



“En los campamentos, la cocina viene condicionada por factores económicos, humanos, materiales y logísticos”

Martes, 28 de mayo 2024

Jorge Curtido, cocinero autor del manual '[Cocina para campamentos](#)'

Hace poco más de un año se presentó en Jerez de la Frontera el libro '[Cocina para campamentos](#)', un manual escrito por Jorge Curtido, un cocinero jerezano formado en la Escuela de Hostelería de Sevilla. Curtido 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 los campamentos, que no siempre son las idóneas.

– **Tras siete años cocinando para niños y niñas en campamentos de verano... ¿cómo dirías que ha evolucionado el servicio? ¿Has notado cambios en algún sentido?**

– He estado siete años como responsable *scout*, en el 'Grupo Scout San Juan de Ávila' y el 'Grupo Scout Prometeo' en cuya creación participé, ambos de mi tierra, Jerez de la Frontera.

En esos siete años, además de mi labor con los niños, niñas y adolescentes en sí, he sido partícipe de las cocinas en los campamentos, tanto en la organización como en la ejecución de éstas. Actualmente ya no estoy en activo en los *scouts*, ya que mi empresa, requiere de todo el tiempo que tengo disponible.

En cuanto a la evolución del servicio, creo que sí que ha habido cambios respecto a una mayor toma de conciencia de la importancia que tiene la cocina dentro de un campamento, sobre todo en cuanto al creciente número de casos de alergias e intolerancias alimenticias y los menús vegetarianos o veganos. Ahora, por lo menos en lo que a mi grupo *scout* se refiere, se prioriza y toman muy en serio esos menús adaptados y se les pone todo el cariño posible (además de las medidas de seguridad alimentaria), incorporando también la pedagogía como elemento crucial.

– **¿Cuál dirías que es la clave para hacer una buena cocina en esos entornos?**

– Creo que el punto de partida debe de ser el conocimiento básico de todos los aspectos que influyen en esas cocinas. Hay que tomar conciencia de que no es lo mismo cocinar en una cocina profesional, que en un entorno natural sin grandes medios y para cien personas, por ejemplo.

Hay que tomar conciencia de que no es lo mismo cocinar en una cocina profesional, que en un entorno natural sin grandes medios y para cien personas, por ejemplo.”

Si además tenemos en cuenta que, en los campamentos *scouts*, las personas que completan el equipo de cocina, en su mayoría son voluntarios y voluntarias sin experiencia en la cocina profesional y menos en restauración colectiva en particular, una formación teórica previa mínima es fundamental.

A partir de ahí, y aunque son muchísimas cosas a tener en cuenta, el cariño y el buen hacer es el otro pilar fundamental.

– **¿Qué dificultades y ventajas supone, como profesional, cocinar en un campamento de verano respecto a un comedor escolar, por ejemplo?**

– Las dificultades en los campamentos de verano vienen determinadas sobre todo por la realidad de éstos y los factores económicos, humanos, materiales y logísticos con los que cuentan. Hay campamentos que cuentan con instalaciones y personal cualificado como en cualquier comedor escolar, pero hay otros, como es el caso de mi experiencia en los campamentos *scouts*, en que esos aspectos son mucho más austeros, y la cosa por tanto se complica.

Si tuviera que destacar una dificultad, entre todas las que te puedes encontrar en esos casos, sería la que tiene que ver con los equipos de refrigeración y conservación de los alimentos; un gran espacio de almacenaje refrigerado o congelado te facilita mucho las cosas, y te das cuenta de ello sobre todo cuando no lo tienes o se reduce a una pequeña nevera tipo botellero.

En cuanto a las ventajas, sin duda destacar el cocinar para comensales con los que también estás muchos días conviviendo y, en la

mayoría de los casos, en un entorno natural. También destacaría la convivencia y el cocinado con un equipo de cocina de personas voluntarias que colaboran altruistamente, y que lo dan todo junto a ti para cumplir los objetivos y superar el reto que supone la alimentación en esos entornos.

– **¿Cuáles son los principales retos a los que te enfrentas como responsable de esos menús?**

– Como he comentado, sin duda el tema de la refrigeración y poder mantener la cadena de frío es lo que más te puede complicar la gestión de los menús. Todo lo demás lo vas solventando de una forma u otra, pero como no dispongas de neveras o congeladores suficientes, el quebradero de cabeza tanto a la hora de organizar previamente sobre el papel como a la hora de la ejecución es mucho mayor.

El otro gran reto es, por supuesto, la elaboración de los menús adaptados; sobre todo los correspondientes a alergias e intolerancias, ya que no es cuestión solo de satisfacer el gusto, si no que entra en juego la salud de esos comensales.”

El otro gran reto es, por supuesto, la elaboración de los menús adaptados; sobre todo los correspondientes a alergias e intolerancias, ya que no es cuestión solo de satisfacer el gusto, si no que entra en juego la salud de esos comensales. Hay casos más leves en los que el riesgo es bajo, pero otros sin embargo pueden suponer un problema de salud muy serio, y por eso hay que saber muy bien lo que tienes que hacer, cómo lo tienes que hacer y cómo no lo tienes que hacer.

– **¿Ves alguna tendencia destacable?**

– Creo que desde hace algunos años, el mayor cambio ha sido la toma de conciencia de los padres, madres o tutores legales respecto al tema de la alimentación. Ahora, por suerte, la comida que van a consumir los niños, niñas y adolescentes sí se valora con el interés que merece; ya no vale solo con que sus hijos e hijas coman, si no que coman bien, de una manera saludable, o lo más saludable posible teniendo en cuenta el contexto.

Esta exigencia en la demanda, hace que las personas responsables de la oferta también tomen conciencia de ello y se pongan las pilas... o así debería de ser.

– **¿En qué se basa tu cocina concretamente?**

– En la cocina casera, aunque parezca algo obvio. Soy consciente de que hacer unos macarrones con tomate, por ejemplo, usando tomate frito de bote, es mucho más rápido y fácil, pero que a nivel de gusto y a nivel saludable no tiene nada que ver con una salsa de tomate hecha casera. Y si te pones a echar número, sale hasta más rentable. Pero claro, necesita un tiempo y una gestión mayor a la de abrir un simple bote.

He de reconocer que yo soy muy ‘exagerado’, creo que en positivo, y por ejemplo para hacer un potaje de lentejas uso muchas verduras, más de las que se puede ver en una receta tradicional, y eso hace que el resultado sea maravilloso. Pero claro, eso también encarece el plato y en un campamento eso hay que mirarlo muy bien; por eso en el libro ‘Cocina para campamentos’, aunque refleje mis recetas en su forma ‘exagerada’, indico lo que es opcional, porque en el caso comentado, por ejemplo, con menos ingredientes también salen unas lentejas riquísimas.

Yo soy de una tierra cuya rica gastronomía se basa en potajes, guisos, sofritos y la alegría de reunir a tu gente en torno a una buena olla y una barra de pan... y en eso baso mi cocina. En el contexto de una cocina de campamento con pocos medios a veces tienes que adaptar las recetas, pero hay que ponerle interés y sudor para conseguir que la comida casera y la cocina de aprovechamiento sean protagonistas.

– **Más allá del aspecto puramente nutricional, qué papel crees que juega la alimentación en un campamento en cuanto a inculcar buenos hábitos a los críos.**

– Ese aspecto es otro que destaco cansinamente en el libro: la pedagogía en la cocina de los campamentos. Es el momento ideal para, no sólo dar de comer, si no para enseñar a comer, para enseñar hábitos de vida saludable y para enseñar también, por qué no, por ejemplo sobre reciclaje.

(...) la pedagogía en la cocina de los campamentos. Es el momento ideal para, no sólo dar de comer, si no para enseñar a comer, para enseñar hábitos de vida saludable y para enseñar también, por qué no, por ejemplo sobre reciclaje.”

En nuestro caso, además de las actividades sobre nutrición y hábitos saludables que hacíamos durante el curso, también teníamos en la programación de los campamentos juegos o talleres en los que se involucraban a los niños, niñas y adolescentes con la cocina. Desde un ‘Masterchef’ donde tenían que cocinar lo que todo el campamento iba a cenar, incluyendo los menús para intolerancias y alergias (con supervisión nuestra, claro), hasta actividades de reciclaje reutilizando las cajas de cartón y demás materiales de los que se suelen tirar en las cocinas, incluido el aceite usado.

No podemos olvidar tampoco, como bien dice siempre **Jose Antonio Montero**, amigo y nutricionista que ha participado y colaborado en el libro, que no solo hay que alimentar el estómago, sino también la mente, así que tampoco podemos dejar fuera esas recetas ‘más cochinas’ con las que los niños, niñas y adolescentes puedan gozar muchísimo, y enseñarles con ello que a veces también es saludable salirse del tiesto y disfrutar sin más.

– **¿Cuál es tu receta estrella? ¿Por qué? ¿Nos la puedes explicar?**

– Jajajaja... esto es siempre complicado de contestar, la verdad. Si respondo según el *feedback* que me han dado los pequeños comensales de los campamentos en los que he cocinado, diría que el ‘Pollo al curry’, la ‘Pasta carbonara de campamento’ (con nata,

no la receta original) o las ‘Lagrimitas de pollo con puré’ (caseros ambos); claro está, las recetas un poco menos saludables o ‘más cochinas’ como decía antes.

Teniendo en cuenta otros aspectos como la rentabilidad, versatilidad o dificultad de elaboración, diré siempre sin dudar una receta de mi tierra, que además ‘quita las penas del sentío’ como diríamos por aquí, de lo rico que está: el ‘Puchero’.

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 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.

Noticias Relacionadas

- [Editado un libro inédito con aspectos teóricos y prácticos de la alimentación en campamentos](#)
- [Memoria del programa Preme 2023: avances en la calidad de los menús escolares en Catalunya](#)
- [Nueva guía para reducir el despilfarro alimentario en los comedores escolares](#)
- [Madrid lanza una campaña para mejorar hábitos alimentarios y reducir el sedentarismo en niños](#)