

Receitas – Comidas Mateiras

Rafael Rieder

Banana na Brasa

Ingredientes: Uma banana grande, Canela, Açúcar, Papel alumínio.

Modo de Preparar:

Pegar a banana descascar cortar no meio na vertical, colocar canela e um pouco de açúcar e fechar novamente, enrolar em papel alumínio e colocar na brasa para assar, esperar de 10 a 15 minutos e degustar este maravilhosa sobremesa.

Batata assado no barro

Ingredientes: Batata: da terra ou doce, sal, barro.

Modo de Preparar:

Ingredientes: Uma boa fogueira em brasa; Batatas de tamanho médio; Barro; Sal; Manteiga ou margarina.

1-Cubra as batatas com uma camada de barro sendo esta não mais que 2 cm de espessura.

2- Ponha as batatas no centro da fogueira. Deve-se gira-las com intervalos de aproximadamente 15 minutos; 1/4 de giro para se chegar a um cozimento uniforme. Retirar as batatas da brasa aproximadamente aos 40 ou 50 minutos.

3-Tire a camada de barro que deve estar sólida, abra a batata em 4 partes e acrescente a manteiga e sal a gosto.

Pão à caçador

Ingredientes: Farinha de Trigo, Sal e Água.

Modo de Preparar:

1- Despeje farinha com pitadas de sal numa vasilha.

2- Coloque água aos poucos, até que a massa fique macia, mais não muito mole.

3- Misture bastante até que a massa desgrude do fundo.

4- Pegue porções de mistura, faça uma "minhoca" e enrole no bambu.

5- Leve o espeto à fogueira ou à churrasqueira, não muito perto do fogo.

6- O pão estará no ponto quando estiver dourado.

Arroz sem panela

Ingredientes: Arroz, Água, Sal, Caixa de leite longa vida.

Modo de Preparar:

- 1 - Abra a caixa de leite pela parte de cima.
- 2 - Encha dois terços da caixa com água.
- 3 - Coloque três punhados de arroz e uma pitada de sal.
- 4 - Feche a caixa e coloque perto da brasa.
- 5 - Não deixe o arroz queimar.
- 6 - O arroz demora cerca de meia hora para ficar pronto..

Maçã com Goiabada ou Caramelada

Ingredientes: Maçã, Goiabada, Papel alumínio.

Modo de Preparar:

- 1- Retire o caroço da maçã.
- 2 - Preencha os buracos com goiabada.
- 3 - Embrulhe a maçã no papel alumínio.
- 4 - Coloque a maçã embrulhada perto da brasa da fogueira ou da churrasqueira.
- 5 - A maçã estará pronta quando o papel estiver escuro.

Ovo no espeto

Ingredientes: Um ovo e um espeto de salsichão.

Modo de Preparar:

Faça um buraco onde você possa acender a brasa de forma que o espeto fique apoiado em suas bordas, pegue o ovo e faça um furo pequeno nas extremidades de forma que o espeto o atravesse, coloque-o na brasa e vai girando para casca ficar toda escura

Frango Subterrâneo

Ingredientes: Frango, Papel Alumínio.

Modo de Preparar:

Dentro de um buraco faz-se uma fogueira. Quando esta for somente brasa, coloca-se o frango envolto em papel alumínio e recoberto por barro dentro do buraco, fechando-o com terra e acendendo-se nova fogueira sobre o frango, agora enterrado.

Aguarde aproximadamente 2 horas e o frango estará pronto.

Galinha no Barro

Retire as entranhas e a cabeça da penosa. Após limpar seu interior, preencha-a com uma pedra bem grande. Revista a ave com uma boa camada de barro (argila), sem retirar as penas e coloque-a num buraco, cobrindo de brasas. Após algum tempo, quando o barro começar a rachar, retire a bola do

buraco. Quebre o barro, arrancando as penas junto. Está pronta para ser comida.

Ovo na Pedra

Pode se fazer um envelope de alumínio e dentro dele coloca-se batata fatiada como batata chip's bem fininha, cenoura fatiada igual a batata, cebola picadinha bem pequena, e sal; misture tudo e embrulhe em papel alumínio. Não deixe buraco. Coloque este envelope na brasa. Depois de um tempo estará tudo cozido e pode comer uma seleta de legumes cozidos.

Batata com Ovo

Pegar uma batata grande, tirar a tampa e abrir um buraco na batata para se colocar um ovo (com casca e tudo!) e tampar com a própria batata. O que foi retirado dela coloca-se no envelope de alumínio e coloca o envelope e a batata com ovo na brasa e terá tudo cozido após uns 20 min aproximadamente.

Ovo Chorão

Colocar um ovo cru na casca, entre 5 e 10 cm das brasas da fogueira. Esperar 2 minutos e virar com cuidado. Quando ele começar a chora (uma gota de água aparece na casca), ele está pronto.

Cebolas Douradas

Dourar rodela de cebola (quantidade generosa), não deixar queimar. Salpicar com um pouco de farinha de trigo, deixe cozinhar um pouquinho, mexendo sempre. Juntar uma clara de ovo e uma colherada de vinagre. Deixe ferver 2 minutos. Junte a gema batida com um pouco de água fria. Acabar de cozinhar e servir.

Tomates

Colocar um pouco de óleo numa panela. Colocar alguns tomates inteiros, lavados. Tampar, e deixar cozinhar em fogo fraco por alguns minutos. Juntar cheiro verde, orégano, sal, etc. Servir com arroz ou macarrão. (deve ser um bom acompanhante para o famoso miojo...).

Espetinhos Vegetais

Fazer espetinhos com cebola, tomate, pimentão, batata doce pré-cozida, tocinho (bem pouco, só para dar um pouco mais de sabor), salsicha em lata. Pincela-se com um pouco de margarina e sal. Enrolar em papel alumínio e colocar sob a brasa para ir assando.

Milho Assado na Brasa

Colocar o milho verde em espiga na grelha, e ir "regando" com água e sal, até o cozimento.

Feijão

Deixar o feijão de molho durante toda a noite anterior ao dia do preparo. No dia, fogo alto - preferencialmente em panela de pressão - minhas patrulhas tinham panelas de pressão pequenas, ótimas para acampamentos maiores, inclusive para legumes - ou, na falta, panela bem tampada. Enche-se a panela com água e deixa-se ferver até amolecer. Lembre-se que vai demorar bastante, a menos que tenha deixado de molho e esteja usando um bom fogo a lenha. Após amolecido, retira-se parte do feijão, prepara-se um refogado em uma frigideira usando alho, sal e cebola e depois torna-se a misturar com o restante do feijão.

Carne Ensopada

Coloque em uma panela cebola, sal, água. e a carne cortada em pequenos pedaços. Fogo alto até a carne cozinhar. Quando notar que a carne já está amolecendo, adicione legumes (batata, batata doce, cenoura) e deixe cozinhar. Desejando, quando estiver quase pronto pode acrescentar chuchu e tomate.

Panquecas

Misture farinha de trigo com água, gema de ovo e sal, misturando bem até adquirir uma consistência amolecida (meio como um mingau). Coloque em uma frigideira óleo ou manteiga. Quando estiver bem quente coloque um pouco de massa na frigideira. Assim que estiver adquirindo consistência, como um ovo frito, virar e fritar o outro lado. Pode ser enrolado com carne moída ou presunto cortado em pequenos pedaços ou ser servido aberto com mel ou manteiga.

Kabob

É necessária uma marmita de alumínio, daquelas descartáveis, para cada Kabob, onde colocaremos paio picadinho, batatas em cubos pequenos, cenouras, inhame, batata doce e temperos a gosto. Fecha-se a marmita como se fosse um pastel e coloca-se na brasa até cozinhar. A marmita de alumínio pode ser substituída por um "envelope" feito com papel alumínio.

Proteína Texturizada de Soja

Um bom substituto para a carne em acampamentos é a proteína texturizada de soja, que depois de amolecida com água morna e temperada com caldo Knorr serve de base para bolinhos, hambúrguer, cozidos...evitando as pouco saudáveis linguiças e carnes salgadas.

Seleta de Legumes

Ingredientes: Uma batata média, uma cenoura grande, uma cebola pequena, quatro vagens, duas colheres de ervilha
Preparo: Fatiar a batata e a cenoura em tiras bem finas. Picar a vagem e a cebola em pedaços bem pequenos. Em um envelope de alumínio, colocar todos os ingredientes, misture-os e acrescente sal. Não deixe buraco no envelope. Em um "fogão" improvisado com pedras e lenha, coloque o pacote em cima de uma grelha. Em 20 minutos, a seleta de legumes estará pronta.

Pão de Caçador com Fermento:

Material: 500 g de Farinha de Trigo, 1 colher de sopa de Sal, 1 xícara de água Morna e 1 pacote de fermento Monopol

Modo de Preparar:

Coloque em um recipiente a água morna, e dilua na mesma, o sal. Agora, misture o fermento com a farinha. Após isso, faça um monte com a farinha de trigo, cave uma depressão e nela coloque um pouco da água preparada anteriormente, vá mexendo, apertando, colocando mais farinha e água a medida que a mistura vai se transformando em massa. Amasse com paciência e continuidade até que a massa não grude mais nas mãos.

Transforme essa massa embolada em uma tripa da grossura de um dedo e enrole-a num espeto, previamente aquecido. Cozinhe-o em um fogo de brasas, a distância de 10 a 15 cm, girando de tempos em tempos para que asse de todos os lados, lentamente.

Pão de Minuto

Para Fazer o pão de minuto, utiliza-se a mesma massa da receita acima, porém, ao invés de enrolar a massa em um espeto, faça pequenas "bolinhas" com a massa, de aproximadamente 3cm cada uma. Coloque as bolinhas em uma bandeja metálica e leve ao fogo. Quando as bolinhas secarem, o pão está pronto.

Batata Recheada com Ovos:

Escolha uma batata grande, tire uma tampa e retire o interior da batata, até que ela se transforme em um recipiente que caiba um ovo derramado. Com a clara, um pouco dela, cole a tampa na batata ou fixe com dois palitos. Envolve com papel laminado e leve as brasas. Cozinhar por volta de 25 min. Experimentar com a ponta de um garfo se está cozida.

Ovo no Barro:

Esta é uma receita muito simples, basta envolver o ovo com uma camada de cerca de 2 cm de barro, após, coloque-o no fogo em brisas. Quando o barro secar e começar a rachar, é sinal de que o ovo está pronto.

Arroz na Moranga:

Abra na moranga, uma tampa de uns 7 cm. Na parte de cima da mesma e retire seu miolo. Coloque o arroz, a água e seus temperos na moranga. Agora, basta cozinhar, da mesma maneira que se fosse uma panela normal. Assim, o arroz trará o sabor da moranga, junto com o seu gosto natural.

Sopa de cebolas

Dourar cebolas com margarina, juntar um pouco de farinha de trigo, mexer bem. Juntar caldo de galinha em cubos, água, sal e pimenta, se quiser. Deixar cozinhar um pouco, servir com queijo ralado por cima.

Chapati (tipo de pão muito consumido no Nepal e vários povos no mundo)

Material: 2 xícaras de farinha de trigo, meia colher (chá) de sal, 1/3 xícara de água - mais ou menos
opcionais: 1 colher (chá) de fermento em pó químico, 1 ou 2 colheres (sopa) margarina ou óleo e 1 colher (sopa) açúcar ou mel.

Modo de Preparar:

Com estes ingredientes opcionais, pode ser preciso aumentar a quantidade de farinha. A massa é amassada numa vasilha (sempre pondo primeiro a quantidade de água recomendada ou um pouco menos, e depois acrescentando aos poucos a farinha ou a mistura de ingredientes secos até que fique firme e comece a se soltar dos dedos. Então moldam-se de uns 3 ou 4 cm de diâmetro, que são abertas ao rolo, até ficarem com uma espessura de milímetros, e assadas na frigideira até dourar. Quanto mais longo o tempo de cozimento, mais crocante o chapati. Se ele levar fermento, crescerá mais fofo, mas já não será, tecnicamente, um chapati, e o que importa? O acréscimo de um pouco de leite (1/3 xícara de leite em pó) também enriquecerá a receita, tornando o produto mais nutritivo. Ao final, pode-se passar requeijão, maionese, geléia, ou ainda na frigideira) cobrí-lo com queijo, ou outras variações que sua imaginação lhe ditar...

Frango banhado com laranja

Ingredientes: 1 frango inteiro; 4 laranjas para suco; Sal; Alho; Pimenta (opcional); Recipiente; Uma vara seca, que não solte resina.

Modo de Preparar:

1- Ponha o franco na vara de cumprido e coloque-o em uma base previamente elaborada.

- 2- Faça furinhos no frango em diversos pontos para que se alcance um cozimento uniforme.
- 3- Prepare no recipiente uma mistura de suco de laranja, sal, alho e pimenta para banhar o frango com o mesmo, Lembre-se: A Pimenta é opcional.
- 4- Recolha o suco (mistura) para se reutilizar, enquanto gira o frango constantemente para que se alcance um cozimento uniforme.
- 5-Sirva com batatas na brasa, conforme receita encontrada neste site.

Gelatina de abacaxi

Ingredientes: Casca de 01 abacaxi, Amido de Milho, Açúcar, Água.

Modo de Preparar:

Ferver a casca do abacaxi em 01 litro de água, em seguida coar em uma panela, adoçar a gosto.

Dissolver 03 colheres de amido de milho e acrescentar a mistura, mexer até a fervura, colocar para esfriar em taças (pirex).

Omelete no Alumínio

Faça um envelope de alumínio e dentro dele coloca-se ovov, batata fatiada como batata chip's bem fininha, cenoura fatiada igual a batata, cebola picadinha bem pequena, e sal; misture tudo e embrulhe em papel alumínio. Não deixe buraco. Coloque este envelope na brasa. Depois de um tempo estará tudo cozido e pode comer com uma seleta de legumes cozidos.

Ovo na Laranja

Corte uma laranja ao meio e tire o miolo, pegue o ovo, quebre e coloque dentro da casca de laranja e deixe fritar colocando a casca em meio as brasas.

Pimenta de Semente de Mamão

Deixe secar no sol e moa para usar como condimento.

Torta de Atum

Ingredientes: Muita maionese; Queijo para derreter (do tipo muçarela); Presunto; Atum; Papel alumínio.

Modo de Preparar:

- 1-Misture o atum com a maionese até se tornar uma pasta.
- 2-Abra o papel alumínio com a parte brilhante para cima e unte com maionese.
- 3- Coloque ao centro uma fatia de presunto também untada com maionese.
- 4- Estenda sobre o presunto uma fina camada de nossa pasta de atum com maionese cobrindo tudo.

5- Cubra o atum com uma camada de queijo.

6-Repita a camada de ingredientes uma e outra vez até forma uma torta uniforme de vários pisos.

7-Envolva tudo no papel alumínio, cuidado para que não fique nada descoberto.

8- Coloque nas brasas da fogueira e deixe a critério do cozinheiro, até que o queijo fique derretido e o presunto cozido.

Bife de Soja

Ingredientes: proteína de soja; salsa verde; cebola; tomate; orégano; cominho; cebolinha; alho; pimenta; 2 ovos; farinha de trigo integral; ingredientes para qualquer molho.

Modo de Preparar:

Hidrate uma porção de proteína em água quente, retire o excesso de água e tempere com salsa verde, cebola picada, tomate, orégano, cominho, cebolinha, alho, pimenta e sal. Acrescente dois ovos e misture farinha de trigo integral até dar liga. Frite, depois faça um molho e cozinhe alguns minutos.

Café Relâmpago

Coloque água em um recipiente (lata de azeite), quando a água começar a esquentar ponha o pó de café e deixe ferver, pegue então uma brasa e coloque dentro da lata, isso fará o pó ir para o fundo do recipiente.

Mineirinho

Fazer uma gemada e misturar com leite juntamente com leite moça e chocolate em pó, deixar ferver.

Bisteca Mexicana

Ingredientes: Uma bisteca de bom tamanho; Um tomate; Uma cebola; Cheiro verde; Pimentão verde; Um pouquinho de azeite; Papel alumínio.

Modo de Preparar:

1-Com uma faca se fatia em quadradinhos o tomate a cebola e o pimentão, e com o cheiro verde se pica de forma que se possa misturar com os outros ingredientes.

2-Com o que anteriormente foi cortado se faz uma pequena salada do tipo "vinagrete".

3- Unte o papel alumínio com o azeite de forma uniforme, mas em pequena quantidade.

4-Coloque a bisteca no papel alumínio.

5-Espalhe nossa salada sobre a bisteca.

6- Envolve tudo no papel alumínio em que se trabalha, cuide para que não fique nada descoberto.

7-Coloque nas brasas da fogueira e a deixe por lá, a critério do cozinheiro.

Doce de Abóbora

Ingredientes: Abóbora, Açúcar, Cravo da Índia.

Modo de Preparar:

Picar abóbora em cubos pequenos, colocar em uma panela acrescentar açúcar e levar ao fogo.

Deixar cozinhar pôr 15 minutos, acrescentar alguns cravos da índia.

Mineiro de Botas

Fritar juntos em uma frigideira banana, ovos batidos e colocar por último queijo, açúcar e canela em pó.

Temperos

→ Você poderá obter sal de diferentes maneiras:

→ nas cinzas;

→ no caruru, que deixará um sal grosseiro como resíduo, depois que a planta for secada ao sol, queimada e lavada;

→ na moela das aves. Depois de picada e fervida até a evaporação da água, por várias vezes, a moela deixará um pequeno depósito com certo teor de sal;

→ no sangue. Você também obterá sal depois que ele for fervido até secar.

Bolinho de Cenoura

Ingredientes: Farinha de Trigo, Leite, Sal, Cenoura, 1 ovo, Óleo.

Modo de Preparar:

→ Picar a cenoura e colocar em uma tigela

→ Acrescentar ovo, a farinha de trigo, leite e sal

→ A farinha de trigo deverá ser colocada até dar consistência para fazer bolinho em colheradas

→ Colocar em colheradas os bolinhos, em óleo bem quente

Creme de cebola

Ingredientes: 02 a 03 cebolas grandes, ½ colher de sopa de margarina, Molho branco (01 litro de leite, 02 colheres de sopa bem cheia de farinha de trigo, 03 colheres de margarina e sal a gosto).

Modo de Preparar:

Molho branco

· Ferver o leite e reservar

· Em uma panela grande, derreter a margarina em fogo baixo, juntar a farinha. Em seguida colocar o leite aos poucos sem parar de mexer. Acrescentar o sal. Deixe ferver e reserve.

Finalização

Cortar a cebola em tiras e refogar na margarina, sem deixar dourar, acrescentar ao molho branco e ferver por alguns minutos.

Para evitar que o molho branco empelote, colocar um pouco de leite na farinha e mexer até formar um creme homogêneo, e assim até acabar todo leite. Caso forme pelotas, passe o molho por uma peneira.

Pode ser acrescentado creme de leite. Deve ser colocado por último e servir logo em seguida. Não ferver o creme depois de acrescentar o creme de leite.

Pode-se usar a base de molho branco e variar a sopa, substituindo a cebola por outros ingredientes. Exemplo: palmito, aspargo, couve-flor e queijos. No creme de queijo, adicionar os queijos no molho bem quente e não deixar ferver, pois se isto acontecer irá talhar o creme.

Galinha no Papel Laminado

Temperar a galinha, enrolar em papel laminado e assar nas brasas.

Macarrão

Ingredientes: 250gr de carne moída, 90gr massa de tomate, 01 lata de pomarola, 01 colher de sobremesa de alho picado, 500gr de macarrão espaguetti, Óleo, Sal, Açúcar.

Modo de Preparar:

Cozinhar o macarrão “al dente” com óleo e sal.

Cozinhar a carne moída com sal.

Preparar o molho fazendo refogado de óleo, a cebola, alho e em seguida a carne moída com sal acrescentar massa de tomate, molho de pomarola e a carne moída, acrescentar uma colher de chá de açúcar.

DICA: Ao retirar o macarrão do fogo não lavar com água fria. O prato deve ser servido colocando-se o macarrão e sobre ele o molho e sobre o mesmo o queijo tipo parmesão ralado na hora.

Mingau de Aveia ou Maizena

Fazer o mingau como de costume, utilizando água ou de preferência leite, misturar banana, gema de ovo, côco ou chocolate em pó.

Pacoca

Ingredientes: Amendoim, Açúcar, Farinha de mandioca.

Modo de Preparar:

- Na frigideira torrar o amendoim (não deixar pretejar)
- Tirar a casquinha
- Misturar o açúcar à farinha e o amendoim
- Moer em máquina de moer carne.

Chá de Limão

Em um saco plástico, adicione folhas de limão, um pouco de suco de limão e água. Amarre o plástico, eliminando o ar, e construa um suporte para pendura-lo, evitando que o plástico derreta com o fogo.

Arroz no Coco

Corte aos poucos uma das extremidades da fruta, até encontrar o interior deste. Retira a sua água e reserve. Coloque o arroz e um pouquinho de azeite no coco. Adicione também a água do coco. Tampe o coco (não por completo), e coloque-o na brasa.

Quando toda a água evaporar, o arroz estará cozido.

Arroz no Saco Plástico

Em um saco plástico, coloque o arroz e água. Amarre o plástico, eliminando o ar, e construa um suporte para pendura-lo, evitando que o plástico derreta com o fogo.

Pastelão

Ingredientes: Carne Moída, Legumes Diversos, Sal, Queijo, Salame, Pão, Papel Laminado.

Pique todos os legumes, o queijo e o salame em pequenos pedaços. Após isto, faça um bife de carne moída e todos estes ingredientes picados (tipo carne de hamburger). Depois disto, embrulhe este bife em papel laminado e envolva-o de brasas na fogueira. Deixe de 10 a 15 minutos (bom braseiro) e depois o retire. Coma com pão – muito gostoso.

■ Sobrevivência

Estas dicas de sobrevivência na selva foram retiradas dos manuais *Sobrevivência na Selva*, do Centro de Instrução de Guerra na Selva–Comando Militar da Amazônia, e *Sobrevivência na Selva*, do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), escrito por Cícero Feliciano de Pontes. Baseiam-se também na experiência do guia João Batista, que anda na selva amazônica com a desenvoltura de quem se sente em casa.

Embora todas as informações possam ser utilizadas, lembramos que isso é apenas um resumo do conhecimento que se deve ter para enfrentar uma situação realmente séria. Daí, a nossa recomendação

para que essas dicas sejam consideradas apenas como um aprendizado divertido. Torcemos para que você jamais precise usá-las na vida real.

Regras e cuidados:

- se você se perder, fique parado, não ande à toa;
- sente-se para descansar e pensar;
- alimente-se. Sem fome e sede, todo mundo raciocina melhor;
- oriente-se para saber onde está, de onde e por onde veio e para onde quer ir;
- nunca ande à noite. Os predadores têm hábitos noturnos e você dificilmente terá alguma chance diante deles;
- resista à tentação de puxar um cipó. Há grandes chances de caírem galhos soltos ou pequenos animais em sua cabeça;
- rede, mosquiteiro, facão, lanterna, isqueiro a gás e coragem são alguns dos materiais indispensáveis;
 - olhe por onde anda e nunca meta a mão em buracos.