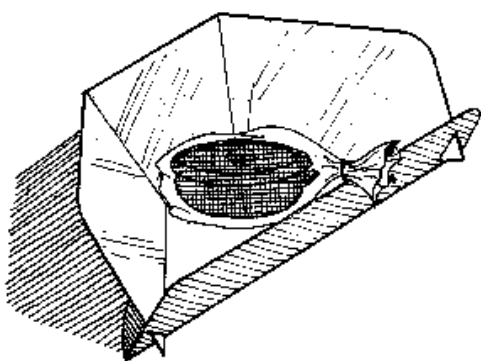
Trucos: Para hacer dobleces rectas y "limpias" en el cartón, primero haz una raya con algo de punta roma como el mango de una cucharilla, entonces dobla contra un borde recto.

Haz las ranuras un poco pequeñas y estrechas de tal manera que al montarlo encaje perfectamente.

Pega papel de aluminio en la cara interior (la que se queda dentro cuando montas la cocina)

Para montar la cocina, deja el panel alargado en el suelo con la parte brillante hacia arriba. Pliega las partes delanteras y traseras y mete los picos en las ranuras delanteras.

¡Ya estás listo para cocinar! Pon la comida en un bote oscuro. Entonces ponlo dentro de una bolsa de plástico (Una bolsa para horno contendrá mejor la calor). Cierra la parte abierta de la bolsa y ponla (con el bote dentro) en el centro de la cocina.



La Cocina Solar Reflectiva de Caja Abierta

Empieza con una caja de cartón rectangular bastante alta. En una de las caras anchas traza una línea (BC) a 5 centímetros (aprox.) de la base. Luego corta los cantos de la caja (AB y DC) parando en B y C respectivamente. Dobla el panel frontal ABCD hacia fuera, utilizando BC como bisagra. Pega unas cuantas piezas rectangulares de cartón en la base de la caja, para subir la base hasta BC.

Corta y dobla otra pieza de cartón de tal manera que pueda ser insertada en la caja para formar los paneles 1 y 2 (figura 3). El ángulo formado por estos paneles debe ser ajustado en el momento de la construcción. Cuando más pequeño sea el

ángulo, más concentrará la luz solar, pero, necesitará ser ajustado cada menos tiempo. Cualquier ángulo entre 60° y 90° parece funcionar bien. Cubre esta pieza con aluminio, así como los reflectores 3 y 4.

Dimensiones: Longitud 46 cm, Ancho: 32 cm, y Alto: 42 cm. Estas dimensiones corresponden a una área reflectiva de unos 5.000 cm^2 que dan suficiente calor para cocinar para dos personas.

Puede utilizarse una listón de madera para ajustar el panel frontal (figura 4). La muesca del listón que hay al lado del panel es para poder cerrar el panel para guardar la cocina. Se pueden poner piedras u objetos pesados en los agujeros triangulares que hay detrás de los paneles 1 y 2, para hacer que la cocina sea más estable contra el viento, etc.

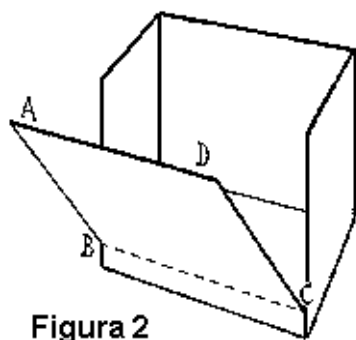


Figura 2

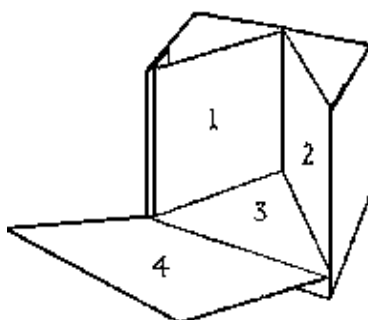


Figura 3

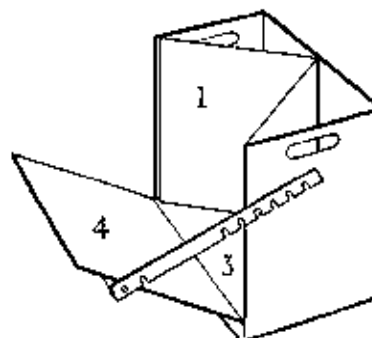


Figura 4

La cocina tapa-fácil

Aunque los diseños para las cocinas de cartón han ido siendo simplificadas, aún pueden ser difíciles de hacer. En este modelo, la tapa es formada directamente de la caja exterior.

Haciendo la Base:

1. Coge una caja grande y córtala por la mitad como se muestra en la Figura 1. Deja la tapa a un lado. La otra hará de base.

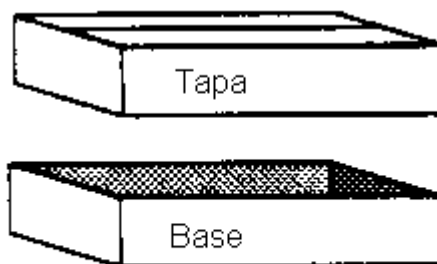


Figura 1

2. Pliega un trozo de cartón extra para que haga de revestimiento del interior de la parte de la base.

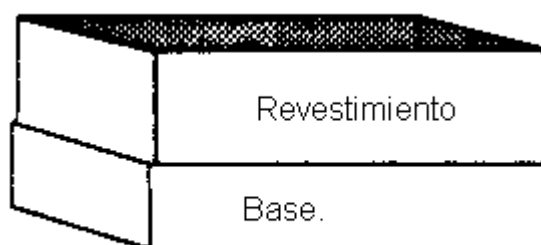


Figura 2

3. Utiliza la tapa como se ve en la Figura 3 para marcar una línea por los lados del revestimiento.

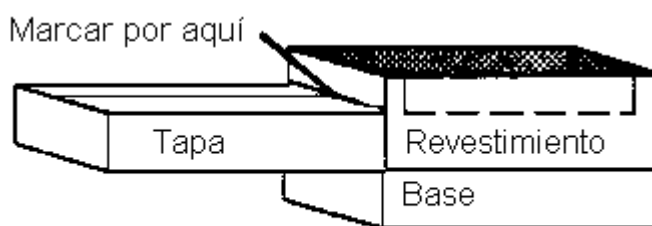


Figura 3

4. Corta por las líneas previamente marcadas, dejándote cuatro salientes (ver Figura 4)

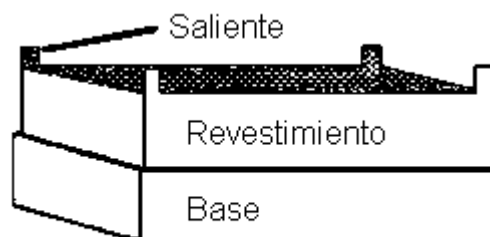


Figura 4

5. Pega papel de aluminio en la parte interior del revestimiento y en el fondo de la caja de la base.
6. Pon una caja más pequeña (interior), en la abertura formada por el revestimiento hasta que las lengüetas de la caja pequeña encuadre perfectamente con el revestimiento. Pon unas cuantas bolas de papel de periódico entre las cajas para mejor soporte..

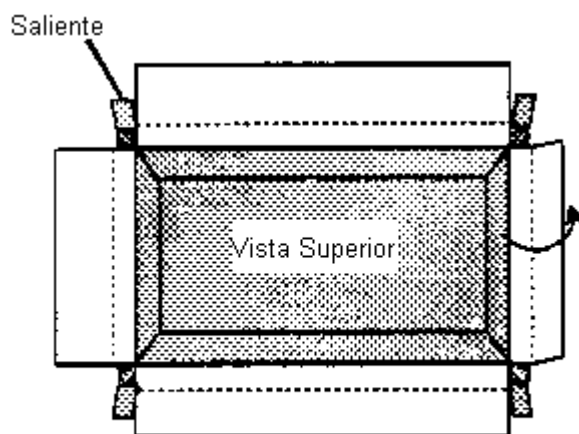


Figura 5

7. Marca la parte inferior de las lengüetas usando el revestimiento como guía.
8. Dobla las lengüetas por la marca y mételas en el espacio que hay entre la caja de la base y el revestimiento.(ver Figura 6)
9. Dobla los salientes y mételos debajo de las lengüetas para tapar los cuatro agujeros.

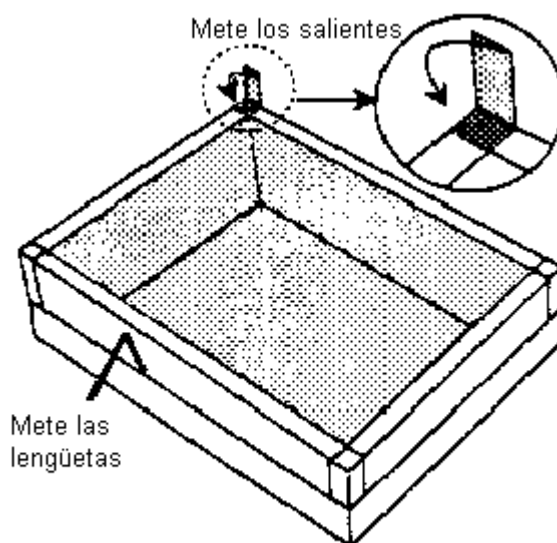


Figura 6

10. Ahora pega todas las partes tal y como están.
11. Conforme vaya secando el pegamento, forra la parte interior de la caja interior con papel de aluminio.

Acabando la tapa:

1. Mide la longitud de las paredes para poder calcular por donde debes recortar la tapa (ver Figura 7). Sólo debes recortar tres lados, ya que el cuarto hará de "bisagra".
2. Pega el plástico o el cristal por debajo de la tapa. Si vas a utilizar vidrio, pon tiras de cartón extra (haciendo como un sándwich cartón-vidrio-cartón). Deja secar

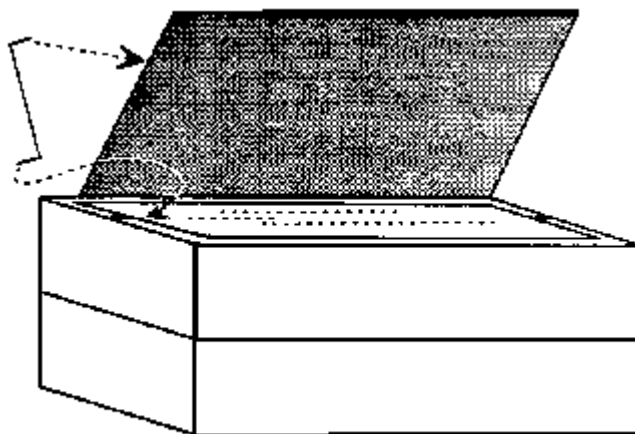


Figura 7

3. Tuerce los cabos de un trozo de alambre como se muestra en la Figura 7 e insértala en el cartón (siendo este ondulado, se puede meter entre las curvas) del reflector y el de la tapa.
4. Pinta la lámina de metal (o cartón) de negro y ponla en el fondo del horno.

Mejorando la eficiencia:

1. Pega tiras finas de cartón debajo de la lámina de metal (o cartón) para así, elevarla del fondo un poco.
2. Corta el reflector y cámbialo por uno que sea mayor o igual que la tapa entera. Esto hace que se refleje más luz.
3. Gira el horno y abre las lengüetas de la base de la caja. Coloca un trozo de cartón forrado de papel de aluminio para que divida en dos el espacio entre las cajas. La parte forrada debe mirar hacia dentro.