

# Mi Kit de comida

## Mi Kit de comida en el Camino

Mi Kit de comida porque como ya dije llevo un pequeño kit de supervivencia, de poco peso, menos de 500gr. en mi mochila.



La base del Kit es pasta de sopa y arroz.

Como aderezo llevo un par de pastillas de caldo de verduras y un sobre de sopa de cebolla.

Como último extremo, para la alimentación proteínica también, llevo una lata, o de atún, o de sardinas.

Así si en el albergue hay alguna forma de calentar agua puedo hacer una sopa de pasta, o un arroz, con gusto a cebolla (o verduras) y también un segundo plato a base de la lata.



### **Descripción del contenido de mi kit**

Sopa de cebolla, spork (Cuchara-tenedor), café con leche y azúcar en un sobre, bolsa con arroz, aceite en sobre, uno o dos, sacarinas, lata de atun (le quito la caja para menor peso), pastillas de caldo de verdura, sobrecito de sal, spaghetti.

No suele haber dificultad en comprar fruta y pan. Con el kit y lo comprado puedo apañar una comida de emergencia.

Para desayunos de emergencia llevo estos sobres que son de café con leche y azúcar, (he puesto uno en la foto). Antes

lo llevaba en forma separada, sobres de café, leche en polvo en una bolsita hermética y azúcar en bolsitas de bar.

Con pan, aceite y el café con leche de sobre puedo apañar un desayuno de emergencia.

El agua caliente la he obtenido de cocinas, de microondas, y hasta del grifo.



Los **backpackers lights** me enseñaron que si tienes una bolsa hermética y unas páginas de periódicos, que pondrás recubriéndola, puedes meter arroz o pasta en la bolsa , también una pastilla de caldo desliada, coger agua muy caliente del grifo y meterla también en la bolsa. Cerrarla. Meterla entre las hojas de periódico. Agitar durante unos tres minutos. .... Y sale una sopa. Comestible!!!!

Pero esto son casos extremos, lo usual es encontrar un colmado o un super donde comprar productos con los que confeccionar tu propia comida, cena y desayuno.



Hay **recetas** sencillas, con pequeños cambios sobre lo que se hace en casa, que alimentan muy bien.

Como ahora mismo hay microondas en todas partes, y muchas veces solo eso, he aprendido a cocinar con este electrodoméstico. Ya hablaré de lo que se puede hacer.

**!!!BUEN CAMINO PEREGRINO!!!**

**!!!ULTREIA ET SUSEIA!!!**