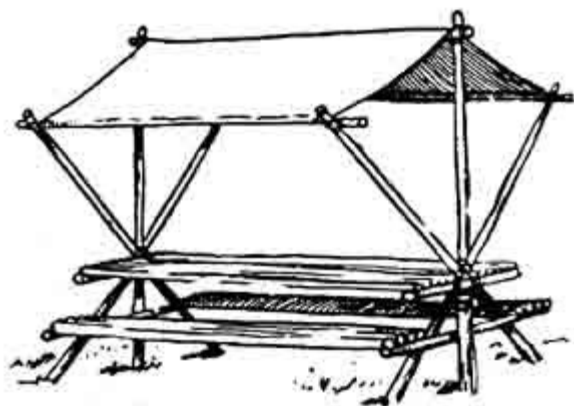
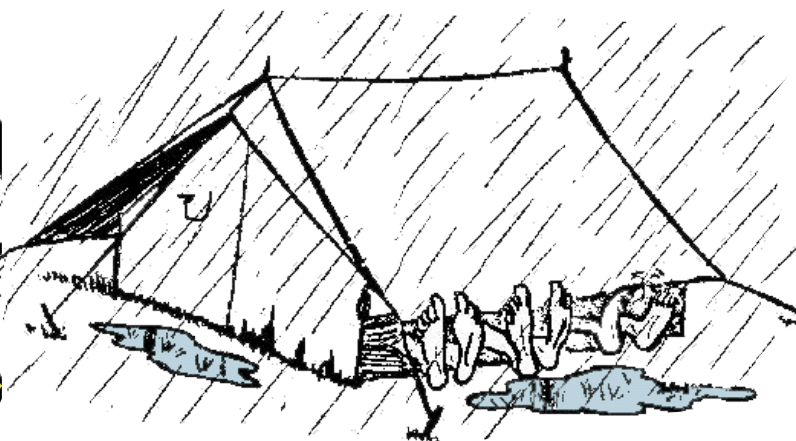


RAMO ESCOTEIRO CHECK-LIST DE ORGANIZAÇÃO DA PATRULHA PARA ACAMPAMENTOS



FONTE:
WWW.CAOQUIRA.CJB.NET



1 ORGANIZAÇÃO DA PATRULHA

1.1 Datas Agendadas de Reuniões de Patrulha

Data:	Hora:	Local:	Objetivos:

OBSERVAÇÕES:

1.2 Encargos de Patrulha

Para sucesso de suas atividades e, ao mesmo tempo, para assegurar a todos o desenvolvimento da capacidade de liderança, o Monitor e o Submonitor devem atribuir responsabilidades aos integrantes da Patrulha, a eles confiando encargos, mediante um sistema de rodízio, tais como:

a) Na Sede:

Nome e Função do Encargo:	Responsável:
ALMOXARIFE <i>Encarregado da guarda e da conservação do material da Patrulha</i>	
SECRETÁRIO <i>Encarregado da escrituração e dos arquivos</i>	
TESOUREIRO <i>Encarregado da arrecadação de fundos e das compras</i>	
ADMINISTRADOR <i>Encarregado da organização e da manutenção do canto de Patrulha</i>	
BIBLIOTECÁRIO <i>Encarregado dos livros, manuais e demais publicações</i>	
RECREACIONISTA <i>Encarregado de jogos e canções</i>	

[OUTROS]

De acordo com as necessidades da Patrulha

b)

c) Em Atividades Externas e Acampamentos:

Nome e Função do Encargo:	Responsável:
ALMOXARIFE <i>{o mesmo da sede</i>	
INTENDENTE <i>Encarregado das compras e guarda dos gêneros alimentícios</i>	
COZINHEIRO <i>Encarregado de preparar as refeições, zelando pelo cumprimento do cardápio.</i>	
AUXILIAR(ES) DE COZINHA <i>Encarregado da limpeza do material de cozinha e apoio ao cozinheiro</i>	
SANITARISTA <i>Encarregado da limpeza do campo, fossas, latrinas e incinerador.</i>	
AGUADEIRO <i>Encarregado de fornecer água para a cozinha</i>	
ENFERMEIRO <i>Responsável pela Caixa de Primeiros Socorros</i>	
[OUTROS] <i>De acordo com as necessidades da Patrulha</i>	

2 PLANEJAMENTO DO ACAMPAMENTO

2.1 Projeto do SubCampo e Pioneirias a Fazer

Nome da Pioneiria:	Material Necessário:	
	Qtd.	Nome do Material:

2.1.1 Mapa do SubCampo

Desenhe aqui como será a disposição dos itens do subcampo (barracas, canto do lenhador, cozinha, lona, etc...)

2.2 Cálculo das Quantidades de Alimentos

Gêneros	Quantidade por pessoa	
	Por refeição	Por dia
Alho	-	3 unidades
Arroz	80g	-
Açúcar	-	150g
Azeite (saladas, molhos)	10g	-
Banha	-	30g
Batatas	200 a 250g	-
Café	-	50 a 70g
Carne seca	100g	-
Carne verde (sem osso)	150 a 200g	300g
Carne verde (com osso)	210g	-
Cebola (tempero)	-	100g
Cebola (alimento)	2 unidades	-
Chocolate	-	25g
Doce (tipo goiabada)	50g	-
Farinha de mandioca	50g	-
Farinha de trigo	80g	-
Feijão	100g	-
Frutas	2 unidades	300g
Frango	100g	-
Geleias	30g	-
Legumes	-	300g
Leite	300g	900g
Manteiga	25g	75 a 100g
Massas	80g	-
Ovos	1 unidade	Até 2 unid.
Pães	100g	400g
Peixes	120g	-
Presunto/Bacon	50g	-
Queijos	50 a 70 g	-

Sal (temperos)	-	30g
Salsichas/lingüiça	150g	-
Sardinha em lata	½ lata	-
Suco de frutas	150 ml	-
Tomate (salada)	10g	-
Vinagre	-	10ml

2.3 Cardápio do Acampamento

Dia:	Refeição:	Item:	Descrição:
1º Dia	Café Manhã	Principal	
		Bebida	
		Outros	
	Almoço	Principal	
		Acompanhamentos	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Jantar	Principal	
		Acompanhamentos	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Ceia	Principal	
		Bebida	

2º Dia	Café Manhã	Principal	
		Bebida	
		Outros	
	Almoço	Principal	
		Acompanhamentos	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Jantar	Principal	
		Acompanhamentos	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Ceia	Principal	
		Bebida	

Dia:	Refeição:	Item:	Descrição:
------	-----------	-------	------------

3º Dia	Café Manhã	Principal	
		Bebida	
		Outros	
	Almoço	Principal	
		Acompanhamento s	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Jantar	Principal	
		Acompanhamento s	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Ceia	Principal	
		Bebida	

4º Dia	Café Manhã	Principal	
		Bebida	
		Outros	
	Almoço	Principal	
		Acompanhamento s	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Jantar	Principal	
		Acompanhamento s	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Ceia	Principal	
		Bebida	

2.4 Dispensa de Alimentos

2.4.1 Grãos e Cereais

Ok?	Qtd:	Item:	Responsável:
		Arroz	

2.4.2 Carnes e Frios

Ok?	Qtd:	Item:	Responsável:

2.4.3 Frutas e Verduras

Ok?	Qtd:	Item:	Responsável:

2.4.4 Bebidas

Ok?	Qtd:	Item:	Responsável:
		Arroz	

2.4.5 Tempêros e Condimentos

Ok?	Qtd:	Item:	Responsável:
		Arroz	

2.4.6 Demais Utensílios e Outros Alimentos

Ok?	Qtd:	Item:	Responsável:
		Arroz	

2.5 Material de Campo

Ok?	Qtd:	Item:	Responsável:
		Barraca	
		Lampião	
		Camisinha para Lampião	
		Fogareiro	
		Botijão de Gás	
		Facão	
		Machadinha	
		Serrote	
		Cavadeira (Boca de Lobo)	

	Enxadinha	
	Rolo de Sisal	
	Galão de Água	
	Lona para Cozinha	
	Lona para Barraca	
	Lona para Lenha	
	Corda	
	Caixa de Primeiros Socorros	
	Caixote de Patrulha	
	Cabos de Vassoura	
	Bambus p/ Pioneiria	

	Esponja	
	Bombril	
	Detergente	
	Sabão em Barra	
	Jarra de Suco	
	Panelas * (descrever quais)	
	Bandeja (se precisar)	
	Corda	
	* Alimentos do Cardápio	

2.6 Material de Cozinha

Ok?	Qtd:	Item:	Responsável:
		Caixote de Alimentos	
		Caixote de Panelas e Utensílios	
		Panos de Prato	
		Toalhas de Mesa	
		Caixa de Isopor	
		Colher de Cozinheiro	
		Faca da Cozinha	
		Talheres Especiais (Concha, Garfies, etc...)	
		Fósforos	

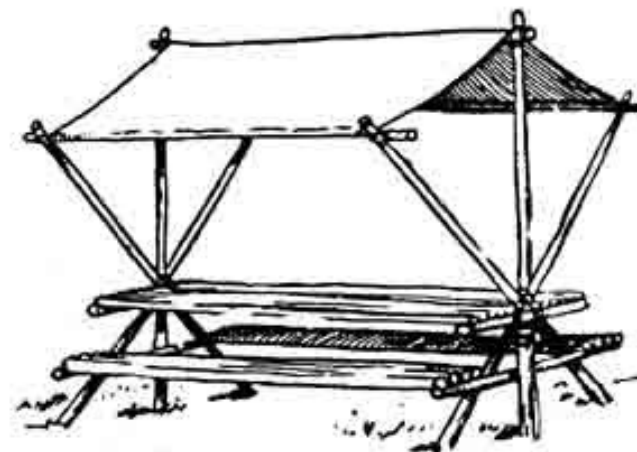
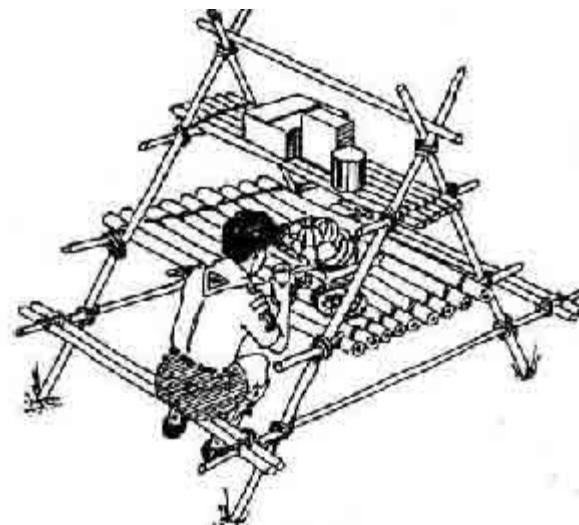
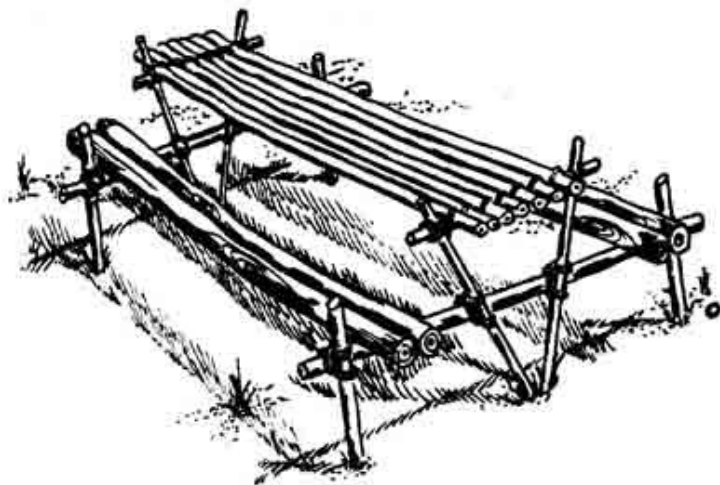
3 PIONEIRIAS

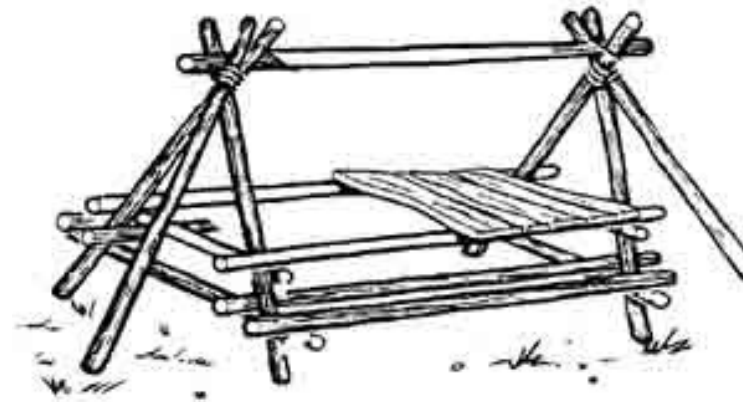
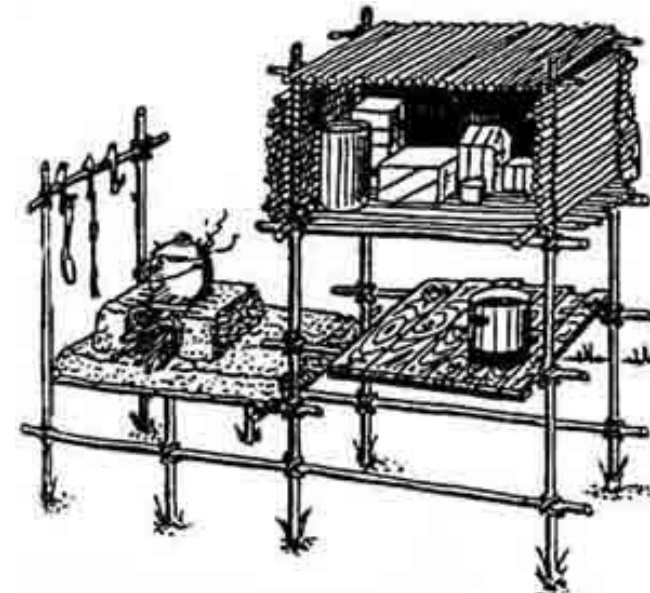
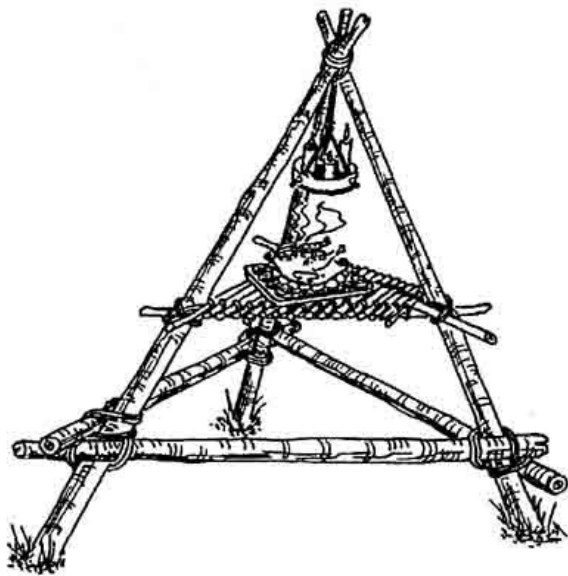
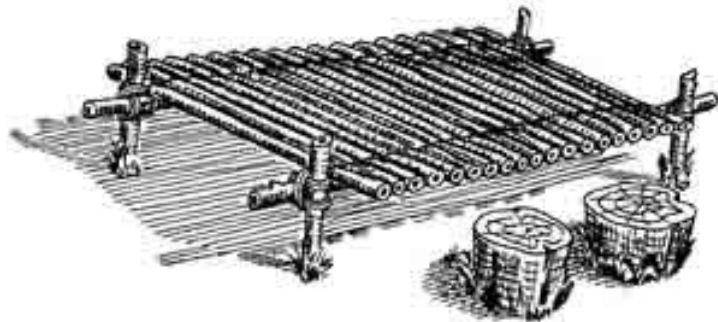
Se o acampamento for do tipo em que seja possível construir pioneirias, então:

- Prepare-se com antecedência;
- Adestre todos da patrulha em nós e amarras;
- Obtenha informações sobre o terreno, se é um chão duro, muito fofo ou úmido;
- Faça o projeto das pioneirias antes;
- Verifique se tem todo o material e ferramentas necessárias.
- Não deixe tudo para a última hora !!!

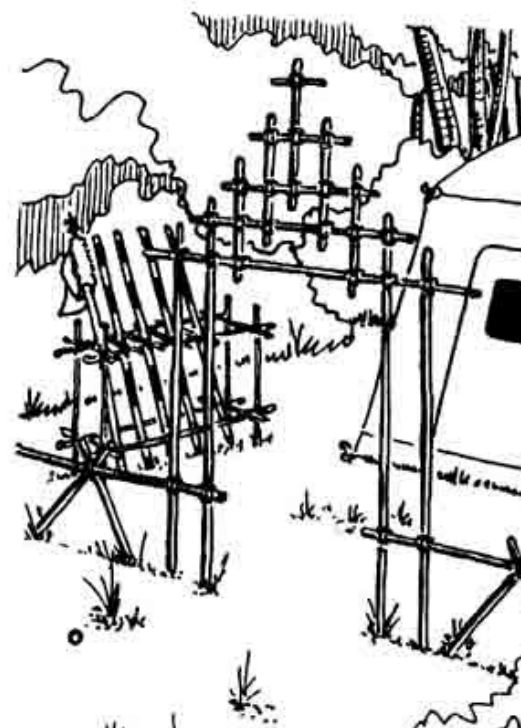
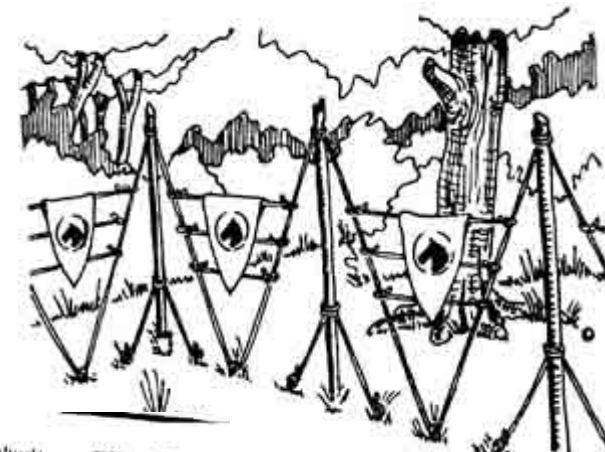
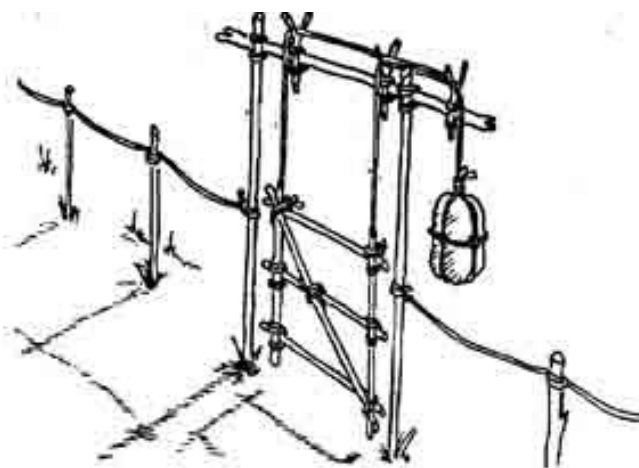
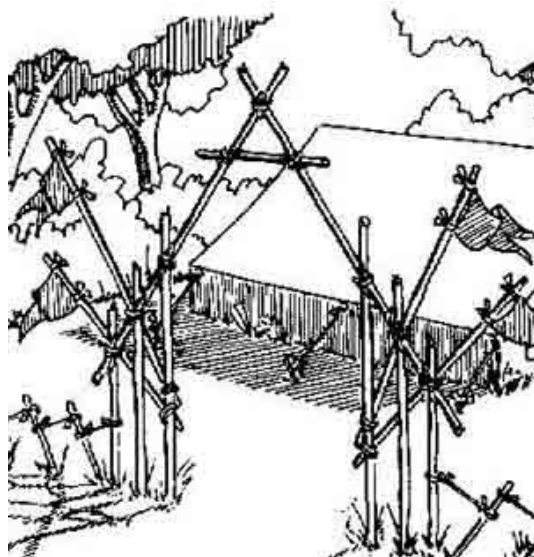
3.1 Sugestões de Pioneirias:

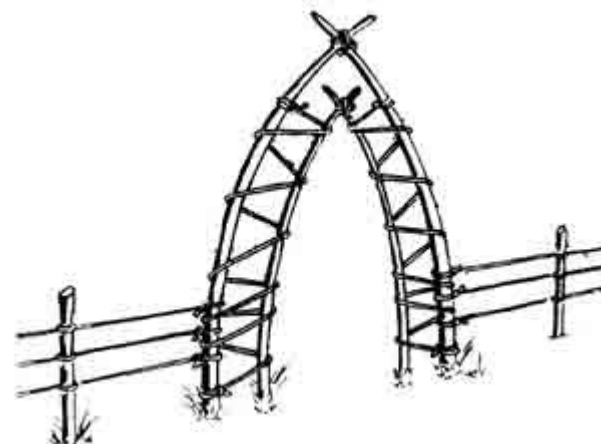
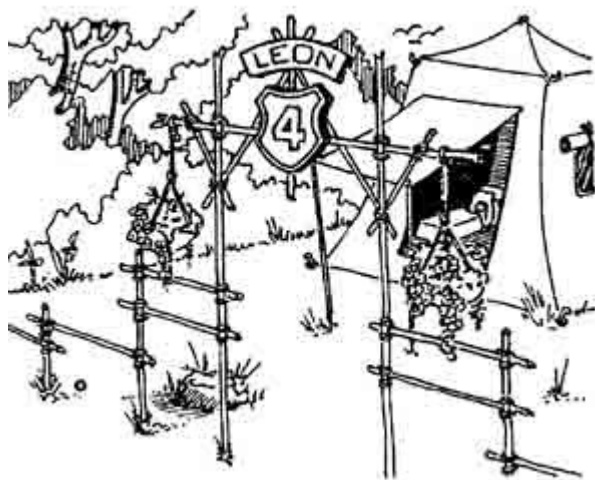
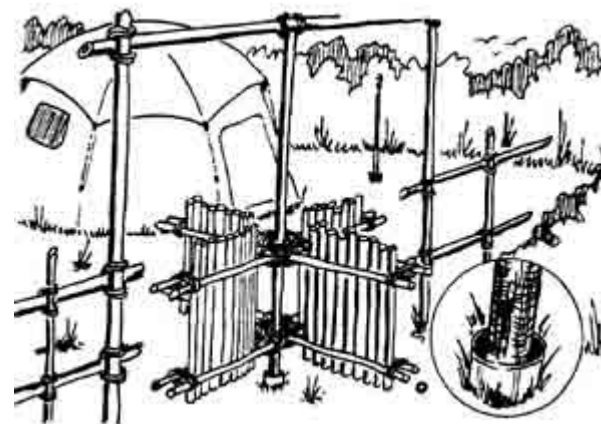
3.1.1 Mesas



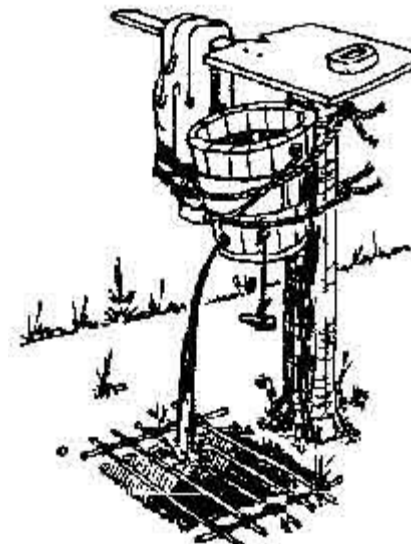
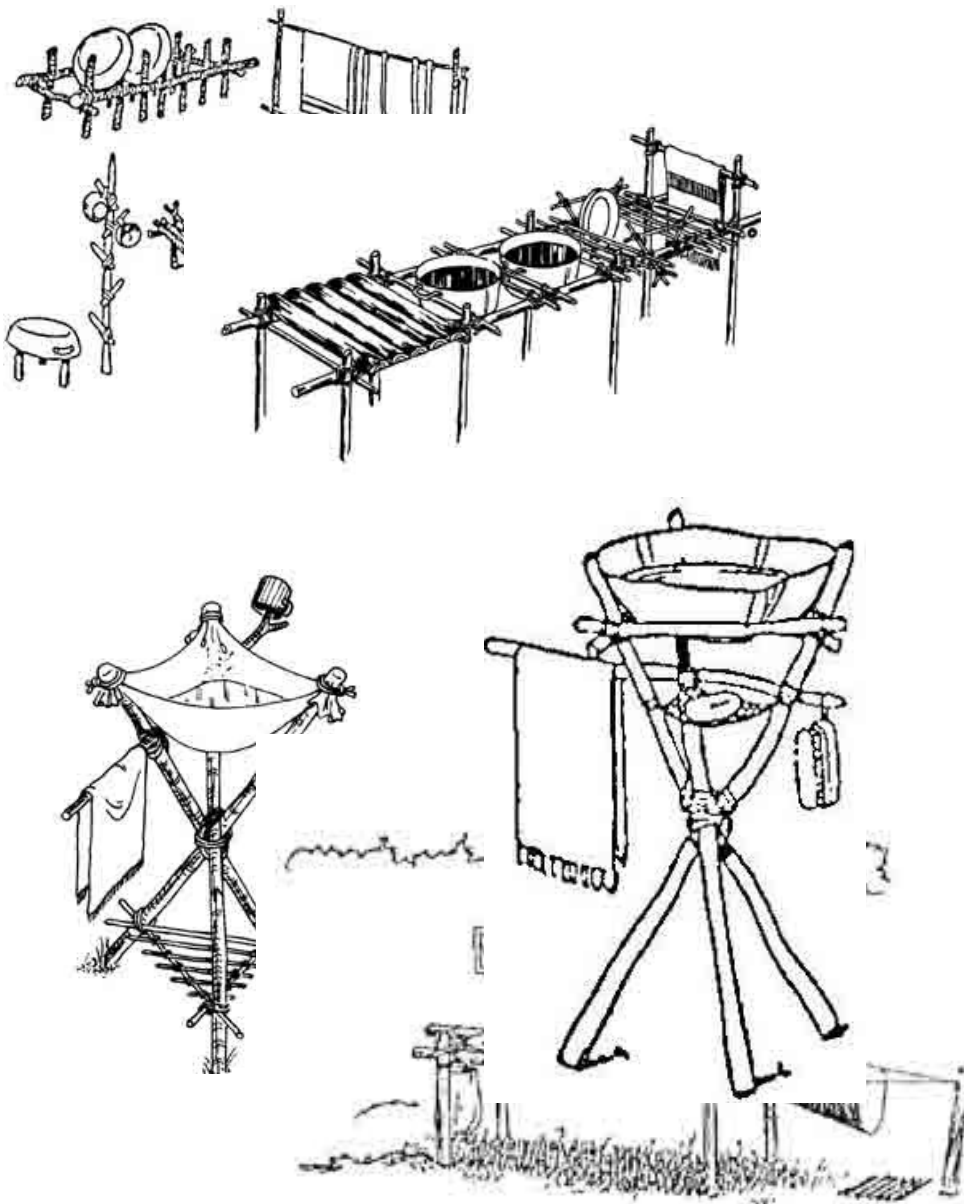


3.1.2 Portais

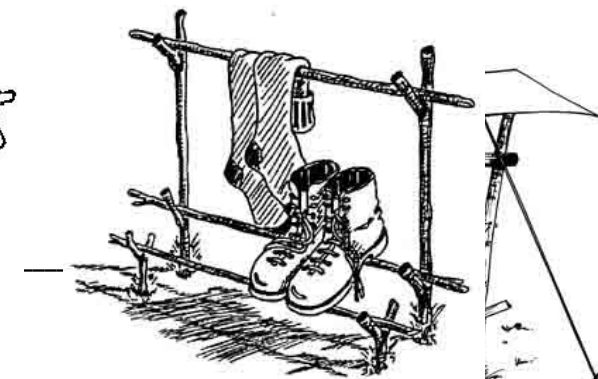
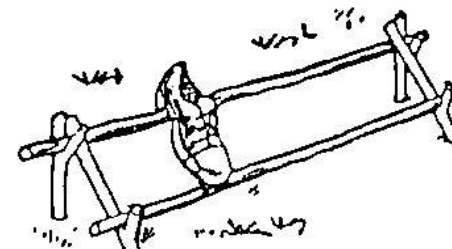


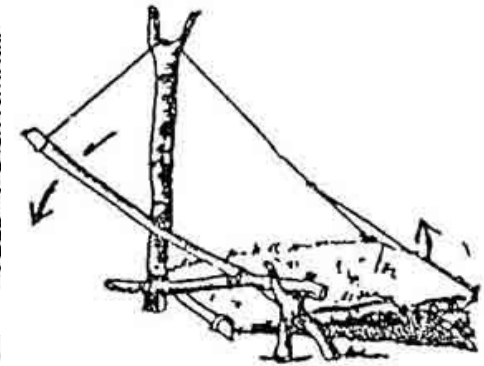
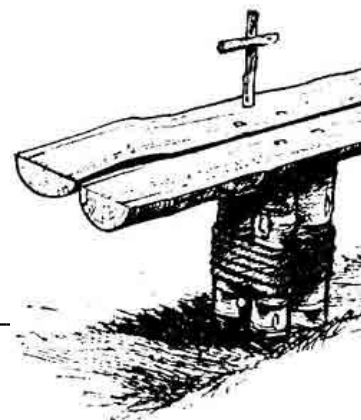
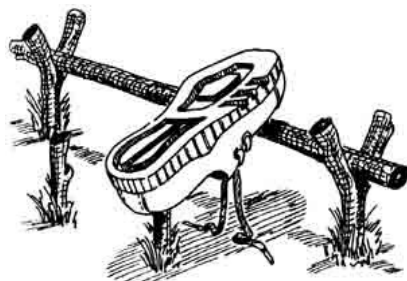
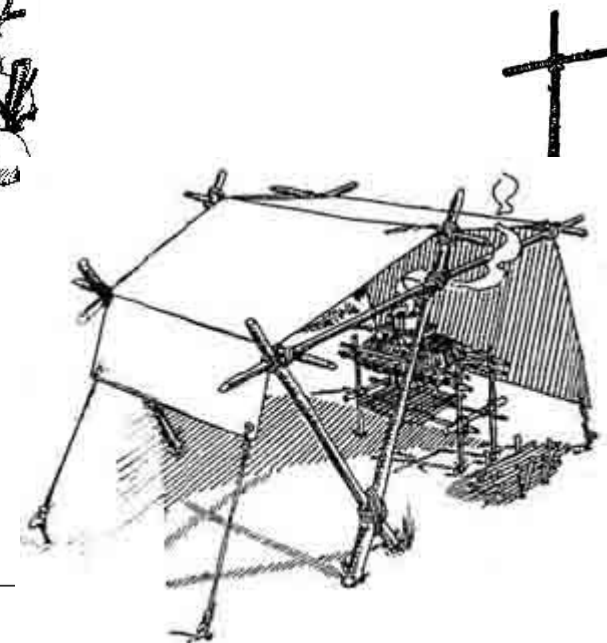
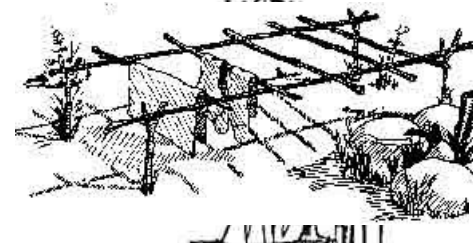
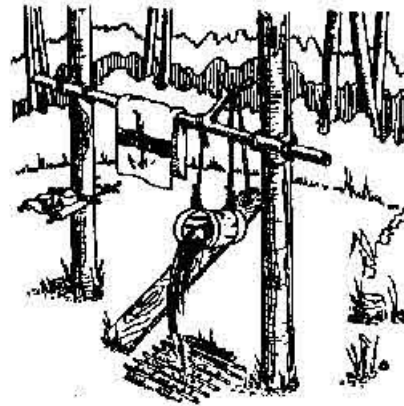
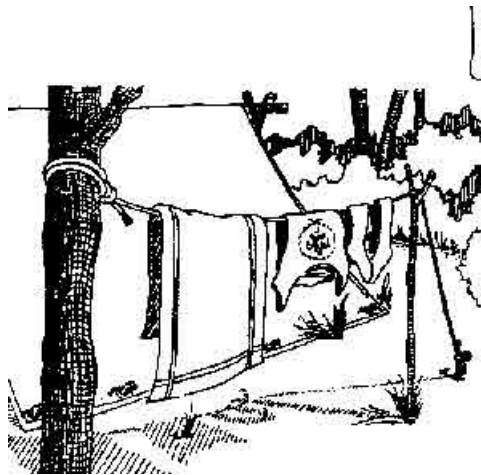


3.1.3 Lavatórios



3.1.43.1.4 Utilitários



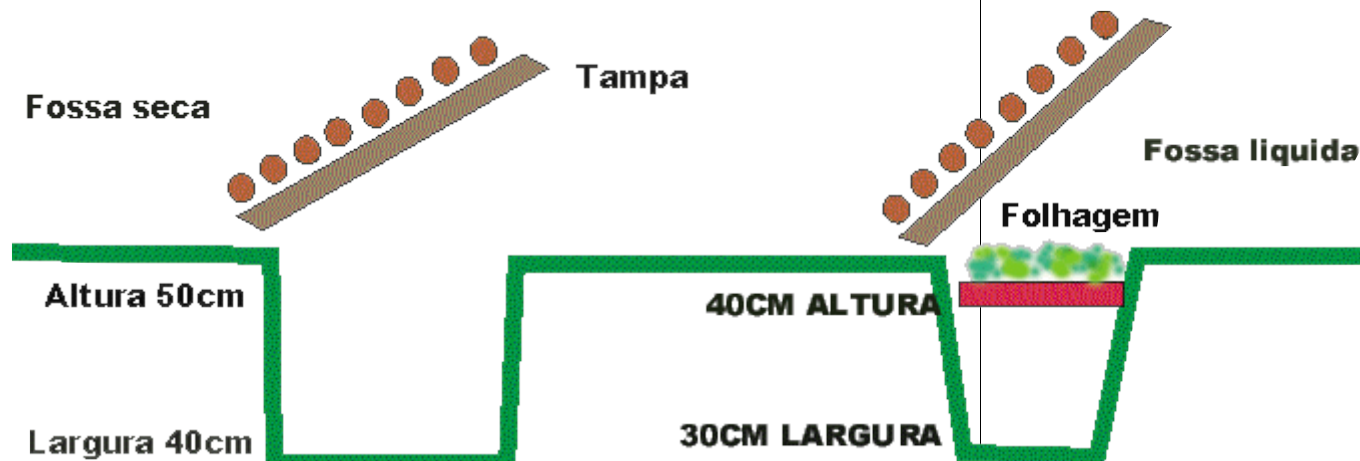


4 FOSSAS EM ACAMPAMENTOS

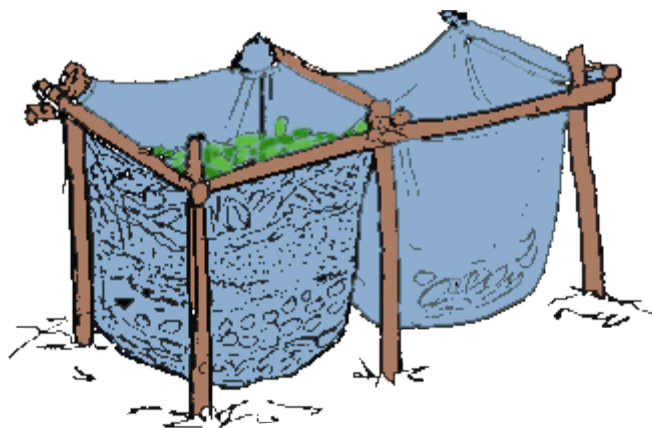
Para manter a higiene e os animais afastados do acampamento é necessário construir fossas, temos assim 2 tipos de fossa, a 1ª e a escavada na terra, e a 2ª aérea com sacos de lixo pendurados, mas as duas requerem uma série de cuidados.



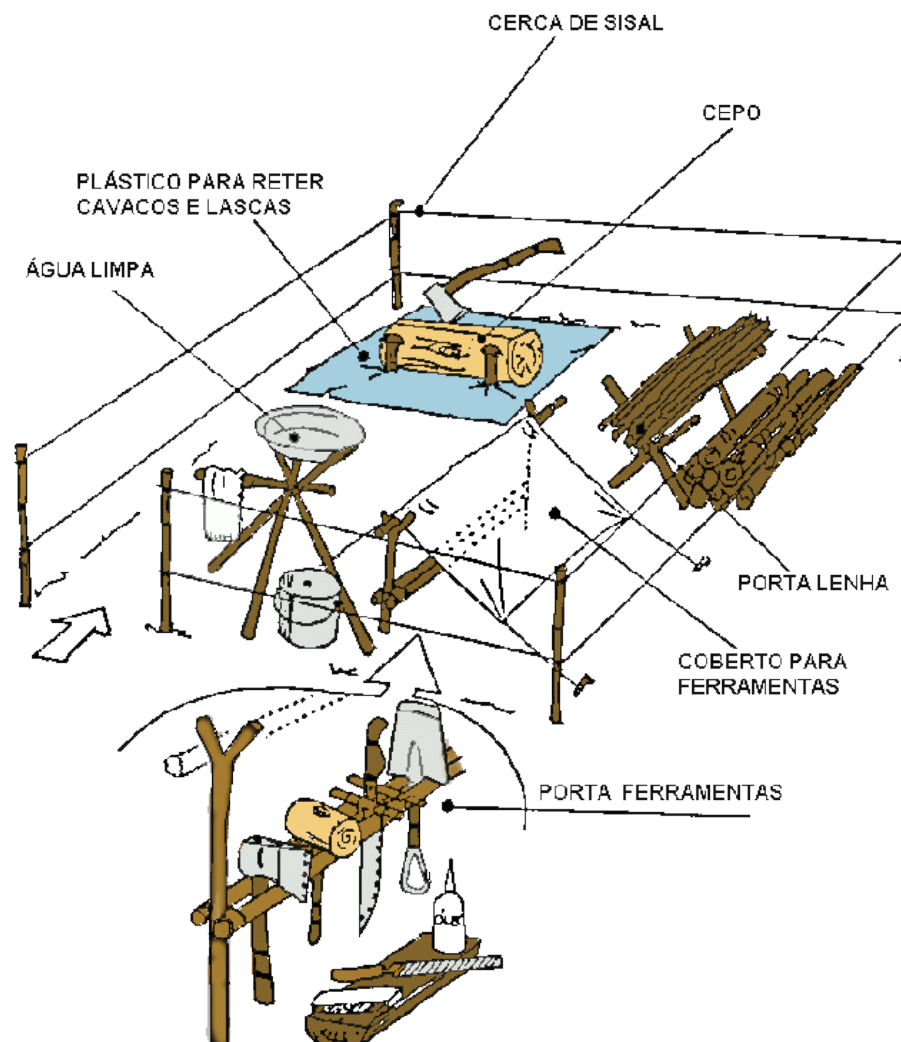
- 1- Faça os buracos conforme medidas acima. (deixe a terra do lado para fechá-lo no final do acampamento)
- 2- Fabrique duas tampas, com madeiras ou bambus transados e amarrados.
- 3- Você pode fabricar um dispositivo para erguer a tampa automaticamente com um pedal ou contra peso.
- 4- Para a fossa líquida, fabrique com galhos a uns 10cm de profundidade uma esteira, faça uma cama com folhas para a filtragem dos líquidos.
- 5- No final de todos os dias jogue nas fossas um pouco de cal nas fossas, para que o cheiro de restos de comida não chamem animais.



- 1- Para segurar os sacos faça uma armação com madeira ou bambus , o tamanho dependera do tamanho de saco que você levou, pegue o saco e encha com folhas ou o que tiver de mais fácil, a demissão da armação deve ser um pouco menor pois as pontas devem ser amarradas nas esquinas da armação.
- 2- O saco que ficou para líquidos deve ter um filtro, prepare-o com areia + pedriscos + folhas.
- 3- Antes de ir dormir não esqueça de amarrar bem o saco de sólidos e levá-lo longe em algum lugar próprio para lixo ou incinerá-lo.
- 4- No final do acampamento tampe todos os buracos, não deve deixar marcas que alguém acampou ali, **ou melhor deve deixar o local melhor do que o achou.**



5 CANTO DO LENHADOR



6 INSPEÇÃO DE GILWELL

Desde o começo dos acampamentos escoteiros é feita uma inspeção matinal, para verificar se tudo está em ordem, lampião limpo e abastecido, roupa molhada no varal, etc.

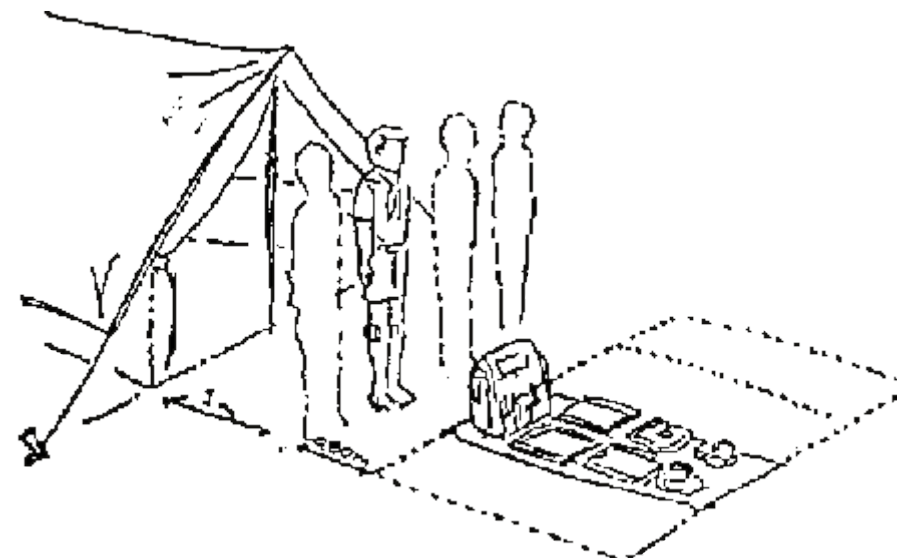
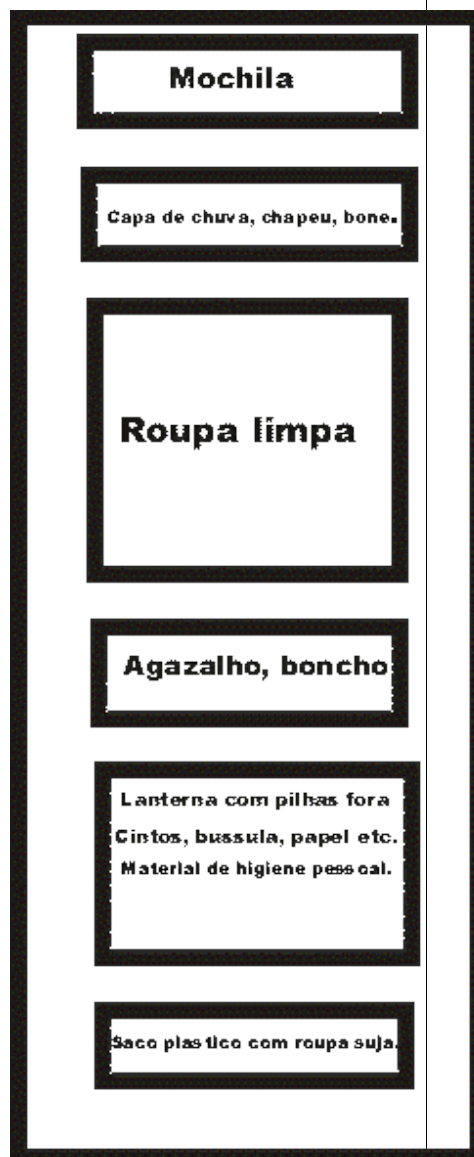
Para manter um padrão foram criadas algumas normas do que seria inspecionado e de que modo.

1 - A inspeção será realizada por um escotista acompanhado do monitor da patrulha, onde o escotista explicará cada item se houver alguma deficiência deve explicar o modo correto de fazê-lo.

2 - O escotista usará o mesmo critério para todas as patrulhas, ver planilha anexa, em algumas tropas a inspeção é competitiva e pontuada, e um bom incentivo para os jovens.

3 - Os membros da patrulha ficam em frente da barraca com seu material exposto a sua frente (ver disposição abaixo) e costume em muitas tropas a patrulha ficar cantando durante todo o tempo da inspeção...

4 - A inspeção não deve ser feita em dias chuvosos ou com garoa, o ideal é um sol para secar tudo do orvalho ou chuva.



Cada escoteiro terá seu material a sua frente.

- Prato, caneca, talheres, são guardados na cozinha.
- Cobertores e sacos de dormir no varal ou arrumados na barraca.
- Toalhas e roupas úmidas no varal.
- Facas, canivetes ficam guardados no canto do lenhador.
- Todos os sapatos são guardados na sapateira.
- Barraca aberta, com fundo levantado para arejamento.

Itens que Podem ser Pontuados Numa Inspeção de Gilwell

- O VARAL ESTÁ CORRETO
- ROUPAS ÚMIDAS NO VARAL
- PILHAS FORA DA LANTERNA
- LAMP. E PILHAS DE RESERVA
- PENTES SEPARADOS ESCOVA DENTAL
- ROUPA SUJA SEPARADA
- ROUPA LIMPA DOBRADA
- MOCHILAS VAZIAS
- BARRACA S/NADA DENTRO
- BARRACA C/PORTAS ABERTAS
- REMÉDIOS PESSOAIS SEPARADOS
- LIMPEZA GERAL
- O CAMPO ESTÁ LIMPO
- PONTAS DE SISAL
- RESÍDUOS DE COMIDA
- PANELAS/UTENSÍLIOS/LIMPOS
- PRATOS, TALHERES, CANECAS
- PANOS DE COZINHA
- TEM MATERIAL LIMPEZA
- FOGÃO LIMPO SÓ C/BRASAS
- FOSSA LÍQUIDA NO TAMANHO
- TELA PARA GORDURA
- FOSSA SÓLIDA NO TAMANHO
- TEM PROFUNDIDADE CORRETA
- AS FOSSAS TÊM TAMPA
- TOLDO ESTICADO
- VIDRO LAMPIÃO LIMPO
- TEM CAMISINHAS DE RESERVA
- O BUJÃO TEM GÁS
- FERRAMENTAS LIMPAS LUBRIFICADAS

- OUTROS

7 ALIMENTAÇÃO

7.1 Sugestões de Cardápios Variados

7.1.1 Batata Recheada com Ovos:

Escolha uma batata grande, tire uma tampa e retire o interior da batata, até que ela se transforme em um recipiente que caiba um ovo derramado. Com a clara, um pouco dela, cole a tampa na batata ou fixe com dois palitos. Envolve com papel laminado e leve as brasas. Cozinhar por volta de 25 min. Experimentar com a ponta de um garfo se está cozida.

7.1.2 Ovo no Espeto:

Coloque o espeto no ovo, como mostra a figura, é necessário furar o ovo nas duas extremidades, para isso, bata-o levemente em uma pedra ou algo duro, é necessário cuidado para não quebrar o ovo.

Após, coloque o espeto com o ovo a uma distância de cerca de 15 cm de um fogo em brasas

É normal, que enquanto o ovo estiver no fogo, derrame um pouco de sua gema, porém, quanto menor for o buraco onde foi colocado o espeto, menos conteúdo será derramado.

7.1.3 Banana Caramelada:

Pegue a banana e abra pela metade uma de suas abas. Coloque então o açúcar, que pode ser colocado em excesso. Agora, feche novamente a aba da banana, e envolva-a completamente com papel laminado. Agora, simplesmente coloque-a dentro de um fogo em brasas, após cerca de 15 minutos, retire-a do fogo e do papel laminado e coma.



7.1.4 Ovo no Barro:

Esta é uma receita muito simples, basta envolver o ovo com uma camada de cerca de 2 cm de barro, após, coloque-o no fogo em brasas. Quando o barro secar e começar a rachar, é sinal de que o ovo está pronto.

7.1.5 Arroz na Moranga:

Abra na moranga, uma tampa de uns 7 cm. Na parte de cima da mesma e retire seu miolo. Coloque o arroz, a água e seus temperos na moranga. Agora, basta cozinhar, da mesma maneira que se fosse uma panela normal. Assim, o arroz trará o sabor da moranga, junto com o seu gosto natural.

7.1.6 Sopa de cebolas

Dourar cebolas com margarina, juntar um pouco de farinha de trigo, mexer bem. Juntar caldo de galinha em cubos, água, sal e pimenta, se quiser. Deixar cozinhar um pouco, servir com queijo ralado por cima.

7.1.7 Milho assado na brasa.

Colocar o milho verde em espiga na grelha, e ir "regando" com água e sal, até o cozimento.

7.1.8 Espetinho vegetariano

Fazer espetinhos com cebola, tomate, pimentão, batata doce pré-cozida, tocinho (bem pouco, só para dar um pouco mais de sabor), salsicha em lata. Pincela-se com um pouco de margarina e sal. Enrolar em papel alumínio e colocar sob a brasa para ir assando.

7.1.9 Tomates

Colocar um pouco de óleo numa panela. Colocar alguns tomates inteiros, lavados. Tampar, e deixar cozinhar em fogo fraco por alguns minutos. Juntar cheiro verde, orégano, sal, etc. Servir com arroz ou macarrão. (deve ser um bom acompanhante para o famoso miojo...).

7.1.10 Maça/banana na brasa

Para sobremesa, pode se colocar uma maçã ou uma banana na brasa e quando estiverem cozidas tire da brasa abra e coloque canela misturada com açúcar.

7.1.11 Ovo chorão

Colocar um ovo cru na casca, entre 5 e 10 cm das brasas da fogueira. Esperar 2 minutos e virar com cuidado. Quando ele começar a chora (uma gota de água aparece na casca), ele está pronto.

7.1.12 Cebolas Douradas

Dourar rodela de cebola (quantidade generosa), não deixar queimar. Salpicar com um pouco de farinha de trigo, deixe cozinhar um pouquinho, mexendo sempre. Juntar uma clara de ovo e uma colherada de vinagre. Deixe ferver 2 minutos. Junte a gema batida com um pouco de água fria. Acabar de cozinhar e servir.

7.1.13 Mouse de Limão

- 1Lt Leite condensado;
- 1lt Creme de leite;
- 50ml Suco de limão.

Misture o creme de leite e o Leite condensado, depois vá mexendo e acrescentando o suco de limão até o creme ganhar consistência, depois ponha-o numa anela, feche-a com sisal e sacos plásticos e mergulhe-a num rio na sombra por 3 horas para endurecer.

Obs1: Pode-se acrescentar biscoito champanhe, biscoito de maizena ou pão de ló em camadas e fazer um Pavê

Obs2: Pode-se substituir o suco de limão por suco concentrado de maracujá.

7.1.14 Batata Recheada

- 10 Batatas inglesas grandes
- 400g lingüiça calabresa

- Papel Laminado ou folhas de bananeira

Corte as batatas ao meio, raspe o miolo com uma colher, pique as calabresas, complete os furos com a calabresa, feche as batatas e envolva-as no papel alumínio (com a parte brilhante voltada pra dentro) ponha nas rasas de um fogueira.

7.1.15 Ovo no barro

- 1 ovo
- barro consistente

Envolva o ovo com uma camada de cerca de 2cm de barro, ponha-o na brasa de um fogueira, quando o barro estiver seco, o ovo estará cozido.

7.1.16 Frutas e Cebola na Brasa

- Maçã;
- Pêra;
- Banana;
- Cebola

Envolva-os em papel alumínio (com a parte brilhante pra dentro) e os cubra de brasa.

Obs: a banana não precisa do alumínio

7.1.17 Arroz a carreteiro

- Ingredientes:
 - arroz, lingüiça paio, carne seca, cebola, bacon, cebola, tomates, sal, molho de tomate.
- Modo de fazer:
 - faz-se o arroz do modo tradicional e mantenha-o guardado. em outra panela, fervente a lingüiça, a carne seca e o bacon. Que já estarão picados.
 - Após a fervura refogue-os sem colocar gordura. Coloque a cebola e o tomate, acrescente água e o molho de tomate.

Logo após misture o molho com o arroz. Dica: tendo requieirão misture-o com o molho.

7.1.18 Arroz sem Panela

- Ingrediente:
 - Arroz, Água, Sal, Caixa de leite longa vida (Tetrapack)
- Modo de Preparo:
 - Faça da caixa de leite sua panela abrindo-a pela parte de cima. Encha dois terços da caixa com água e coloque três punhados de arroz e um pouco de sal. Feche a caixa e coloque perto da brasa por aproximadamente 30 minutos. Tome cuidado para não deixar o arroz queimar.

7.1.19 Arroz Simples

Coloca-se na panela gordura ou óleo, alho esmagado e cebola cortada. Quando estiver dourando, coloca-se o arroz e mexe-se até começar a fritar. Acrescenta-se então uma quantidade de água igual ao dobro da medida que se usou para o arroz. Acrescenta-se sal em pequenas quantidades mexendo até que o gosto esteja conforme o desejado. Deixa-se ferver e põe-se a cozinhar em fogo brando até secar.

7.1.20 Frango Enterrado

- Ingredientes:
 - 1 Frango, Sal e Papel Alumínio.
- Modo de Preparo:
 - Faça uma fogueira num buraco e deixe até que fique somente brasa.
 - Coloque sal a gosto no Frango e envolva-o em papel alumínio.
 - Coloque o frango enrolado dentro do buraco com brasa e recubra com barro e depois terra, até fechar o buraco. Acenda uma nova fogueira sobre o mesmo local (Frango Enterrado).
 - Aguarde aproximadamente 2 horas e retire o frango.

7.1.21Café

Coloca-se água para ferver. Quando estiver em ebulição mistura-se o pó de café, mexe-se um pouco, tira-se do fogo e despeja-se no coador, logo que tirar a panela do fogo lança-se à bebida uma brasa acesa, ou um pouco de água bem fria: isto provocará a queda do pó para o fundo do recipiente.

7.1.22Chá ou Mate

Derrama-se o chá em uma porção de água fervendo. Após uns cinco minutos passa-se no coador.

7.1.23Chocolate Quente

Desmancha-se o chocolate em água fria ou leite, depois leva-se ao fogo para ferver.

7.1.24Bolo de Legumes

- Ingredientes:
 - 5 tomates cortados em cubos
 - 1 cebola picada
 - 3 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadinhas
 - 4 ovos
 - 3/4 de xícara de óleo
 - 100 g de queijo ralado
 - 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
 - 1 colher (sopa) de sal
 - 1 colher (sopa/rasa) de fermento em pó
 - 1 xícara (chá) de ervilhas
 - 1 xícara (chá) de milho verde
 - 1 cenoura ralada
- Preparo:
 - Em um recipiente, misture os tomates (se quiser, tempere com sal e orégano), cebola, cenoura, milho, ervilha, salsa e cebolinha, queijo ralado, o sal e as gemas levemente batidas e o óleo.

- Mexa bem até se misturarem completamente. Coloque a farinha de trigo aos poucos, e continue mexendo. Acrescente o fermento. Bata as claras em neve firme e junte nesta mistura.
- Unte e polvilhe uma forma redonda com furo central de 30 cm de diâmetro.
- Leve ao forno para assar.
- Tempo de forno - 40 min
- Temperatura do forno - 180°
- Obs.: A forma pode ser polvilhada com queijo ralado ou farinha de rosca.

7.1.25Bife à Milanesa

- Ingredientes:
 - Bife, sal, ovo, farinha de rosca.
- Modo de preparo:
 - Bata o ovo em um prato fundo.
 - Coloque a farinha de rosca em outro prato.
 - Pegue o bife temperado com sal à gosto e mergulhe no ovo.
 - O bife deverá ficar todo molhado com ovo.
 - Coloque o bife no prato da farinha. os dois lados do bife devem levar farinha.
 - Coloque o bife em uma frigideira com duas colheres de sopa de óleo quente.
 - Frite o bife até dourá-lo.

7.1.26 Frango enterrado na brasa

- Ingredientes:
 - 1 frango limpo,
 - 2 kilos de sal,
 - 6 a 8 claras de ovos
- Modo de preparo:
 - Fazer uma massa com as claras de ovos e o sal.
 - Cubra o frango com a massa.

- Envolve o frango em folhas de bananeiras ou algo parecido, em seguida coloque o frango em um buraco, que deverá conter brasa.
- Depois cubra com mais brasa e, jogue terra.
- Estará pronto dentro de 3 à 4 horas.

7.1.27Kabobs

Uma porção de arroz (para 1 pessoa), batata, sal, queijo, presunto, cenoura e papel alumínio. Coloque tudo dentro do papel alumínio, e coloque nas brasas do fogo. Aí é só esperar e está pronto!

7.1.28Mix Carne e Batata

- Ingredientes:
 - Carne Moída,
 - batata, cebola e papel alumínio.
- Modo de preparo:
 - Tempere a carne moída com sal e cebola picada.
 - Corte a batata ao meio, separando-a em duas partes iguais.
 - Faça um "buraco" em uma das metades da batata, de forma que você possa colocar a carne moída neste "buraco".
 - Junte as duas metades da batata e a envolva no papel alumínio.
 - Coloque na brasa de seu "fogão" mateiro por cerca de 50 minutos.
 - Desenrole a batata e com uma colher misture a carne moída com a batata.
 - Obs.: A carne moída não pegará cor, porém deverá estar cozida.

7.1.29Ovo Acebolado

- Ingredientes:
 - 1 cebola,
 - 1 ovo,
 - Papel alumínio.
- Modo de Preparo:

- Corte a cebola na Horizontal,
- faça um buraco na parte maior,
- quebre o ovo.
- Feche a cebola e enrole no papel alumínio e leve a fogo por 30 minutos. E bom apetite.

7.1.30Ovo Chorão

Colocar um ovo cru na casca, entre 5 e 10 cm das brasas da fogueira. Esperar 2 minutos e virar . Quando ele começar a chorar (se percebe que sai uma gota de água de sua casca), ele estará pronto.

7.1.31Pizza de Frigideira

- Ingredientes:
 - 1/3 de 1 pacote de farinha
 - 1 colher de sopa de açúcar
 - 1 colher de chá de sal
 - 1/3 de 1 pacote de Fermix
 - 3 colheres de sopa de leite em pó
 - cobertura
 - água morna
- Modo de Preparo:
 - Penere os ingredientes secos menor o fermento.
 - Misture bem e faça uma cova no centro.
 - Na cova, ponha o fermix e um pouco de água morna para o fermento reagir.
 - Tampe por 5 minutos.
 - Junte a água aos poucos até a massa ficar homogênea e não grudar mais na mão.
 - Divida a massa em 4 e faça as massas do tamanho da frigideira a ser usada.
 - Ponha um pouco de fubá e óleo na frigideira e frite um lado da massa, ao virá-la coloque a cobertura e tampe!
 - Pronto, uma pizza dá pra 2 pessoas.

7.1.32 Feijão Simples

Coloca-se o feijão na panela com água e sal e deixa-o ferver até amolecer. Retira-se então uma porção e derrama-se em uma frigideira onde estão alho e cebola dourando em um pouco de gordura quente ou óleo. Misture o feijão amassando um pouco e derrama-se na panela novamente. Deixe-o no fogo mais algum tempo até que o caldo engrosse.

Para facilitar o cozimento do feijão, pode-se deixá-lo de molho algumas horas antes de cozinhá-lo.

Para torná-lo mais saboroso, costuma-se cozinhá-lo com pedaços de lingüiça, carne seca, lombo, toucinho, etc. Essas carnes salgadas, devem ser ferveridas antes de ser colocadas no feijão para que percam a grande quantidade de sal que trazem para sua conservação.

7.1.33 Maçarão com Frango

- Ingredientes:
 - 500g de macarrão,
 - 2 peitos de frango,
 - tempero a gosto(sal,tomate,cebola,salsinha...)
- Modo de Preparo:
 - cozinhe os peitos e corte em cubinhos (ou desfie se preferir),
 - ensope e misture ao macarrão já cozido e escorrido.
 - rendimento 6 porções.

7.1.34 Macarrão Rápido João de Barro

- Ingredientes:
 - 200 grs por elemento,
 - óleo,
 - água,
 - sal,
 - sardinha,
 - temperos,
 - se quiser pode ter queijo ralado também.
- Modo de fazer:
 - Coloque pra ferver a água, quando estiver fervendo,
 - coloque um fio de óleo e sal.

- Quebre o macarrão (se for comprido), acrescente água.
- Revolva com um garfo pra soltar. Quando estiver mole, escorra, e acrescente um pouco de margarina ou óleo,
- enquanto quente e despeje a sardinha misturada com os temperos.
- Não precisa lavar em água fria.

7.1.35 Macarrão Simples

É uma refeição muito usada em acampamentos, mas que deve ser acompanhada de outros complementos, pois é pequeno o seu valor nutritivo.

Atualmente se encontra a venda o "macarrão instantâneo" que dá bons resultados e é muito prático, bastando seguir as instruções da embalagem. Em algumas regiões pode haver algumas dificuldades de se encontrar este tipo, portanto aqui vão as instruções para fazer o tipo tradicional, comumente encontrado em todo o Brasil.

É preciso uma panela de água fervendo onde se vai colocando o macarrão inteiro ou partido conforme desejado. É indispensável que haja bastante água e espaço, pois o macarrão cozido "cresce" e se não houver espaço suficiente, acaba grudando.

Depois de colocar o macarrão, deixe-o recomeçar a ferver e mexa-o de vez em quando, adicionando sal a gosto. Quando o Macarrão estiver cozido, escorre-se a água quente e lava-o em água corrente. Adiciona-se então molho enlatado, ou feito à parte e come-se quente com queijo ralado conforme seu gosto.

7.1.36 Mingau

Excelente alimento para o desjejum e é muito fácil de fazer. Desmancha-se a maizena, o fubá, ou outra farinha que se deseja fazer como mingau, em leite frio, adiciona-se açúcar e manteiga. Leva-se a panela ao fogo brando, mexendo sempre até adquirir a consistência desejada, ou seja, a de um creme.

7.1.37 Peixe Cozido

Depois de limpo e escamado, deixa-se de molho com suco de limão e sal. Numa panela coloca-se azeite, temperos e batatas cortadas ao meio e descascadas para cozinhar em uma porção de água que dê para cobri-las. Quando a batata estiver macia coloca-se o peixe cortado em pedaços ou

postas. Mantendo-se a panela no fogo tampada, em 10 ou 15 minutos o peixe estará pronto.

7.1.38 Peixe Frito

Depois de limpo e escamado, tempera-se com sal e limão. Levando-se ao fogo uma frigideira com gordura ou óleo e deixe-o ficar bem quente. Passe os pedaços de peixe úmido do molho em farinha de mesa ou fubá de milho, colocando-os em seguida na gordura quente. Quando estiverem dourados estão prontos e devem ser postos a escorrer o excesso de gordura.

7.1.39 Legumes Mateiro

- Ingredientes:
 - Sal,
 - papel alumínio,
 - 1 batata média,
 - 1 cenoura grande,
 - 1 cebola pequena,
 - 4 vagens,
 - 2 colheres de ervilha,
 - e outros legumes à gosto.
- Modo de Preparo:
 - Fatiar a batata e a cenoura bem fina, picar bem a cebola e a vagem,
 - adicionar as ervilhas e os legumes, cortando-os, fatiando-os ou picando-os à gosto.
 - Misture e tempere os legumes com sal à gosto.
 - Envolve os legumes em um pedaço de papel alumínio sem deixar aberturas ou furos.
 - Coloque-o sobre a brasa de seu "fogão" espere cerca de vinte minutos e seu Legumes Mateiro estará pronto para comer.

7.1.40 Salada de Ovos

Cozinhe 1 ovo para cada pessoa (5 ovos para 5 pessoas). Depois de cozinhar coloque numa vasilha separando a gema da clara, amasse muito bem e depois misture bem. Coloque numa vasilha, corte 1 tomate para cada

pessoa e tempere bem com salsinha, cebolinha, sal e um pouco de azeite (que pode ser desnecessário), junte aos ovos. cozinhe 1 batata para 3 pessoas. Coloque um pouco de mostarda preta na batata depois de cozida corte em pedaços. Corte 1 maçã para cada 2 pessoas, e coloque junto ao ovo e ao tomate. Corte em 2 pedaços algumas azeitonas (lembre-se de tirar o caroço) e misture todos ingredientes colocando por último a batata, misture muito bem. Sugestões: comer no pão de forma ou bisnaguinha, ou comer acompanhado de arroz e alface. Essa saladinha é muito gostosa e não estraga, se guardarem, deixem para colocar a mostarda na hora de comer.

7.1.41 Banana Assada

- Ingredientes:
 - Uma Banana,
 - Açúcar,
 - Canela e
 - Papel Alumínio.
- Modo de Preparo:
 - Enrole a banana no papel alumínio, com casca e tudo, e leve a fogueira.
 - Após cerca de 20 minutos, retire do fogo e tire o papel.
 - Coloque num prato, retire a casca da banana, coloque canela e açúcar a gosto.
 - Corte a Banana ao meio na vertical formando duas fatias compridas, jogue canela e açúcar na parte de dentro das fatias.
 - Junte as fatias como eram antes, enrole com o papel alumínio e coloque para assar de 15 a 20 minutos.

7.1.42 Frutas Carameladas

Escolha uma fruta de sua preferência, como maçã, pêra ou banana. Corte e retire uma parte da fruta, por exemplo corte a parte de cima da maçã ou da pera, ou o lado da banana.

Coloque açúcar à vontade, e feche a fruta com o pedaço que você cortou. Embrulhe a fruta em papel laminado (alumínio) e coloque perto da brasa por aproximadamente 15 minutos.

Cuidado ao retirar do fogo e do papel laminado, e bom apetite.

7.1.43 Macã Recheada

- Ingredientes:
 - maçã,
 - açúcar
 - canela.
- Modo de Preparo:
 - misture o açúcar e a canela, logo após abra as maçãs ao meio faça pequenos buracos e
 - recheie com o açúcar e a canela,
 - feche a maçã envolva com papel alumínio e leve a brasa por + ou - 5min.

7.1.44 Mousse de Chocolate para Acampamento

- Ingredientes:
 - 1 lata de leite condensado,
 - 1 lata de creme de leite e
 - achocolatado a gosto.
- Modo de Fazer:
 - misture tudo e sirva.

7.1.45 Pipoca Cristalizada

- Ingredientes:
 - milho de pipoca,
 - açúcar e
 - óleo.
- Modo de Preparo:
 - coloque todos os ingredientes na panela e fique atento para o açúcar não queimar, para isso mantenha fogo baixo e não pare de mexer. assim que a pipoca começar a estourar, fique atento. depois é só colocar em uma vasilha e comer!

7.1.46 Sopas

São muito usadas atualmente as sopas em pó, acondicionadas em pacotes. Para que fiquem boas, é indispensável seguir à risca as instruções do envelope. É interessante que você acrescente, de acordo com a sopa, legumes como batata e cenoura, ou carnes como lingüiça, presunto ou salame, para aumentar seu valor nutritivo.

7.2 DICAS DE COZINHA

7.2.1 Qualidade:

Ao fazer o levantamento do custo, deve-se levar em conta a qualidade e o valor nutritivo de cada produto.

7.2.2 Simplicidade:

O cardápio deve ser de fácil preparo. A simplicidade economizará tempo e trabalho; isto não significa que todas as refeições sejam *miojo* ou *sopas Maggi*.

7.2.3 Mantimentos Perecíveis:

Não devemos comprar para armazenamento mantimentos como:

- carnes,
- verduras,
- algumas frutas e
- leite.

Ao comprar alimentos enlatados verifique a validade e se a lata não está deteriorada.

7.3 Técnicas de Improviso

- A) Como conservar:
1) Carne Bovina :

1.a - Fazer um tempero com sal, alho e vinagre. Cortar a carne, lavar e deixar escorrer a água. Colocar em uma vasilha e guardar em lugar alto e fresco.

1.b - Cozer a carne em pedaços grandes. Em seguida, guardar em local fresco e seco. Poderá ser utilizada de várias maneiras e com sabores diferente.

1.c - Assar a carne até o ponto de rosbife. Enquanto a carne estiver assando, vá derretendo o toucinho que levou para fazer banha. Retirar a carne e colocá-la numa vasilha com banha. Guardar em local alto e fresco.

2) Carne de Porco:

2.a - Fazer um tempero com sal, alho, vinagre e limão. Colocar a carne na vasilha e regar com o tempero. Guardar em lugar fresco.

2.b - Colocar a carne em uma vasilha com sal e alho. Pendurar acima do fogão, mas não muito perto; porém, o suficiente para apanhar calor e principalmente a fumaça. Assim, teremos carne e/ou costeleta de porco defumadas.

3) Aves:

As mesmas técnicas de conservação anteriores, porém, com um pouco de banha.

4) Linguça:

Pendura-se próximo ao fogão, distante do calor, apanhando somente a fumaça.

5) Peixe:

5.a - Colocar em camadas, numa vasilha. Colocar sal em cada camada, inclusive na última. Fechar a vasilha.

5.b - Temperar o peixe e guardar.

5.c - Abrir o peixe e retirar as espinhas. Colocar sal e pendurá-lo diariamente ao sol.

6) Leite:

Deixar o leite ferver e colocá-lo numa vasilha limpa. Guardar a vasilha tampada, em local alto e fresco. Tirar a quantidade para uso, mantendo-se o restante tampado.

7) Verduras:

Lavar e colocar numa vasilha com um pouco de água, regando-se de vez em quando para não deixar amarelar.

- *Durabilidade*: Legumes: 1 a 2 dias (no máximo);

Frutas: 3 dias (se não estiverem maduras demais);

Laranja: 4 dias.

7.4 Noções Básicas sobre Alimentação

Os nossos alimentos são compostos de substâncias denominadas nutrientes, que são conhecidas como:

- proteínas,
- hidrato de carbono,
- gorduras,
- vitaminas e
- minerais.

Cada nutriente desempenha uma função especial em nosso corpo.

A) Proteínas:

São responsáveis pela formação da maior parte do corpo (músculos, sangue, ossos, nervos, cérebro).

B) Hidrato de Carbono:

São responsáveis pelo fornecimento de energia ao nosso corpo. É importante ressaltar que todos os alimentos de origem vegetal contêm *Carboidratos*. Os mais ricos são: arroz, milho, trigo, aveia, centeio, batata inglesa, batata doce, mandioca, cará, etc.

Dos alimentos de origem animal, o único que contém hidrato de carbono é o leite.

C) Gorduras:

Fornecem energia e transportam pelo organismo as vitaminas A, D, E e K. Como gorduras temos a banha, manteiga, óleo de soja e milho e azeite.

D) Vitaminas:

Facilitam o aproveitamento dos outros nutrientes pelo organismo. São encontradas nas hortaliças e frutas.

D) Minerais:

São encontrados em alimentos de origem animal e vegetal. Entre os mais conhecidos estão:

- 1.e - Cálcio e Fósforo: entram na composição dos ossos e dentes;
- 2.e - Ferro: componente ativo da hemoglobina e ajuda no transporte e oxigênio às células do corpo;
- 3.e - Iodo: assegura o bom funcionamento da Tireóide;
- 4.e - Água: é de grande importância para a vida, o organismo pode receber a água pura ou através dos alimentos.

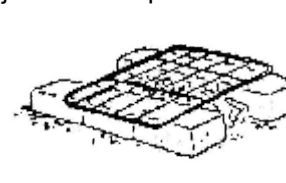
Observação: *Uma alimentação normal tem que ter todos estes nutrientes devidamente balanceados, a fim de suprir as necessidades de um indivíduo.*

7.5 Cozinhando a Lenha

Na cozinha, a lenha exige cuidados especiais somente em relação ao preparo da fogueira e a manutenção do fogo. Para acender e manter melhor o fogo, faça o seguinte:

- Consiga bastante madeira seca e empilhe separadamente de acordo com a grossura e o tamanho
- Arme a fogueira
- A partir do momento que o fogo tenha pegado, vá colocando lenha mais grossa até formar um bom braseiro
- Continue a manter o fogo com lenha média e grossa

- Nunca deixe de colocar lenha, pois o fogo terá que se manter na mesma intensidade. (cuidado entretanto para não abafar!)
- As panelas serão colocadas sobre uma grelha que está apoiada sobre uma pedra ou tijolos bem equilibrados.



Lembre-se do seguinte:
Gravetos pegam fogo, porém não fornecem o calor necessário para o cozimento dos alimentos; portanto, use lenha grossa para manter a fogueira. A melhor forma é ter esta lenha cortada em achas.

7.6 Técnicas e Utensílios Mateiros de Cozinha

1) Geladeira:

Alimentos imersos em água corrente e na sombra duram quase tanto quanto se estivessem em uma geladeira.

2) Talheres:

Com bambu é possível fazer ótimas colheres de pau, basta cortar 1/4 de um nó (como se corta pra fazer estrado de mesa) e esculpi-lo para que tenha uma ponta larga e um corpo fino. Também com bambu se pode fazer ótimos palitinhos chineses que são bem mais legais que talheres de metal.

3) Pratos:

Um nó de bambu bem grosso cortado ainda com os nós e dividido ao meio é um ótimo prato.

Cascas duras de árvores como mangueira podem servir de prato.

4) Grelhas:

Transportar uma grelha para o fogão e sempre um transtorno, mas existe outra opção, corte 6 ferrinhos de + ou - 40cm da espessura de um lápis e só coloca-los em cima dos tijolos do fogão com um pouco de barro mole, fácil de fazer e transportar.

5) Panelas:

De preferência a panelas que se encaixem uma dentro da outra tipo (conjunto pioneiro) ocupam pouco espaço e sem cabos de baquelite, porque queimam facilmente, devem ser removíveis. Antes de começar a cozinhar em panela de alumínio no fogão lenha tome o seguinte cuidado:

Esfregue sabão com um pouco de água em toda a parte externa da panela ficara uma pasta grudada no alumínio, isto evitara aquela dificuldade em tirar a casca preta da panela, sendo fácil de lavar.

Na falta de palha de aço e sabão use areia.