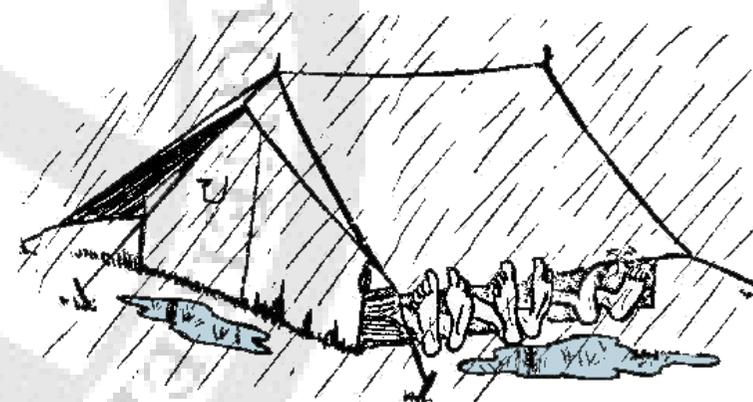
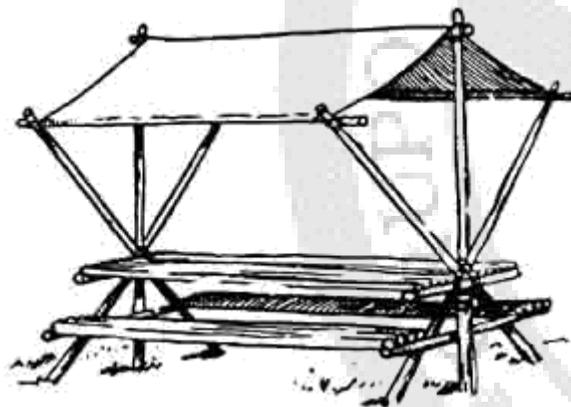




RAMO ESCOTEIRO & SÊNIOR

CHECK-LIST

ORGANIZAÇÃO DA PATRULHA PARA ACAMPAMENTOS





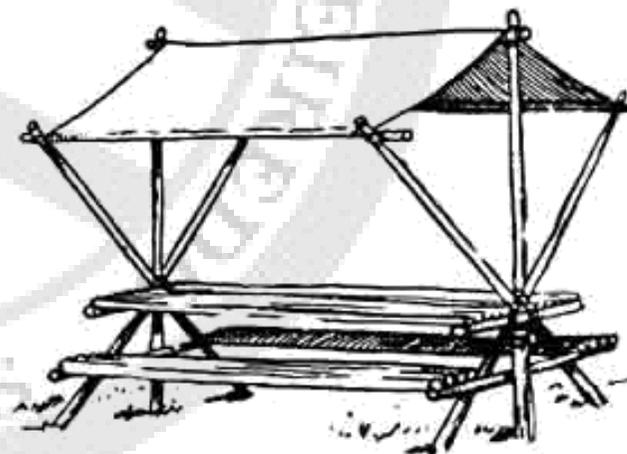
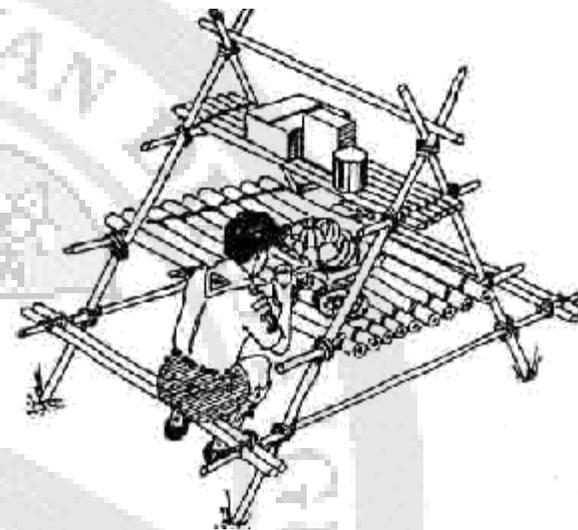
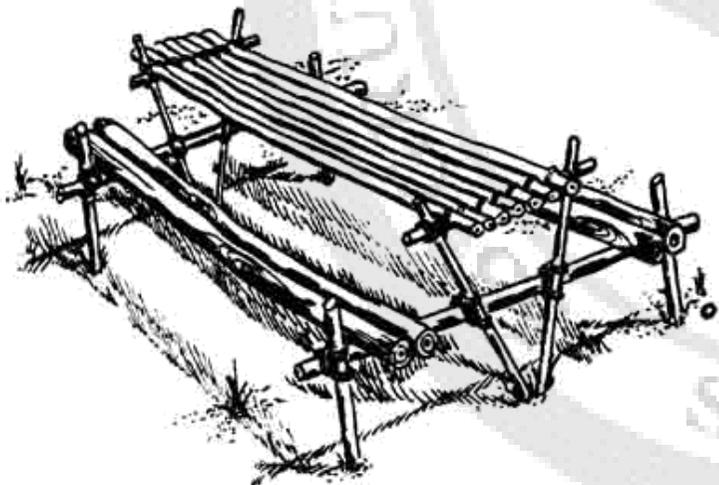
1 PIONEIRIAS

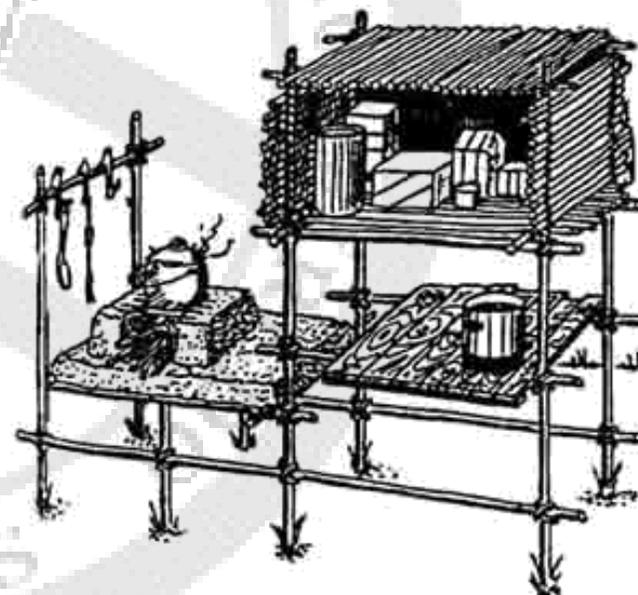
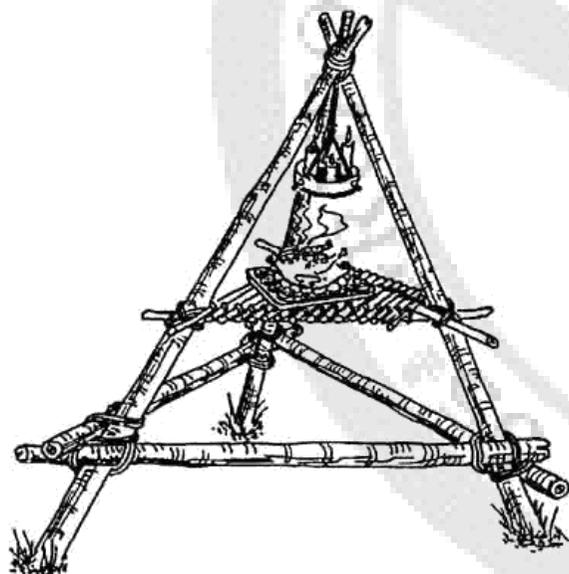
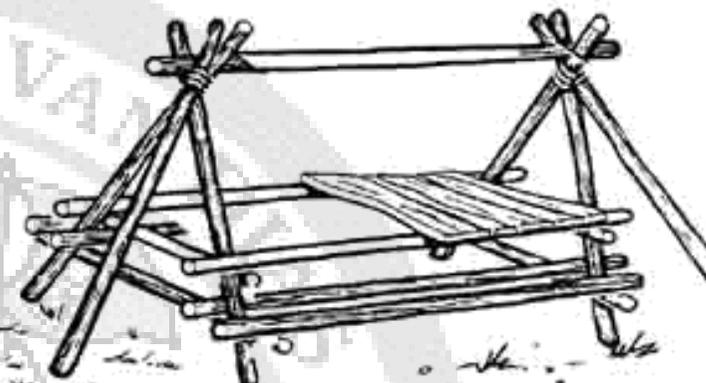
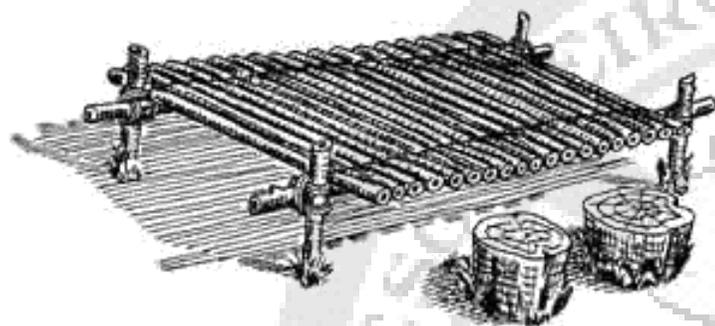
Se o acampamento for do tipo em que seja possível construir pioneirias, então:

- 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 !!!

1.1 Sugestões de Pioneirias:

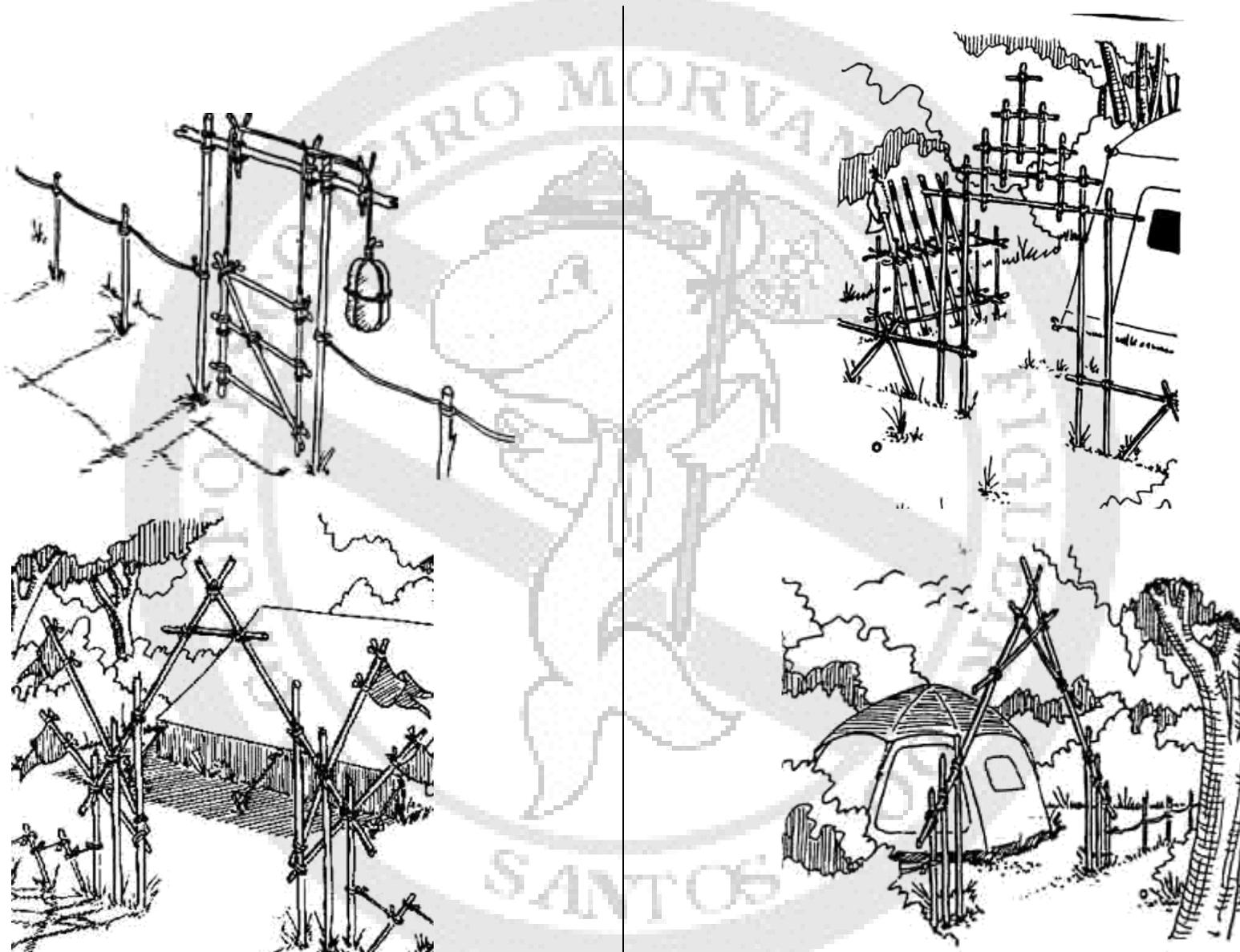
1.1.1 Mesas

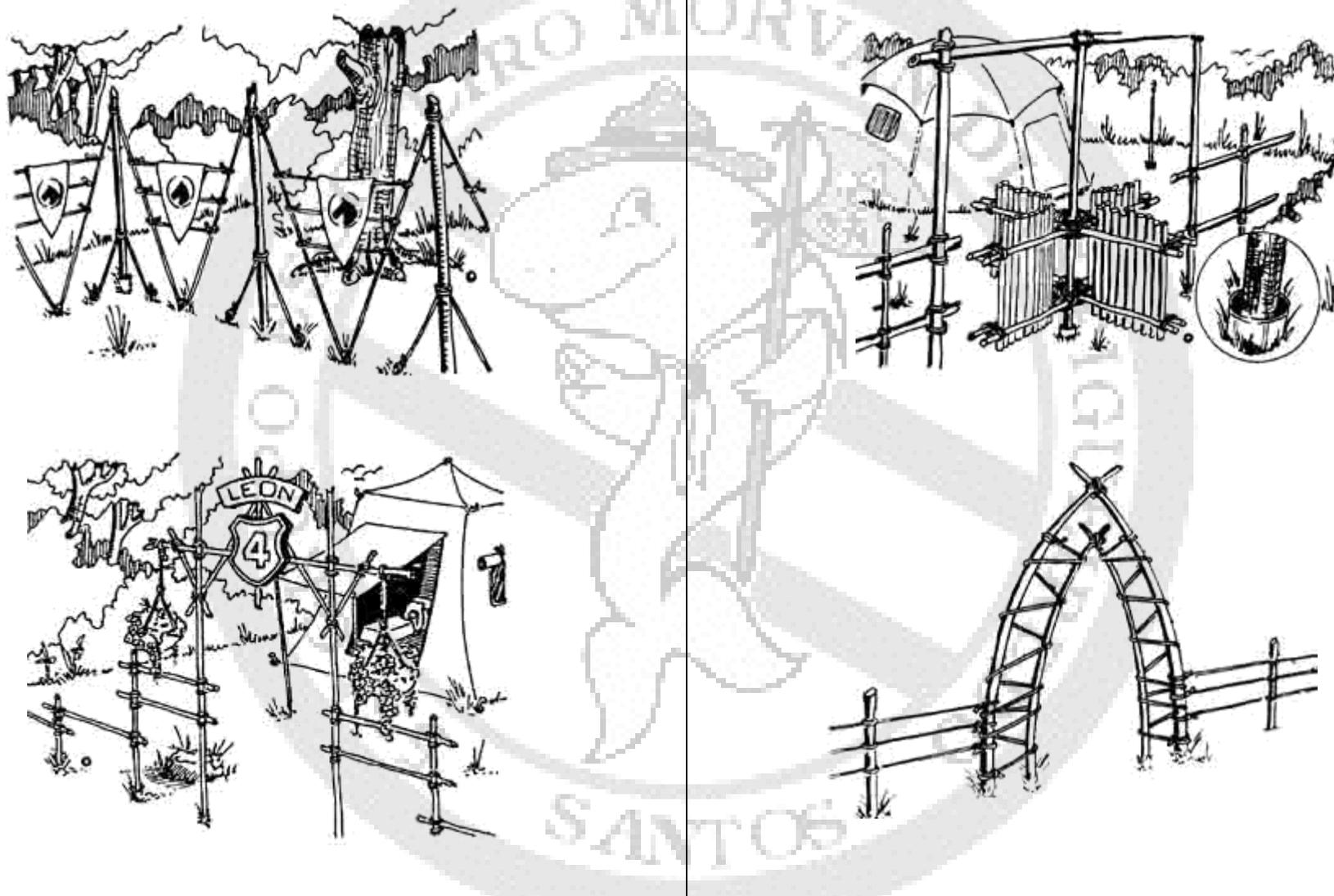






Portais





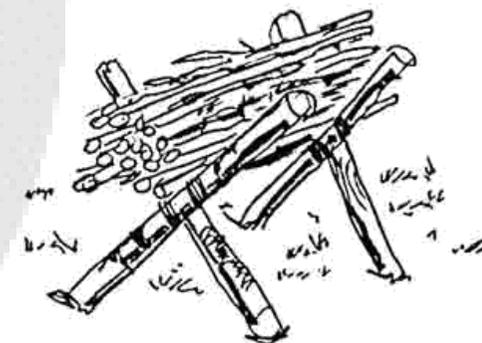
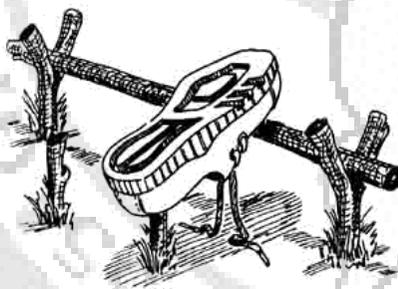
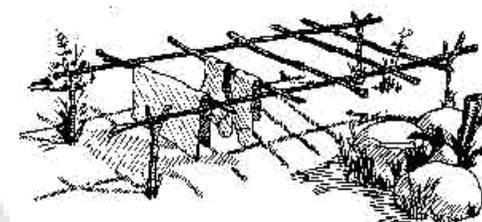
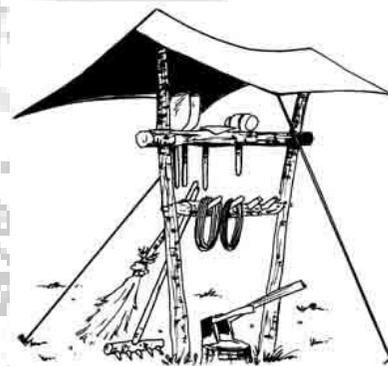
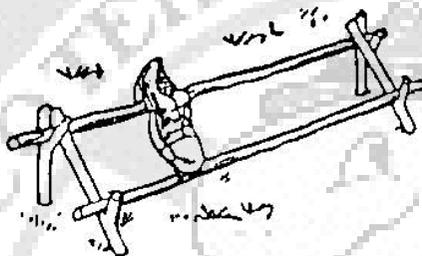


1.1.2 Lavatórios





1.1.3 Utilitários

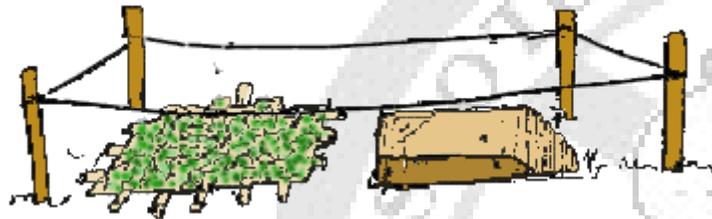




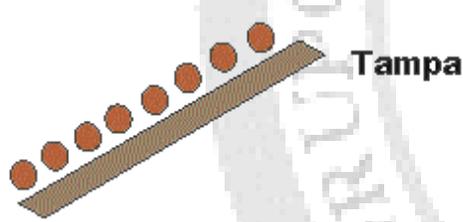


2 FOSSAS EM ACAMPAMENTOS

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



Fossa seca

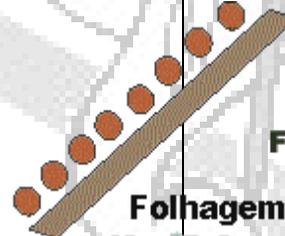


Tampa

Altura 50cm

Largura 40cm

Fossa líquida

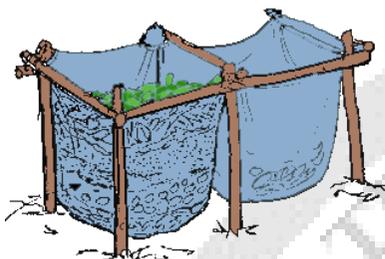


Folhagem

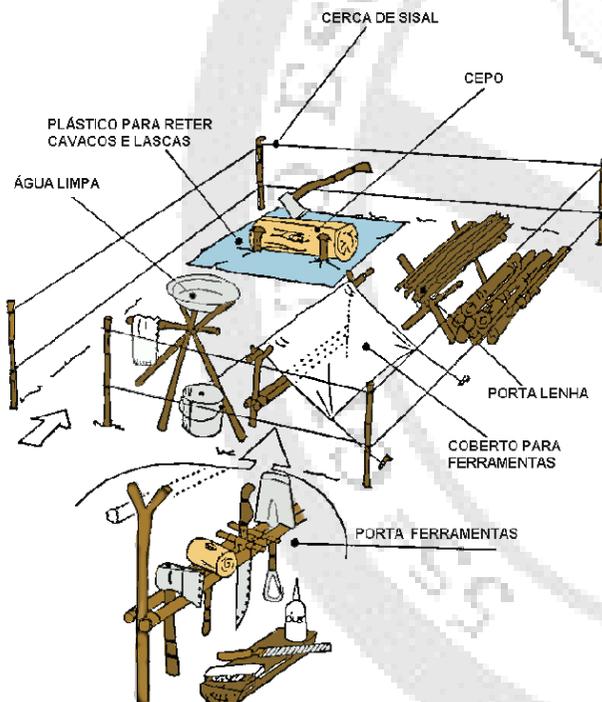
40CM ALTURA

30CM LARGURA

- 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.
- 6- Para segurar os sacos faça uma armação com madeira ou bambus, o tamanho dependerá 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.
- 7 - O saco que ficou para líquidos deve ter um filtro, prepare-o com areia + pedriscos + folhas.
- 8- 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.
- 9- 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.**



3 CANTO DO LENHADOR



4 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.

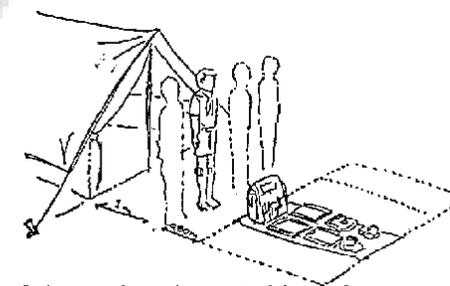
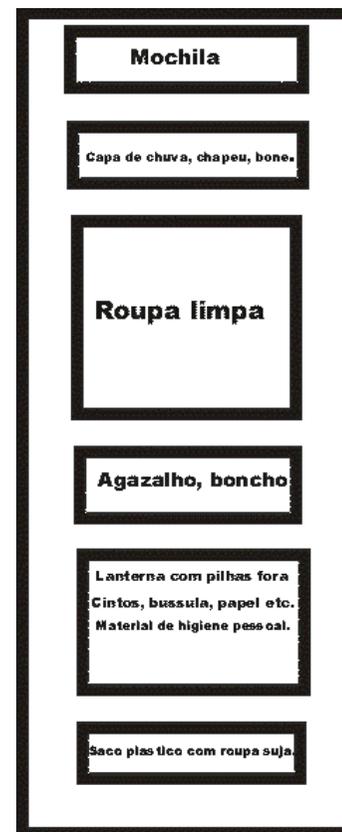
Para manter um padrão foram criadas algumas normas do que seria inspecionado e de que modo.

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

2 - O Chefe 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 cantando durante todo o tempo da Inspeção.

4 - A Inspeção não de ser feita em dias chuvosos ou com garoa, o ideal e 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 dobrados sob o saco de dormir.
- Toalhas e roupas úmidas no varal.
- Facas e canivetes ficam guardados no canto do lenhador.
- Todos os sapatos são guardados na sapateira (se tiver).
- Barraca aberta com fundo levantado para arejamento.

Itens que podem ser pontuados numa Inspeção de Gilwell

- Varal correto;
- Roupas úmidas no varal;
- Pilhas fora da lanterna;
- Pilhas de reserva;
- Materiais de higiene separados;
- Roupa suja separada;
- Roupa limpa dobrada;
- Mochilas vazias;
- Barraca sem nada dentro;
- Barraca comportas abertas;
- Remédios pessoais separados;
- Limpeza geral;
- O campo limpo;
- Pontas de sisal (no lixo);
- Resíduos de comida (no lixo);
- Panelas/utensílios/limpos;
- Pratos, talheres, canecas na cozinha;
- Panos de prato na cozinha;
- Material de limpeza organizado na caixa de patrulha na cozinha;
- Fogão limpo, deixar somente com brasas;
- Fossa líquida no tamanho correto;
- Fossa sólida no tamanho correto;
- Fossas com tampa;
- Toldo esticado;
- Barraca com teto esticado;

- Vidro lampião limpo;
- Camisinhas de lampião reserva;
- Butijão com gás e limpo;
- Ferramentas limpas e lubrificadas;
- Outros.

4 ALIMENTAÇÃO

4.1 Sugestões de Cardápios Variados

4.1.1 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. Fixe com dois palitos a tampa da batata. Envolve com papel laminado e leve às brasas. Cozinhar por volta de 25 minutos. Espetar com a ponta de um garfo se está cozida.

4.1.2 Ovo no Espeto:

Coloque o espeto no ovo, como mostra a figura, é necessário furar o ovo nas duas extremidades, para conseguir isso deve-se bater levemente com a ponta de uma faca, porém é necessário cuidado para não quebrar o ovo.

Após isso, 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 clara, porém, quanto menor for o buraco onde foi colocado o espeto, menos conteúdo será derramado.

4.1.3 Banana Caramelada:

Pegue a banana, corte no sentido horizontal da casca e abra. Coloque então o açúcar, que pode ser colocado em excesso. Agora, feche novamente a aba da banana, e envolva-a completamente com papel laminado. Coloque-a dentro de um fogo em brasas, após cerca de 15 minutos, retire-a do fogo e do papel laminado e coma.





4.1.4 Ovo no Barro

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

4.1.5 Arroz na Moranga

Abra na moranga, uma tampa de uns 7 cm (na parte de cima da moranga) e retire seu miolo. Coloque o arroz, a água e seus temperos na moranga. 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.

4.1.6 Sopa de cebolas

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

4.1.7 Milho assado na brasa

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

4.1.8 Espetinho vegetariano

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

4.1.9 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.

4.1.10 Maçã ou 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.

4.1.11 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!

4.1.12 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.

4.1.13 Mouse de Limão

- 1 L Leite condensado;
- 1 L Creme de leite;
- 50 ml 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 coloque numa panela, feche-a com sisal e sacos plásticos e mergulhe-a num rio na sombra por 3 horas para endurecer.

Obs.1: Pode-se acrescentar biscoito champanhe, biscoito de maizena ou pão de ló em camadas e fazer um Pavê.

Obs.2: Pode-se substituir o suco de limão por suco concentrado de maracujá.

4.1.14 Batata Recheada

- 10 batatas inglesas grandes;
- 400g linguiça 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). Coloque as batatas nas brasas de uma fogueira.

4.1.15 Ovo no barro

- 1 ovo;
- barro consistente.

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

4.1.16 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.

4.1.17 Arroz a carreteiro

- Ingredientes:
 - arroz, linguiça paio, carne seca, cebola, bacon, cebola, tomates, sal, molho de tomate.
- Modo de fazer:
 - Fazer o arroz do modo tradicional e manter guardado. Em outra panela, afervente a linguiça, a carne seca e o bacon. Que já deveram estar 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 requeijão misture-o com o molho.

4.1.18 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.

4.1.19 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.

4.1.20 Frango Enterrado

Ingredientes:

- 1 frango (inteiro e limpo), 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. Ascenda uma nova fogueira sobre o mesmo local (do Frango Enterrado).
- Aguarde aproximadamente 2 horas e retire o frango.



4.1.21 Café

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.

4.1.22 Chá ou Mate

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

4.1.23 Chocolate Quente

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

4.1.24 Bolo 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 minutos.
- Temperatura do forno: 180°.
- Obs.: A forma pode ser polvilhada com queijo ralado ou farinha de rosca.

4.1.25 Bife 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.

4.1.26 Frango enterrado na brasa

Ingredientes:

- 1 frango limpo;
- 2 Kg 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.

4.1.27 Kabobs

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!

4.1.28 Mix 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.

4.1.29 Ovo 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.

4.1.30 Pizza 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 fermento
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- Cobertura/tampa
- Água morna

• Modo de Preparo:

- Peneire os ingredientes secos, exceto o fermento.
- Misture bem e faça uma abertura no centro.
- Na cova, ponha o fermento 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.

4.1.31 Feijão Simples

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

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



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

4.1.32 Macarrão com Frango

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

4.1.33 Macarrão Rápido João de Barro

- Ingredientes:
 - 200g 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.
 - Com um garfo, mexa a água e o macarrão para 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.

4.1.34 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.

4.1.35 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.

4.1.36 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.



4.1.37 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.

4.1.38 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.
 - 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 Legume Mateiro estará pronto para comer.
 -

4.1.39 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.

4.1.40 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.

4.1.41 Macã Recheada

- Ingredientes:
 - Maçã,
 - Recheio: açúcar e canela ou goiabada ou doce de leite
- Modo de Preparo:
 - Abra as maçãs ao meio faça pequenos buraquinhos.
 - Recheie com a sua preferência.
 - Feche a maçã envolva com papel alumínio e leve a brasa por cerca de 5 minutos.

4.1.42 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.



4.1.43 Pipoca Cristalizada

- Ingredientes:
 - milho de pipoca,
 - açúcar;
 - 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!

4.1.44 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.

4.2 DICAS DE COZINHA

4.2.1 Qualidade

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

4.2.2 Simplicidade

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

4.2.3 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.

4.3 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 diferentes.

1.c - Assar a carne até o ponto de rosife. 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 defumada.

3) Aves:

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

4) Linguiça:

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.

4.4 Noções Básicas sobre Alimentação

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

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

E) Minerais

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

- 1 - Cálcio e Fósforo: entram na composição dos ossos e dentes;
- 2 - Ferro: componente ativo da hemoglobina e ajuda no transporte e oxigênio às células do corpo;
- 3 - Iodo: assegura o bom funcionamento da Tireóide;
- 4 - 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.*

4.5 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:

- o Consiga bastante madeira seca e empilhe separadamente de acordo com a grossura e o tamanho.
- o 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.

4.6 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 o um corpo fino. Também com bambu se podem 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 cerca 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 - panela) 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.

4.7 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	-



OBSERVAÇÕES:





5.2 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] <i>De acordo com as necessidades da Patrulha.</i>	

b) 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>	



6.2 Material de Campo

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

6.3 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, garfões, etc...)	
		Fósforos	
		Esponja	
		Bombril	
		Detergente	
		Sabão em Barra	
		Jarra de Suco	
		Panelas *(descrever quais)	
		Bandeja (se precisar)	
		Corda	
		*Alimentos do Cardápio	



CONTEÚDO DA CAIXA DA PATRULHA

Descrição	Qtde	Local	
<input type="checkbox"/> Chapa para Fogão a Lenha	1	No Fundo da Caixa	
<input type="checkbox"/> Carretilha	1		
<input type="checkbox"/> Serrote	2		
<input type="checkbox"/> Martelo	1		
<input type="checkbox"/> Pá	1		
<input type="checkbox"/> Machadinha	1		
<input type="checkbox"/> Vassoura para Barraca	1		
<input type="checkbox"/> Facão	1		
<input type="checkbox"/> Luvas de Algodão de Proteção (para Lenhador)	2		
<input type="checkbox"/> Enchadinha	1		
<input type="checkbox"/> Ancinho	1		
<input type="checkbox"/> Balde Plástico	1		Dentro do Balde
<input type="checkbox"/> Coador para Chá	1		
<input type="checkbox"/> Coador para Café	1		
<input type="checkbox"/> Abridor de Latas	1		
<input type="checkbox"/> Faca de Cozinha	1		
<input type="checkbox"/> Travessa de Alumínio	1		
<input type="checkbox"/> Panelas com Tampa	3		
<input type="checkbox"/> Escorredor de Macarrão	1		
<input type="checkbox"/> Tábua para Carne e Legumes	1	Dentro do Container	
<input type="checkbox"/> Bule para Café e Leite	1		
<input type="checkbox"/> Colher de Cozinha (Grande)	1		
<input type="checkbox"/> Escumadeira	1		
<input type="checkbox"/> Concha	1		
<input type="checkbox"/> Bacia de Plástico	1		
<input type="checkbox"/> Bacia de Alumínio	1		
<input type="checkbox"/> Travessa de Plástico	1		
<input type="checkbox"/> Galão para Água	1	Por Cima	
<input type="checkbox"/> Lona para Toldo	1		
<input type="checkbox"/> Prancheta / Papel / Caneta / Lápis / Borracha	1		
<input type="checkbox"/> Apostila Cozinha Escoteira no Acampamento	1		
<input type="checkbox"/> Rolo de Corda	1		
<input type="checkbox"/> Fogão de 2 Bocas com Mangueirinha	1		
<input type="checkbox"/> Óculos de Proteção (para Lenhador)	2		
<input type="checkbox"/> Caixa de Madeira com Lâmpio	2	À Parte	
<input type="checkbox"/> Botijão de Gás	2		

Caixa Conferida em ____/____/____



6.4 Cardápio do Acampamento

Dia	Refeição	Item	Descrição
1º Dia	Café	Principal	
		Bebida	
		Outros	
	Almoço	Principal	
		Acomp.:	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Jantar	Principal	
		Acomp.:	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Ceia	Principal	
Bebida			
2º Dia	Café	Principal	
		Bebida	
		Outros	
	Almoço	Principal	
		Acomp.:	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Jantar	Principal	
		Acomp.:	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Ceia	Principal	
Bebida			

Dia	Refeição	Item	Descrição
3º Dia	Café	Principal	
		Bebida	
		Outros	
	Almoço	Principal	
		Acomp.:	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Jantar	Principal	
		Acomp.:	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Ceia	Principal	
Bebida			
4º Dia	Café	Principal	
		Bebida	
		Outros	
	Almoço	Principal	
		Acomp.:	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Jantar	Principal	
		Acomp.:	
		Bebida	
		Sobremesa	
	Ceia	Principal	
Bebida			



6.5 Dispensa de Alimentos

6.5.1 Grãos e Cereais

Ok?	Qtd	Item	Responsável
		Arroz	

6.5.2 Carnes e Frios

Ok?	Qtd	Item	Responsável

6.5.3 Bebidas

Ok?	Qtd	Item	Responsável

6.5.4 Frutas e Verduras

Ok?	Qtd	Item	Responsável

6.5.5 Temperos e Condimentos

Ok?	Qtd	Item	Responsável

6.5.6 Demais Utensílios e Outros Alimentos

Ok?	Qtd	Item	Responsável



Cardápio da Patrulha:	Grupo:
-----------------------	--------

Dia	Refeição	Prato Principal	Acompanhamento	Bebida	Sobremesa
Quinta-Feira	Café da Manhã	•	•	•	•
	Almoço	•	•	•	•
	Jantar	•	•	•	•
	Ceia (*)	•	•	•	•
Sexta-Feira	Café da Manhã	•	•	•	•
	Almoço	•	•	•	•
	Jantar	•	•	•	•
	Ceia (*)	•	•	•	•
Sábado	Café da Manhã	•	•	•	•
	Almoço	•	•	•	•
	Jantar	•	•	•	•
	Ceia (*)	•	•	•	•
Domingo	Café da Manhã	•	•	•	•
	Almoço	•	•	•	•
	Jantar	•	•	•	•
	Ceia (*)	•	•	•	•