

Comida Mateira



Mas, afinal, o que é comida mateira?

É a técnica de cozinhar sem o uso de utensílios domésticos, praticada pelos desbravadores em acampamentos. Além de ser uma forma divertida de cozinhar, é muito útil em situações de sobrevivência.

Lembre-se: na cozinha mateira os alimentos são preparados na brasa ou perto dela; de preferência, evite as chamas diretas.

“Todo desbravador necessita saber cozinhar sua refeição e fazer o seu pão sem o auxílio dos utensílios de cozinha.”

Materiais importantes para auxiliar nessa arte incluem papel alumínio e galhos de árvores em formatos diversos. O papel alumínio é um ótimo material para se utilizar na cozinha mateira. Envolvendo os alimentos com o lado brilhante para dentro, eles serão assados em seu próprio suco, adquirindo um excelente sabor. Também podemos utilizar o papel alumínio para fazer alguns utensílios, como panelas, por exemplo.



01 Abobrinha Recheada

Ingredientes

1 abobrinha italiana
1 col. (sopa) de milho
1 col. (sopa) de ervilha
1 col. (sopa) de requeijão

Modo de Preparo

Corte a abobrinha ao meio no sentido do comprimento. Retire o miolo e ponha milho, ervilha e requeijão. Junte as metades e embrulhe no papel alumínio. Asse na brasa por 15 minutos. Lembre-se de virar para que cozinhe por igual. Espete um palito e, se estiver macia, é porque está pronta.

02 Batata ao Vapor

Ingredientes

5 batatas médias
queijo a gosto.

Modo de Preparo

Recheie as batatas com queijo e embrulhe com papel alumínio. Cozinhe as batatas em uma folhagem encharcada de água para gerar vapor até ficarem macias.

03 Cogumelos com Abobrinha

Ingredientes

1 abobrinha pequena em cubinhos
1 xíc. (chá) de cogumelos fatiados
1 cebola média picada
3 col. (sopa) de óleo vegetal
sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Na metade de um bambu aqueça 2 col. (sopa) de óleo e salteie os cogumelos com sal. Deixe até secar a água e então remova do bambu e reserve. No mesmo bambu, coloque mais 1 col. (sopa) de óleo e deixe ficar bem quente. Junte cebola picada, afaste da brasa e tempere com sal a gosto. Quando a cebola dourar, ponha a abobrinha. Deixe por mais ou menos 1 minuto. Misture com delicadeza com outros ingredientes. Verifique o sal e coloque um pouco de pimenta moída na hora de servir.

04 Guacamole com Pão de Caçador

Ingredientes

1 abacate médio
2 tomates
3 col. (sopa) de azeite
500g de farinha de trigo
sal a gosto

Modo de Preparo

Amasse o abacate e faça uma pasta, misturando azeite, tomates picados e sal. Prepare o pão de caçador misturando a farinha com água até obter a massa. Asse na fogueira em formato de triângulo. Coloque a guacamole sobre as tortilhas para comer.

05 Omelete no Papel Alumínio

Ingredientes

3 ovos
1 col. (sopa) de milho
1 col. (sopa) de ervilha
cebola fatiada (opcional)
uma pitada de sal

Modo de Preparo

Bata os ovos. Junte milho, ervilha e cebola. Faça uma cumбуquinha de papel alumínio, coloque a omelete dentro, feche e leve à brasa sob a grelha por 10 minutos.

06 Pão de Caçador com Ovo

Ingredientes

2 ovos
2 xic. (chá) de farinha de trigo
1 copo (250ml) de água
1,5 col. (chá) de sal.

Modo de Preparo

Perfure o ovo com o espeto, coloque na brasa por 40 minutos e tire a casca. Prepare a massa do pão (farinha, água e sal) até ficar consistente (e que não grude nas mãos). Envolve o ovo cozido com a massa de pão de caçador e coloque novamente na brasa até dourar. Retire e sirva.

07 Pizza no Pão

Ingredientes

6 pães
1 sachê de molho de tomate
250g de queijo
orégano a gosto.

Modo de Preparo

Corte os pães em rodela e passe o molho de tomate. Depois coloque o queijo e orégano e deixe no fogo por 1 minuto.

08 Quatischetta

Ingredientes

Pão francês em fatias finas
azeite
molho pronto de tomate
queijo muçarela ralado
tomates picados
orégano
alho desidratado
folhas de manjeriçào.

Modo de Preparo

Regue um lado das fatias de pão com um pouco do azeite de oliva. Coloque as fatias numa forma feita com papel alumínio, de maneira que o lado com o azeite fique para baixo. No lado que ficou para cima, coloque um pouco de alho desidratado, depois o molho e espalhe bem. Sobre o molho coloque o queijo e em seguida os tomates picadinhos. Polvilhe um pouco de orégano e regue novamente cada fatia com um fio de azeite. Leve à fogueira até que o queijo esteja derretido. Coloque folhas de manjeriçào e sirva em seguida.

09 Repolho Cozido

Ingredientes

1 repolho
400g de tomate
2 cebolas
molho de soja a gosto e água.

Modo de Preparo

Pique o repolho, o tomate e a cebola. Tempere com o molho de soja. Misture tudo e embrulhe com papel alumínio. Coloque ao lado da brasa para assar e acompanhe. Abra um pouco o papel alumínio, coloque um pouco de água, feche e leve novamente ao fogo. Sirva assim que estiver cozido.

10 Tortomate

Ingredientes

160g de torradas
8 tomates cerejas
100g de requeijão sabor cheddar
queijo branco a gosto.

Modo de Preparo

Corte os tomates ao meio, retire as sementes e recheie com o requeijão e o queijo branco. Espalhe o requeijão nas torradas, coloque os tomates recheados sobre elas e sirva.

11 Aparecidinho

Ingredientes

3,5kg de batata
4 beterrabas em cubos
200g de parmesão ralado
200g de muçarela
sal
manteiga
leite a gosto.

Modo de Preparo

Cozinhar as batatas dentro de caixinhas de leite (depois fazer papalotes delas, quando estiverem menos duras). Cortar a beterraba em cubinhos e fritar. Depois que a batata estiver cozida, amassar e fazer um purê, com a manteiga, o leite e o sal. Numa forma colocar parte do purê, em seguida parte da beterraba, uma camada de queijo, cobrir com o restante do purê e colocar o resto da beterraba, muçarela e o parmesão. Levar à fogueira, para gratinar.

12 Arroz a Jardineira

Ingredientes

2 xic. (café) de arroz
5 xic. (café) de água
1 col. de (café) de tempero pronto e
3 col. (sopa) jardineira (conserva
com milho, ervilha e batata).

Modo de Preparo

Faça uma cumбуquinha de papel alumínio. Tempere a água com o tempero pronto. Coloque na cumбуca o arroz, a jardineira e a água. Feche bem e leve à brasa sob grelha por 10 minutos.

13 Arroz com Milho e Soja

Ingredientes

6 copos de arroz
8 batatas médias
1kg de soja bozo (grande).

Modo de Preparo

Misture o arroz com a água, o sal e o milho. Coloque na caixa de leite com a parte superior aberta e deixe na fogueira não muito próxima do fogo. Envolve as batatas em papel alumínio e coloque sobre a fogueira para assar. Quando elas estiverem um pouco macias, retire do fogo e corte uma "tampa" no sentido horizontal. Com uma colher, retire uma parte do miolo. Coloque a mussarela. Envolve novamente no papel alumínio e volte para a fogueira para derreter o queijo, coloque a Soja Grande temperada com sal. Deixe na fogueira não muito próximo ao fogo. Quando estiver assada, corte e sirva.

14 Batata Recheada no Espeto

Ingredientes

3 batatas grandes
3 espetos
fatias de queijo
pedaços de tomate seco.

Modo de Preparo

Limpe as batatas e fatie. Prepare, em camadas, uma fatia de batata, queijo e tomate seco até finalizar com batata. Utilize um espeto para manter as camadas. Embrulhe em papel alumínio e mantenha na fogueira por 40 minutos. Retire o papel alumínio e sirva.

15 Risoto de Cogumelos

Ingredientes

200g de shitake
200g de shimeji
2 xic. (chá) de arroz para risoto
1 col. (sopa) de manteiga
1 cebola grande
2 col. (sopa) de azeite
1 dente de alho
sal e pimenta-do-reino (a gosto).

Modo de Preparo

No bambu grande coloque os cogumelos com a manteiga. Deixe os cogumelos saltarem a água. Reserve a água. Ponha azeite no bambu e doure cebola e alho. Coloque o arroz para risoto e vá aos poucos acrescentando o caldo dos cogumelos. Verifique aos poucos o cozimento do arroz. Quando ele estiver cozido acrescente mais um pouco de caldo e cogumelos e tempere com sal e pimenta a gosto.

OVOS E PÃES



01 Ovo no barro

Modo de Preparo

Faz-se uma massa de barro consistente e, envolve-se o ovo fazendo-se uma bola. Coloca-se sobre as brasas, ao notar que o barro rachou pelo calor, retira-se o ovo, pois está cozido.

02 Ovo no espeto

Modo de Preparo

Faz-se um pequeno furo nos dois lados do ovo, confecciona-se pequenos e finos espetos de taquara que serão transpassados de um lado a outro, com cuidado. Coloca-se o espeto entre duas forquilhas, gira-se, de vez em quando, até que os ovos parem de rolar ou rachar. Está pronto.

03 Omelete na abóbora

Modo de Preparo

Bate-se alguns ovos com tempero e sal. Coloca-se dentro de uma abóbora previamente preparada, sem caroços e cortado um tampo na parte de cima. Coloca-se a abóbora em cima das brasas até os ovos cozinharem.

04 Ovos na batata

Modo de Preparo

Corta-se uma batata grande, na altura de 2/3 (tampa), cava-se com uma colher seu interior, coloca-se um ou dois ovos sem as cascas, sal e temperos. Recoloque a tampa, fixe com palitos e coloque ao lado das brasas. Espere que ovos cozinhem por 10 minutos.

05 Ovos cozidos no papel ou no copo de papel com água

Modo de Preparo

Em um saco de papel encerado coloque os ovos estrelados com sal, feche e coloque sobre as brasas suspenso por um galho. Em um copo de papel encerado (tipo festa de criança) coloque um ovo inteiro na água (meio copo), coloque perto das brasas.

06 Pão de Cacador ou dampers" (úmidos)

Modo de Preparo

Faz-se um monte de farinha de trigo ou centeio misturada com uma pitada de sal e outra de fermento químico. No centro do monte faz-se um buraco onde coloca-se água ou leite, gradativamente, até que a massa tenha boa consistência.

Passa-se farinha nas mãos para que não grude, continua-se a amassar até que se forme uma bola com a massa. Neste momento, vai-se alongando a massa como uma cobra e, enrola-se em uma vara verde pré-aquecida em forma de espiral.

A vara é levada ao calor das brasas, girando-se até obter uma camada grossa por fora. Para sabermos se o pão está pronto, crava-se um palito na massa, não deverá sair massa grudada ou aparecer umidade no palito. Come-se o pão com manteiga, pois ao esfriar ele endurece.

Variações:

Pode acrescentar duas a três colheres de açúcar à massa junto ao sal, bem como, algumas passas de uva. Polvilhe açúcar e canela quando estiver pronto.

sobremesas



01 Abacaxi com Canela

Ingredientes

1 abacaxi
300g de açúcar
100g de canela.

Modo de Preparo

Descasque o abacaxi e corte em fatias grossas. Misture o açúcar e a canela e vá jogando por cima do abacaxi. Coloque as fatias em um espeto e leve ao fogo até assar. Sirva em seguida.

02 Banana com Doce de Leite

Ingredientes

3 bananas
doce de leite
açúcar e canela em pó a gosto.

Modo de Preparo

Descasque as bananas, faça um corte no meio e coloque o doce de leite. Por cima, jogue o açúcar e a canela. Embrulhe com papel alumínio e asse durante 15 a 20 minutos.

03 Bananeca

Ingredientes

2 bananas nanicas
4 col. (sopa) de aveia
3 col. (sopa) de mel.

Modo de Preparo

Faça uma cumbuca com o papel alumínio. Amasse as bananas com um garfo, acrescente a aveia e o mel. Coloque dentro da cumbuca e leve à brasa sob a grelha por 10 minutos.

04 Bolo na Laranja

Ingredientes

2 laranjas grandes
2 xic. (chá) de farinha
6 col. (chá) de cacau em pó
9 col. (chá) de açúcar
1/2 col. (chá) de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal
4 col. (chá) de óleo de canola
1/2 col. (chá) de vinagre branco,
1/2 col. (chá) de extrato de baunilha
1/4 xic. (chá) de água.

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes. Corte o topo das laranjas e esvazie. Despeje a mistura nas laranjas vazias, colocando a tampa. Cubra com papel alumínio e deixe assar nas brasas da fogueira por 1 hora. Deguste quente.

05 Maça com Canela e Mel

Ingredientes

2 maçãs
1 col. (chá) de canela
1 xic. (chá) de mel.

Modo de Preparo

Corte a maçã em pedaços. Coloque a canela e o mel. Embrulhe no papel alumínio e leve ao fogo.

06 Maça com Goiabada

Ingredientes

3 maçãs (grandes)
500g de goiabada.

Modo de Preparo

Faça um buraco na maçã com o auxílio de uma colher. Recheie a maçã com pedaços de goiabada. Embrulhe com papel alumínio e mantenha na brasa por 30 minutos. Retire do papel alumínio e sirva.

07 Canoa de Mamão

Ingredientes

1 mamão
pedaços de chocolate
frutas picadas
açúcar e canela em pó a gosto.

Modo de Preparo

Recorte um mamão ao meio. Com uma colher cave o mamão até deixá-lo em forma de canoa, o mamão não deve ser muito maduro.

Recheie o espaço vazio com pedaços de chocolate e algumas frutas picadas (maçã, pêra, laranja, etc...), polvilhe com açúcar e canela.

Feche o mamão com a outra metade em forma de canoa.

Embrulhe com papel de alumínio e coloque brasas ao redor do pacote. Tempo de cozimento: por volta de cinco a dez minutos.

Cozinhar em acampamentos com a cozinha mateira é uma arte que os desbravadores vão amar. Eles se tornarão mais criativos com inúmeros métodos e possibilidades.

Lembrem-se de decorar seus pratos, pois primeiro se come com os olhos.

Existem muitas outras receitas e variações a partir dessas sugestões, que com certeza irão fazer de você um verdadeiro Desbravachef. Então, vamos lá!

Pr. Wellington Costa
MDA Associação Cearense
Lider Master Avançado Desbravadores

