

# Μαγειρική στο Ύπαιθρο

Φέτος λόγω κρίσης, τα camping θα γεμίσουν και ο κόσμος θα προτιμήσει να μαγειρέψει το δικό του φαγητό από το να φάει σε μία ταβέρνα. Αν είστε από αυτούς που θέλετε να πάρουν στα χέρια τους το θέμα του φαγητού σε περίπτωση διακοπών στο ύπαιθρο, αυτό το κείμενο θα σας δώσει κάποιες χρήσιμες ιδέες. Αν από την άλλη είστε από αυτούς που την βγάζετε εδώ και μέρες στις πλατείες, μπορεί όσα θα διαβάσετε να σας βοηθήσουν να απολαύσετε υπέροχα γεύματα όπου κι αν είστε!



Η μαγειρική στην εξοχή και συγκεκριμένα στο ύπαιθρο είναι μια πολύ ιδιαίτερη εμπειρία. Όλοι ξέρουμε πώς είναι να μαγειρεύεις σε μια κουζίνα ή να τρως σε ένα εστιατόριο, αλλά λίγοι είναι αυτοί που έχουν ζήσει την εμπειρία της μαγειρικής κάτω από τον ουρανό και το συναίσθημα του να γεύεσαι φαγητό που εσύ ο ίδιος ετοίμασες μέσα από μια παλιά караβάνα, κάτω από τα αστέρια.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να μαγειρέψει έξω στη φύση αρκεί βέβαια να κουβαλάει μαζί του κάποια πολύ χρήσιμα εργαλεία και κυρίως, να έχει πάντα το νου του στα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να τηρηθούν. Μέτρα που αφορούν και την καθαριότητα αλλά και την προστασία του περιβάλλοντος.

Μπορεί να μην συμφωνούν όλοι για το αν είναι εύκολο να μαγειρέψεις έξω στη φύση, αλλά σίγουρα όλοι συμφωνούν με το εξής. Το φαγητό που μαγειρεύεται στο ύπαιθρο, είναι πάντα πεντανόστιμο!

Ακολουθούν μερικοί από τους πιο χαρακτηριστικούς τρόπους μαγειρέματος στην εξοχή:

## ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

### **ΓΚΑΖΑΚΙ**

Κουβαλώντας ανάμεσα στα πράγματά σας ένα γκαζάκι μπορείτε να κάνετε θαύματα. Συγκεντρώνει τα πλεονεκτήματα της εύκολης, γρήγορης, δυνατής και ελεγχόμενης φλόγας. Κουβαλώντας μαζί σας ένα μικρό τηγάνι και ένα μπρίκι θα μπορέσετε να απολαύσετε ένα ζεστό γεύμα σε λίγα λεπτά και ένα φλιτζάνι αχνιστό τσάι, ενώ αν βρεθεί στα χέρια σας σκεύος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν κατσαρόλα και έχετε αρκετή υπομονή στο γκαζάκι μπορείτε να βράσετε σούπες και ζυμαρικά. Μην ξεχάσετε να χρησιμοποιήσετε τα φακελάκια από το τσάι για να πλύνετε το εσωτερικό του τηγανιού πριν το ξαναβάλετε στην τσάντα σας.

### **ΚΑΡΒΟΥΝΑ**

Σκάβουμε ένα μικρό λάκο στο έδαφος, μέσα στον οποίο τοποθετούμε μερικές εφημερίδες ή ξερά χόρτα, φύλλα και μικρά, λεπτά ξυλαράκια. Ανάβουμε τη φωτιά και μόλις φουντώσει από πάνω αδειάζουμε τα κάρβουνα, σε μια επιφάνεια λίγο μεγαλύτερη από τη σχάρα που έχουμε.

Βρίσκουμε δύο μεγάλες, πέτρες τις οποίες τοποθετούμε δεξιά και αριστερά της φωτιάς για να

στηρίξουμε πάνω τους τη σχάρα. Κρατάμε για λίγο τη σχάρα πάνω από της φλόγες ώστε να απολυμανθεί και να καούν τυχόν υπολείμματα από προηγούμενες φορές. Ενώ είναι ακόμα ζεστή την τρίβουμε καλά με μισό λεμόνι για να καθαρίσει και να νοστιμίσει.

Μόλις τα κάρβουνα αρχίσουν και γίνονται γκρι-άσπρα τη μέρα ή κόκκινα τη νύχτα (περίπου 10-15 λεπτά αργότερα) η θράκα είναι έτοιμη. Κάθε κάρβουνο αντιστοιχεί περίπου σε 40 βαθμούς θερμοκρασίας.

Παίρνουμε το φαγητό που θέλουμε, το βάζουμε τη σχάρα και το κρατάμε πάνω από τα κάρβουνα γυρίζοντας πλευρά προκειμένου να ψηθεί σωστά.

Ένας άλλος τρόπος για να μαγειρέψετε στα κάρβουνα είναι με αλουμινόχαρτο. Φτιάχνετε ένα «πακέτο» με αρκετές στρώσεις αλουμινόχαρτο και μέσα βάζετε το φαγητό που θέλετε. Είτε πρόκειται για ολόκληρες πατάτες, για ένα γρήγορο σαγανάκι ή ακόμα και για γλυκό, βάζοντας για παράδειγμα, μήλα με λίγη κανέλα και αν υπάρχει κανένα καρυδάκι και λίγη ζάχαρη, το φαγητό μέσα στο αλουμινόχαρτο θα ψηθεί σωστά και θα λιώνει στο στόμα.

## **ΦΩΤΙΑ**

Η φωτιά έχει πολλά πλεονεκτήματα. Το σημαντικότερο ίσως είναι η ατμόσφαιρα που δημιουργεί που είναι ιδανική για το «δέσιμο» της ομάδας, για την ζέστη που προσφέρει, για την ρομαντικότητα και για τις ιστορίες που θα ειπωθούν ενώ τρίζουν οι φλόγες της. Από την άλλη η φωτιά μπορεί να προσφέρει και πολλούς εναλλακτικούς τρόπους μαγειρέματος.

Πάλι πρέπει να σκάψετε έναν λάκο ο οποίος θα προστατέψει την φωτιά από τον αέρα, αλλά θα είναι και ένα μέτρο πυρασφάλειας ώστε να μην εξαπλωθεί. Γύρω από τον λάκο θα καθαρίσετε όσα αγριόχορτα δείτε και είναι πιθανόν να αρπάξουν, θα σχηματίσετε έναν κύκλο από πέτρες και καλού κακού έχετε και έναν μικρό πυροσβεστήρα ή έναν κουβά με νερό έτοιμο κάπου κοντά σας.

Ανάβετε τη φωτιά χρησιμοποιώντας ξερόχορτα, εφημερίδες και μικρότερα ξυλαράκια μέχρι να αρπάξει καλά και στη συνέχεια την προσαρμόζετε ανάλογα με το είδος μαγειρέματος που θέλετε να κάνετε. Για παράδειγμα αν θέλετε να βράσετε νερό για ζυμαρικά ή ρύζι πρέπει να τροφοδοτείτε συνέχεια τη φωτιά ώστε να έχει μεγάλες φλόγες και να βράσει το νερό γρήγορα. Αν θέλετε να κάνετε μια ωραία σούπα πρέπει να έχει μεν φλόγες αλλά πιο χαμηλές και να καίνε αργά. Ένα μεγάλο ξύλο είναι ιδανικό. Εναλλακτικά αφήνετε τα ξύλα να καούν και μετά από λίγο έχετε πάλι έτοιμα κάρβουνα πάνω από τα οποία μπορείτε να ψήσετε ή και να τηγανίσετε αν έχετε το κατάλληλο μαντεμένιο τηγάνι.



## **ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ**

Αν και δεν είναι ότι καλύτερο από απόψεως βιταμινών, παρόλα αυτά μια κονσέρβα μπορεί να σας

βγάλει πολλές φορές από τη δύσκολη θέση. Εκτός αυτού οι ποιοτικές κονσέρβες μπορείς να είναι πεντανόστιμες! Απαραίτητο είναι το ανοιχτήρι αν η κονσέρβα δεν έχει εύκολο άνοιγμα. Οποιαδήποτε πηγή θέρμανσης και αν έχετε μπορείτε να ζεστάνετε την ανοιγμένη κονσέρβα και με ένα κουταλάκι να ανακατεύετε συνεχώς για να μην καεί το περιεχόμενο. Το κουτάκι της αφού πλυθεί μετά το φαγητό μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί για βράσιμο νερού.

### **Εναλλακτικές μέθοδοι**

Ένας τρόπος όχι τόσο διαδεδομένος στην Ελλάδα είναι ο λεγόμενος Ολλανδικός φούρνος. Μια κατασκευή που χρησιμεύει με πολλούς τρόπους και μπορεί να μαγειρέψει απευθείας πάνω στη φωτιά σαν κατσαρόλα ή σκεπασμένη με κάρβουνα όπως η γάστρα όπου λειτουργεί σαν φούρνος.

Μια άλλη πρωτότυπη κατασκευή αλλά όχι ιδιαίτερα δημοφιλής είναι ένα χαρτόκουτο του οποίου το εσωτερικό τυλίγεται με αλουμινόχαρτο ώστε να μην καίγεται και κατόπιν σκεπάζεις με αυτό φαγητό που ψήνεται στα κάρβουνα ώστε να δημιουργηθεί περιβάλλον φούρνου και να ψηθεί ομοιόμορφα το φαγητό.

Πειραματιστείτε και εσείς στην επόμενη εκδρομή σας και αποφασίστε ποιος τρόπος σας ταιριάζει καλύτερα. Μπορεί να μην το πετύχετε με την πρώτη, να μουτζουρωθείτε ελαφρά, να καπνίσουν τα ρούχα σας και το φαγητό να είναι καμένο απέξω και ωμό από μέσα αλλά μην ξεχνάτε το εξής:

Πόσο συχνά τρώτε κάτω από τον ουρανό με την φύση για τραπεζομάντιλο;

Δείτε και 2 βίντεο με συνταγές σε γκαζάκι:

Ομελέτα:

Τορτελίνια: