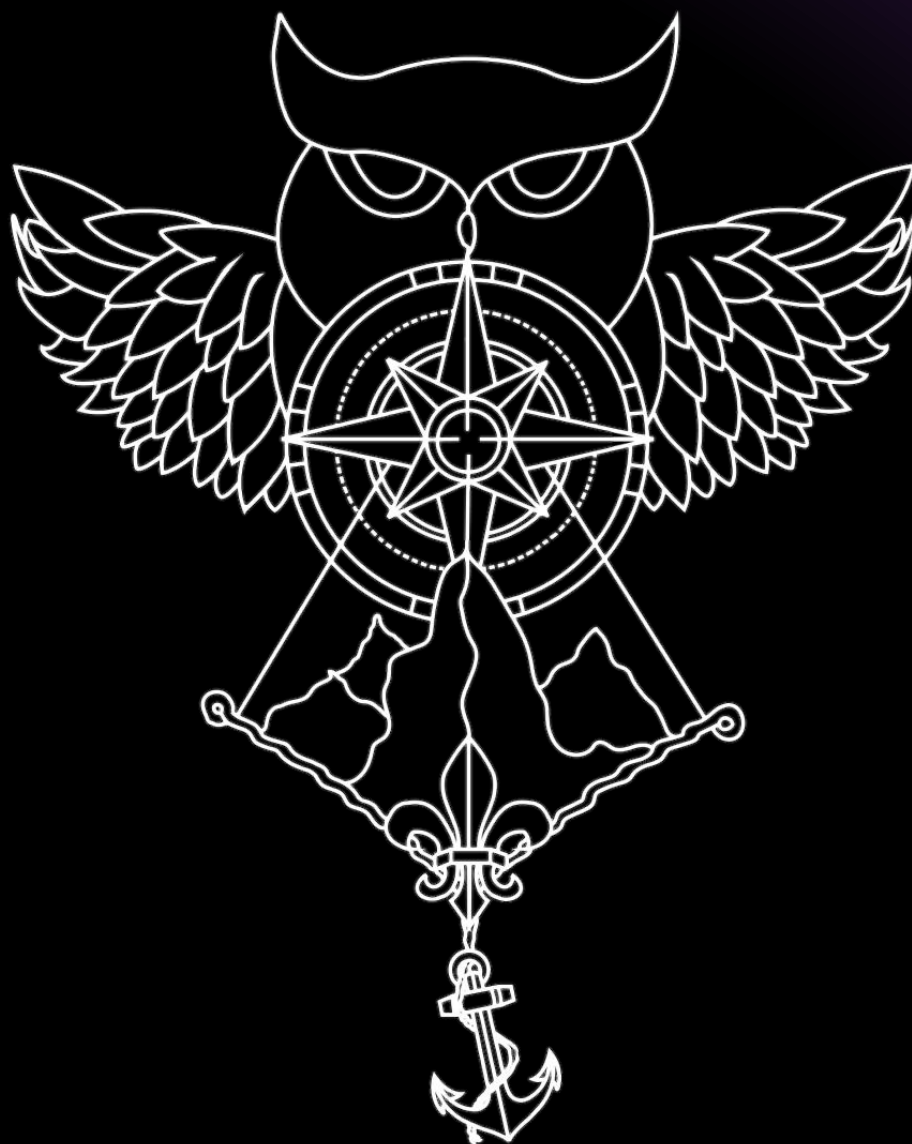


ORIENTAÇÃO ESCOTEIRA





1. Demonstrar pelo menos duas técnicas de conservação de alimentos no ambiente natural.

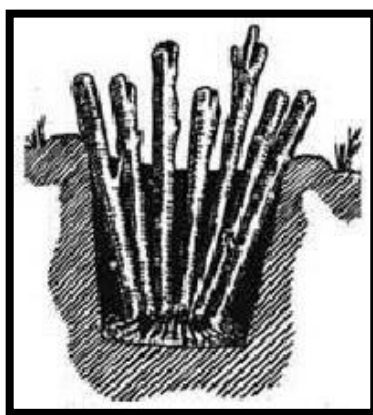
Desidratação: este método é mais eficiente em frutas e legumes. Um método de realizar este processo de maneira natural é lavando bem o alimento, cortando em finas fatias, dispondos-os em uma superfície como uma grade ou chapa metálica para reter mais o calor e então coloca-los ao sol quando a temperatura ambiente for por volta de 30°C e a umidade estiver abaixo de 50%. Além disso, é bom proteger com tela para evitar os insetos.

Sal: para conservar carnes de maneira natural, essa é a melhor opção. A técnica é muito antiga, e consiste basicamente em esfregar uma mistura de sal e açúcar em pedaços de carne, e então armazená-los em panelas de barro a temperaturas frescas e estáveis. Depois é só manter a carne imersa em água para retirar o sal na hora de comer.

2. Conhecer os tipos de fogueiras apropriadas para culinária mateira. Preparar, acender e apagar corretamente uma fogueira.

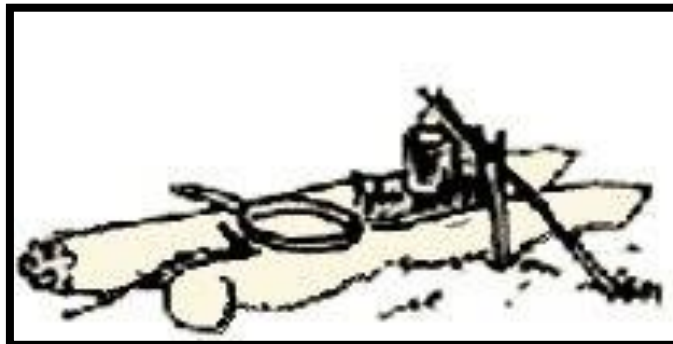
Os dois principais tipos de fogueira para a culinária são a trincheira e a fogueira caçador.

A fogueira trincheira se faz a partir de uma valeta na terra, onde se coloca lenha dentro, e o alimento se coloca sobre o buraco. Ela é útil em dias quentes pois não produz tanto calor, além de não consumir muita lenha.





Já a fogueira do caçador é um pouco mais simples já que não necessita de escavação. São necessárias duas pedras ou toras de madeira grandes para criar uma espécie de muro em volta da fogueira. Dentro dessa proteção coloque a lenha e mechas.



3. Demonstrar habilidade em preparar as seguintes iguarias: pão a caçador, ovo no espeto, ovo no barro, batata recheada, arroz na abóbora.

PRÁTICO.

4. Montar 1 (um) forno mateiro (forno de barro) e utilizá-lo na preparação de algum prato da culinária mateira.

Aprenda a montar um forno mateiro neste vídeo do canal “Guerreiros Bushcraft” no YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=aVyfUBHO1DA>



5. Preparar 3 (três) receitas de sobremesa da culinária mateira.

PRÁTICO.

6. Limpar e preparar uma ave, em forno mateiro, fogueira, enterrado ou na pedra.

PRÁTICO.

7. Limpar e preparar 1 (um) peixe, em forno mateiro, fogueira, enterrado ou na pedra.

PRÁTICO.

8. Preparar 2 (dois) tipos de bebida quente em fogueira.

PRÁTICO.

9. Elaborar e executar 1 (um) cardápio variado de culinária mateira, sem o uso de utensílios, equilibrado para 1 (um) acampamento de final de semana, calculando as quantidades dos gêneros para a matilha/patrolha.

PRÁTICO.





REFERÊNCIAS

1. ROSA, Mayra. “4 técnicas para preservar os alimentos sem refrigeração”. Disponível em: <https://ciclovivo.com.br/vida-sustentavel/bem-estar/4-tecnicas-para-preservar-os-alimentos-sem-refrigeracao/>. Acesso em: 26 de julho de 2021.

2. CÉSAR, Alê. “Fogueira: Tipos e Como Fazer”. Disponível em: <https://sobrevivencialismo.com/2011/05/25/fogueira-tipos-e-como-fazer/>. Acesso em: 26 de julho de 2021.

