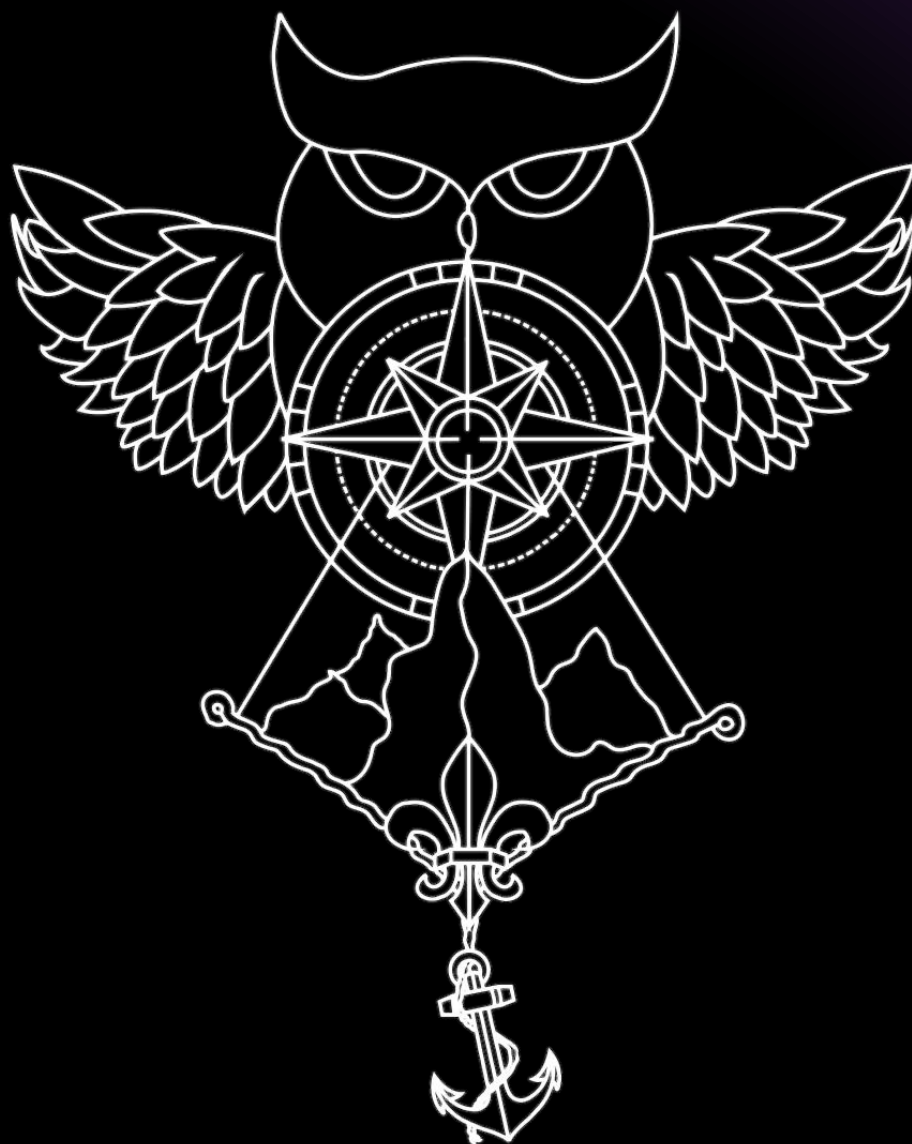


# ORIENTAÇÃO ESCOTEIRA





**1. Abrir latas de conserva, cortar legumes e preparar uma bebida.**

Pessoal.

**2. Identificar os utensílios necessários para a preparação de uma refeição definida pelo examinador.**

Pessoal.

**3. Fritar ovos e preparar saladas, decorando os pratos, e preparar uma bebida quente.**

Pessoal.

**4. Fazer uma lista dos mantimentos com quantidades necessárias para uma refeição festiva para a seção.**

Pessoal.

**5. Explicar como conservar os alimentos conforme a temperatura ambiente.**

- Deixar em lugar fresco e seco;
- Alimentos com embalagem procure fechar bem depois do uso;





- Evite deixar frutas não maduras “verdes” com as maduras, pois acelera seu apodrecimento, por conta do gás etileno que as frutas soltam quando atingem à fase de maturidade;

- No caso das carnes, existem alguns métodos para conservá-la em temperatura ambiente, um deles é saltear a carne.

Existem outras maneiras como a fermentação, conservas e a desidratação que conservam os alimentos em temperatura ambiente.

### **6. Preparar um cardápio equilibrado para um acampamento de final de semana, calculando as quantidades dos gêneros para a patrulha.**

Pessoal.

### **7. Cozinhar para a patrulha durante um acampamento de final de semana, a lenha e a gás, demonstrando cuidados com a segurança e a higiene.**

#### **Higiene**

- Lavar as mãos com sabão antes de consumir ou manipular alimentos.
- Tal como os cozinheiros profissionais, usar gorro e avental quando cozinhar evitará que sua roupa e seu cabelo entrem em contato com os alimentos.
- Evite tossir, espirrar e tocar o cabelo sobre os alimentos.
- Cada vez que tocar num alimento cru, for ao banheiro, tocar num animal ou sujar as mãos, devem-se lavar as mãos antes de seguir cozinhando ou comendo.
- Não permita que os animais se aproximem dos alimentos.



- Lave bem as frutas e verduras, inclusive se você for descascar ou cozinhar.

- Durante a preparação da comida, usa facas diferentes para cortar carne, verduras e pão; ou a lave muito bem a que estiver usando quando cortar alimentos diferentes. Isso evita contaminação cruzada.

### Segurança

- Limpando o chão: Antes de acender uma fogueira, lembre-se de remover todo o capim, folhas secas, mato, etc. ao redor do local escolhido a fim de evitar que o fogo se propague ao redor. Muitos pavorosos incêndios de matas foram causados por jovens acampantes que não observaram as regras de segurança.

- iniciando o fogo: Você deve apanhar e juntar toda a lenha necessária para o fogo. Madeira verde ou recém cortada não serve, nem madeira morta podre que já esteve caída no há muito tempo, galhos secos ainda presos nas árvores são um bom começo. Para fazer a fogueira, especialmente se o solo for úmido, você deve fazer uma base para depois montar a isca.

- Isca: Isca isto é, aparas, lascas, palha e qualquer outro material que pegue fogo facilmente com a chama de um fósforo, normalmente fazendo uma pequena bolinha.

- Acendalha: Sobre a isca arma-se uma pirâmide de gravetos finos, lascas, e tiras finas ou palitos de madeira seca, apoiadas na isca e umas nas outras. Este material, que deve pegar fogo em contato com a isca é chamado de acendalha. Para acender tudo isso ponha a chama do seu fósforo sob o fundo da isca.

- Fazendo o fogo: Quando a madeira tiver realmente pegado fogo, juntar mais gravetos e galhos maiores e finalmente troncos. O melhor tipo de fogo para cozinhar é ter um bom monte de brasas vivas de lenha, ou umas três grandes toras de madeira.

- Apagando o fogo: Um Escoteiro é sempre muito cuidadoso com o fogo. Quando usar uma fogueira, verifica se esta bem apagada antes de abandonar o local. O fogo deverá ser apagado com água e terra, e deve-se pisar bastante em cima dele para que não fique nenhuma fagulha acesa que possa mais tarde iniciar um incêndio finalmente, a camada de terra com vegetação que estava ali no início e que havia sido tirada, a posta de lado, antes de fazer a fogueira, deve ser colocada de volta ao lugar, de modo que dificilmente se deixe qualquer vestígio.

- Tipos de fogueiras: Existem diversos tipos de fogueira que podem ser utilizados em uma atividade escoteira e a escolha do tipo, dependerá da sua utilização.



## Fogueiras para cozinhar

- Fogo de Caçador: Um dos melhores para cozinhar, e o preferido dos exploradores. Escolha dois troncos verdes de cerca de 50 cm de comprimento e 15 cm de diâmetro cada. Coloque-os lado a lado, com a abertura mais larga virada para o vento e a mais estreita sendo usada para apoiar as panelas. Mantenha o fogo baixo. Acrescente lenha quando for necessário. O uso de carvão também é pode ser apropriado. Os troncos verdes podem ser substituídos por grandes pedras ou tijolos adequadamente empilhados.

- Fogo de Trincheira: Este fogo consome pouca lenha, oferece menos riscos, não é incomodado pelo vento e não irradia tanto calor, sendo apropriado para os dias quentes. Construa uma valeta mais rasa e larga de um lado, e mais funda e estreita do outro, para que o vento sopra do lado mais largo para o mais estreito. Se o chão for duro, corte as bordas bem retas de modo que apoiem as panelas ou cruze sobre a cova alguns galhos bem verdes que possam apoiá-las. O único inconveniente deste fogo é ficar ao pé do chão, o que deixa seu uso pouco desconfortável.

## 8. Preparar alguma iguaria da cozinha mateira, como pão de caçador, ovo na laranja, ovo no espeto, carne moída no espeto, etc.

- Pão de caçador: <https://youtu.be/m2qf0ZJMCPw>  
<https://youtu.be/iFK0r0txNN0>

- Ovo na laranja: <https://youtu.be/Vfk--6HDhLY>  
<https://fuiacampar.com.br/ovo-na-casca-de-laranja/>

- Ovo no espeto: <https://youtu.be/znjQgGlav18>  
<https://www.mochileiros.com/topic/9365-ovo-no-espeto/>

- Outras receitas que você pode fazer:

<https://329rsgevoluntariosdapatria.blogspot.com/2014/05/comida-mateira.html>

[https://escoteiros.fandom.com/wiki/Cozinha\\_mateira#](https://escoteiros.fandom.com/wiki/Cozinha_mateira#)





**9. Projetar e participar da montagem da cozinha do canto da patrulha em um acampamento, justificando os cuidados adotados para reduzir os riscos de incêndio.**

**No caso de fogueiras:**

- Limpar o chão antes de acender a fogueira tirando capim, folhas secas, mato e tudo que pode pegar fogo ao redor do local escolhido para que o fogo não propague;
- Buscar escolher um local longe das barracas/onde forem dormir e aonde as pessoas transitam para montar a fogueira;
- O espaço da cozinha deve ser permitir movimento livre e seguro dos cozinheiros;
- A área da fogueira deve ser protegida por pedras ou montadas em buracos;
- Não utilizar nenhum combustível inflável para acender o fogo, usando somente “iscas sólidas” não explosivas, como pastilhas de álcool-gel, bastões encerados ou acendalhos;
- Apagando fogo: deve ser apagado com água e terra, pisando bastante em cima para que não fique nenhuma fagulha, e deve-se verificar a fogueira antes de sair do local.

**No caso de fogareiro a gás:**

- Manter o fogareiro protegido do vento (evitando que a chama apague e conseqüentemente ocorra vazamento de gás);
- Nenhum botijão deve ser exposto a temperatura superior a 50°C;
- O Botijão deve ficar em local arejado, distante do fogo no mínimo 80cm;
- A mangueira não pode ficar encostada no fogareiro para que ela não derreta;
- O botijão nunca pode ser armazenado em compartimentos fechados, como barracas e armários;





- O botijão deve ser transportado em pé e jamais ser rolado;
- Antes de trocar o botijão deve-se assegurar que todos os botões do fogareiro estão desligados;
- Manter o fogareiro limpo.

**OBS: seguir as mesmas recomendações para os lampiões a gás.**

### **10. Preparar, em um acampamento, três tipos de sobremesa.**

Pessoal.

**Exemplos:** bananada, brigadeiro, beijinho, palha italiana, pé de moleque, banana caramelada, maçã doce, etc.

### **11. Limpar e preparar uma peça de carne e um peixe.**

**Exemplo de como limpar e preparar contra filé:** <https://youtu.be/bKNLLQpBTUY>  
<https://youtu.be/cnpr1cQ5p4Q>

**Exemplo de como limpar e preparar uma tilápia:** <https://youtu.be/PIMmBsjS4ko>  
<https://youtu.be/K0E6xL08qxE>

### **12. Construir uma intendência no canto de patrulha, durante um acampamento.**

Pessoal.



Feito por:

Orientação Escoteira

