



Restauración Colectiva

*El portal de referencia para los profesionales del sector*

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Otras colectividades /

El reto culinario de los campamentos de verano: claves para una cocina saludable y efectiva

Jorge Curtido, autor de este artículo y cocinero de campamentos, entre fogones

## El reto culinario de los campamentos de verano: claves para una cocina saludable y efectiva

Miércoles, 12 de junio 2024

**Con el verano llegan los campamentos, jornadas de ocio que cuentan con un elemento clave: la alimentación. Jorge Curtido, cocinero experto en cocinas de campamentos del que ya hemos hablado en artículos anteriores, comparte con nosotros su experiencia en la organización y ejecución de menús saludables, adaptados a esos espacios de ocio estival.**

Las crecientes temperaturas y las fechas en las que nos encontramos nos recuerdan que el verano ya está a la vuelta de la esquina. Con él, llegan también las vacaciones, las jornadas de playa, los ventiladores y aires acondicionados en los puestos de trabajo y, por supuesto, los campamentos de verano dirigidos a niños, niñas y adolescentes.

Existen campamentos de muchas índoles, con distintas duraciones y en diversas localizaciones. En todos los casos cuentan con una extensa programación que genera momentos de ocio inolvidables para los niños y niñas que acuden, y en los de mayor duración, también están presentes con mayor protagonismo los hábitos rutinarios inherentes a cualquier persona, como el aseo diario, las horas de descanso o la alimentación.

Centrándonos en el último, el maravilloso momento de sentarse a la mesa a comer, hay que tener en cuenta el amplio abanico de aspectos que influyen en las cocinas de los campamentos y que vienen determinados por cuatro factores principales: los recursos económicos con los que se cuenta, los recursos humanos, las instalaciones y materiales disponibles, y las necesidades alimentarias de los comensales.

(...) cuatro factores principales: los recursos económicos con los que se cuenta, los recursos humanos, las instalaciones y materiales disponibles, y las necesidades alimentarias de los comensales.”

Para valorar la organización y ejecución de una cocina en un campamento, debemos tener en cuenta que esos factores no serán siempre los ideales, y que al igual que podemos encontrarnos con empresas de ocio que cuentan con instalaciones de cocina profesionales y un personal cualificado, también existen otros campamentos cuyos recursos son más limitados, como es el caso de los que he llevado a cabo yo mismo en las cocinas de campamentos *scouts*. En estos, en la mayoría de los casos, las instalaciones se montan de manera más rudimentaria en plena naturaleza y las personas que cocinan son voluntarios y voluntarias sin experiencia previa en la restauración colectiva en particular o en la cocina en general.

Al margen de las características de las cocinas de los campamentos, lo que se debe tener es la férrea voluntad de ofrecer un menú lo más adecuado y saludable posible, aunque haya que hacer malabares para equilibrar los cuatro factores nombrados.

Dejando a un lado los casos en los que se cuenta con cocinas profesionales y personal cualificado, es clave pensar en cómo elaborar, no sólo un menú saludable, sino menús adaptados para intolerancias o alergias alimentarias, menús vegetarianos o veganos, menús adaptados a las necesidades reales de cada jornada, etc., y todo ello con un presupuesto lo más austero posible, de fácil ejecución para personas sin experiencia concreta y en cocinas de campamentos sin grandes recursos.

### ‘Cocina para campamentos’

Cuando escribí el libro ‘Cocina para campamentos’, mi motivación fue dar respuesta a todas estas cuestiones, redactando un manual sencillo y accesible a personas con y sin experiencia en cocina o en restauración colectiva. El acceso a una teoría que aporte herramientas a esas personas y les ayude a formarse con los conocimientos mínimos necesarios para cumplir los objetivos citados es fundamental; pero no podemos ofrecer solamente un recetario que ayude con cantidades y pasos a seguir, si no que hay que contemplar el proceso más ampliamente, aportando nociones del antes, el durante y el después.

(...) no podemos ofrecer solamente un recetario que ayude con cantidades y pasos a seguir, si no que hay que contemplar el proceso más ampliamente, aportando nociones del antes, el durante y el después.”

El éxito en las cocinas de estos campamentos, en mi opinión, depende en un altísimo porcentaje de la organización previa; desde el momento en el que nos ponemos frente a un folio en blanco para plasmar todo el plan, hasta el día que estamos en el lugar físicamente para ejecutarlo. Por ello, en ‘Cocina para campamentos’, he dedicado gran cantidad de sus páginas a todas esas cuestiones organizativas previas, sin tratarse de verdades absolutas o la única forma de hacerlo, pero sí la manera en la que me ha sido efectiva.

Además, no podemos limitar esos conocimientos estrictamente a los de cocina, ya que la organización de algo de tanta envergadura, requiere de tareas de tesorería, organización, logística, reciclaje o incluso de pedagogía.

### **Recetas nutritivas, adaptables, rentables y sin desperdicio alimentario**

El otro pilar fundamental obvio para lograr el objetivo, y por eso hay una segunda parte en el libro dedicada a un recetario, es decidir las recetas más apropiadas que consigan que cumplamos todas esas metas con respecto al menú. ¿Qué recetas pueden ser económicas a la par que abundantes? ¿Con qué recetas puedo sacar una mayor rentabilidad? ¿Qué recetas son fácilmente adaptables para celíacos? Y así, una infinidad de cuestiones que deben afrontar las personas responsables de esta labor.

¿Qué recetas pueden ser económicas a la par que abundantes? ¿Con qué recetas puedo sacar una mayor rentabilidad? ¿Qué recetas son fácilmente adaptables para celíacos? Y así, una infinidad de cuestiones que deben afrontar las personas responsables de esta labor.”

En este punto no hay respuestas únicas, cada cual puede optar por una receta u otra y ambas cumplir con un mismo objetivo. Además, por suerte, en España contamos orgullosamente con una rica y extensa lista de posibilidades.

Sí nombraré la que para mí es una de las recetas estrella sin lugar a dudas (y además de mi tierra): el ‘Puchero’. Es económico si tenemos en cuenta la cantidad de litros de caldo que podemos obtener por cada kilo de avíos de verdura y carne, es saludable y nutritivo, apto para la mayoría de intolerancias y alergias alimenticias, se puede servir tanto en plato para el almuerzo como en vaso como bebida para la cena y, lo mejor de todo, es que es la definición perfecta de la cocina de aprovechamiento, ya que de un puchero se pueden sacar infinidad de recetas con los avíos usados: ‘Ropa vieja’, croquetas, ‘Cous cous con verduras y carne’, ‘Pringá del puchero’, crema de verdura y/o carne, etc.

Llega el verano, y con este el reto culinario que supone alimentar a decenas (o cientos) de niños, niñas y adolescentes en los campamentos. ¿Se pueden cocinar 1.300 croquetas caseras en plena naturaleza incluyendo las aptas para celíacos, intolerantes a la lactosa y vegetarianos? ¿Se puede preparar un menú de 15 días a base de frituras y congelados? Podemos contestar ambas preguntas de manera afirmativa, de la primera doy fe de ello porque tanto mi equipo como yo lo hicimos y para la segunda tengo conocimiento certero de que se ha hecho. Mi recomendación es que no se llegue ni a un extremo ni a otro (aunque lo de las croquetas suponga un reto maravilloso).

Los ingredientes necesarios para que una cocina contribuya al éxito de los campamentos son: nociones básicas y transversales de todo lo que conlleva una cocina enfocada a un gran número de comensales, objetivos saludables y abarcando todas las realidades en los menús, un director o directora de orquesta que redacte y ejecute un plan eficiente, y poner especial cariño a lo que se hace teniendo en cuenta a los comensales a los que va dirigido. Todo esto permite que la cocina de campamentos se convierta en parte de los felices recuerdos inolvidables de niños, niñas y adolescentes.

### **Noticias Relacionadas**

- [Casas de colonias: la educación alimentaria es clave para fomentar hábitos saludables](#)
- [“En los campamentos, la cocina viene condicionada por factores económicos, humanos, materiales y logísticos”](#)
- [Se acabó el cole, llegaron los campamentos... cuidado con bajar la guardia con la alimentación](#)
- [Recomendaciones para programar menús en campus deportivos y colonias de verano](#)

**Jorge Curtido** es un cocinero jerezano formado en la Escuela de Hostelería de Sevilla y autor del libro ‘Cocina para campamentos’. Ha dado de comer durante siete años a cientos de niños, niñas y adolescentes de grupos *scouts*, ‘exprimiendo’ su profesionalidad para superar los retos que suponen las condiciones de trabajo en esos espacios. @:  
[jorcurtido@gmail.com](mailto:jorcurtido@gmail.com).