

# 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

