

# COZINHA DE CAMPO

Márcio Albuquerque



ESCOTEIROS  
DO BRASIL

## **COZINHA DE CAMPO**

**1ª edição | Maio de 2018 | 2.000 exemplares**

### **Elaboração e seleção de textos**

Márcio Albuquerque

### **Colaboradores**

Vitor Augusto Gay | Luiz César Horn

### **Edição**

Márcio Albuquerque | Vitor Augusto Gay

### **Diagramação**

Raphael Luis K.

### **Fotos**

Márcio Albuquerque

### **Ilustrações**

Extraídas do livro "Acampar e Explorar", do autor Elvio Pero, cedidas a União dos Escoteiros do Brasil.

### **Todos os Direitos Reservados.**

Nenhuma parte desta publicação, incluindo as ilustrações, pode ser traduzida ou adaptada, reproduzida, armazenada ou transmitida, sob qualquer forma ou meio, sem prévia autorização expressa da Diretoria Executiva Nacional da União dos Escoteiros do Brasil.



**Escoteiros do Brasil**  
construindo um mundo melhor

### **União dos Escoteiros do Brasil - Escritório Nacional**

Rua Coronel Dulcídio, 2107 - Água Verde - Curitiba/PR - CEP 80250 100

Tel.: (41) 3353-4732 | [www.escoteiros.org.br](http://www.escoteiros.org.br)

## Dedicatória



Todo Escoteiro adora o momento do acampamento com sua Patrulha. E quando chega a hora do preparo do alimento é aquela ansiedade do cozinheiro e de toda a turma. Experiências de um jovem cozinhando para toda uma equipe é algo que nunca sairá das lembranças de nossas vidas.

Lembro do momento em que me tornei Cozinheiro de Patrulha, função nobre e de grande respeito na turma. Havia praticado inúmeras vezes na minha casa para não fazer feio no acampamento de Tropa. O aprender fazendo é algo realmente sério. Apesar de todo treino em casa, quando chega a hora do preparo com a luz do lampião, tudo muda. Inúmeros detalhes são abandonados por motivos diversos: a fome dos seus amigos, o pouco tempo, o desgaste de um dia de muita atividade bacana, mosquitos, chuva, vento, lenha, falta de utensílios... Ufá!!!

Para quem acha que o cozinheiro tem vida boa em acampamento, não faz ideia do que é ter que planejar diante de tantas situações. Mas, o prazer supera todos esses obstáculos. Digo uma coisa a todos vocês: a prática levará a perfeição. Poderia passar dias contando histórias engraçadas. Mas a história boa, será aquela que você vivenciará em seu acampamento.

Todas as dicas desse livro são de experiências adquiridas durante décadas no Movimento Escoteiro e muitas viagens realizadas apenas com a mochila nas costas.

Quero dedicar esse livro a todo jovem no Movimento Escoteiro. Desejando que toda a alegria e experiência que tive em meus acampamentos e aventuras, vocês tenham em dobro. Não posso deixar de homenagear também minha família: Helena, Oto e Caio, que estão ao meu lado sempre. Aos meus antigos chefes escoteiros, meus monitores, amigos que conquistei e a Patrulha Ornitorrinco. Que até hoje me faz ter energia e esperança para fazer desse Mundo, realmente um lugar melhor para se viver!

Saudações Escoteiras,

**Márcio Albuquerque**

# Sumário

<b>Elaboração de um cardápio equilibrado .....</b>	<b>7</b>
Dicas para uma boa alimentação .....	7
Hábitos alimentares para garantir uma boa saúde .....	8
<b>Alimentação .....</b>	<b>9</b>
Ajustando a dieta para uma atividade de várias noites .....	10
Armazenamento de alimentos .....	11
Despensa portátil .....	12
<b>Equipamentos e utensílios .....</b>	<b>13</b>
<b>Fogueira, fogão e forno .....</b>	<b>14</b>

## Receitas

### Carnes

Carne moída da patrulha Tamoio .....	21
Kabobs .....	22
Salsicha ao molho .....	23
Corrente de salchichas .....	24
Espaguete com atum .....	25
Peixe na brasa .....	26
Frango na brasa .....	27
Beef Jerky do Homer .....	28

## Saladas

Salada verde .....	29
Salada de batata .....	30
Salada com pão .....	31
Salada de abacate com abacaxi .....	32
Salada caesar .....	33
Legumes assados .....	34

## Acompanhamentos

Arroz no papel alumínio .....	35
Cebola recheada .....	36
Tomate recheado com ovo .....	37
Pão escoteiro .....	38
Ovos mexidos com tomate .....	39
Purê de abóbora na brasa .....	40
Sopa do patatenra .....	41
Sopa do mestre cuca (creme de queijo com bacon) .....	42

## Sobremesas

Salada de fruta .....	43
Banana com chocolate .....	44
Sanduíche de biscoito .....	45
Bolo na brasa .....	46
Refrigerante de gengibre (Gengibirra) .....	47

# Elaboração de um cardápio equilibrado



Refeição balanceada é aquela que conta com todos os nutrientes que o organismo necessita, em quantidade e na proporção apropriadas. Mantendo uma alimentação variada e em quantidades adequadas, você garante uma vida mais saudável e seu corpo funciona ainda melhor.

## Dicas para uma boa alimentação

- Coma em horários definidos;
- Evite preocupações durante as refeições;
- Beba líquido na medida e nas horas certas;
- Evite frituras e alimentos gordurosos;
- Monte o prato com alimentos de cores diferentes.

## Hábitos alimentares para garantir uma boa saúde

- Lave bem as mãos com água e sabão antes das refeições e antes de manusear os alimentos;
- Lave as frutas e legumes em água corrente, limpa e tratada;
- Cozinhe bem os alimentos;
- Não consuma ovos crus e não os utilize com a casca rachada;
- Não deixe alimentos prontos em cima do fogão, do forno ou sobre a pia por mais de 30 minutos;
- Nunca utilize produtos vencidos;
- Mantenha os alimentos fora do alcance de moscas, insetos e animais;
- Não deixe o lixo exposto ou aberto na área de preparação dos alimentos;

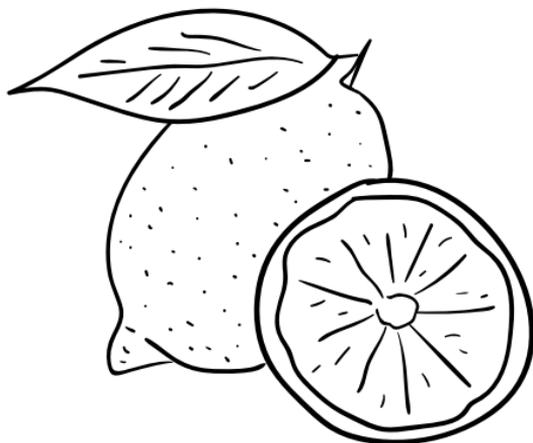
**Fonte: Programa SESI Cozinha Brasil**

# Alimentação

Dicas importantes serão passadas, não só para serem utilizadas em campo, mas em suas viagens pelo mundo.

Provar variados pratos é um dos prazeres da viagem. Em eventos nacionais e internacionais terão a experiência de vivenciar culinárias de várias regiões do Brasil e do mundo. E é importante nesse momento ficar atento nessas dicas:

- Evite alimentos expostos a moscas e outras fontes de contaminação. Compre comida que seja preparada em altas temperaturas na sua frente, talvez frita em óleo quente ou cozida em água fervente;
- Frutas e verduras, prepare e cozinhe pessoalmente, descascando-os antes de come-los. Frutas de pele fina e vegetais de folhas devem ser cozidos, colocando na água um produto para esteriliza-los. Ovos são seguros quando estão frescos, com casca intacta.



- As bactérias se reproduzem rapidamente em leite e seus derivados. Após lavar as mãos, ferva o leite e guarde-o em recipiente esterilizado.
- Evite frutas e vegetais crus em fatias principalmente na rua, eles podem estar contaminados. É mais seguro comprar alimentos inteiros.
- Nunca beba água, nem mesmo, aquela cristalina do acampamento ou da montanha, sem antes esterilizá-la. Até um pequeno contaminante córrego acima, como um animal morto, pode estar soltando microrganismos na água.
- Bebida em garrafa ou lata deve ser consumida natural ou fria, mas sem gelo: a água de que foi feito pode estar contaminada.

## **Ajustando a dieta para uma atividade de várias noites**

Seu organismo se aclimatará com mais rapidez se você só beber água limpa e comer alimentos frescos. Não corra riscos com a alimentação até que seu sistema digestivo tenha se adaptado à nova realidade.

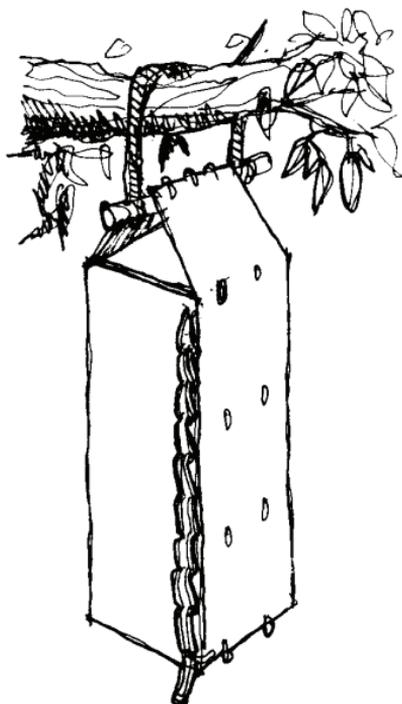
No acampamento, jornada ou em atividade que exija muito do seu corpo, é essencial a ingestão de bastante água. Evite café e chá porque são diuréticos e aumentam a perda de água pela urina.

Uma dieta vegetariana reduz o risco de males intestinais desde que os vegetais sejam frescos, bem lavados em água filtrada, descascados e cozidos. Evite carnes salgadas até que seu sistema digestivo esteja totalmente ajustado. Em lugares quentes, compre peixe fresco antes do nascer do sol.

## Armazenamento de alimentos

Recipientes para comida devem ser leves e robustos, preferencialmente transparentes, com bocas largas e ótima vedação. Calcule a quantidade de alimento que você pretende levar, e só então adquira os recipientes.

Transferir alimentos do pesado vidro para recipientes de plástico reduz a sua carga e também protege seus preciosos bens contra quebras. Recipientes com tampa de rosca são mais adequados para alimentos em pó, como café instantâneo e chocolate para beber. Tampa de pressão encaixáveis podem facilmente provocar uma grande sujeira quando você estiver cansado.



Temperos como: sal, pimenta-do-reino, ervas e especiarias podem ser levados em caixinhas de “Tic-Tac” vazias, que têm ótima vedação. Rotule cada um antes de acampar para identifica-los facilmente na hora de cozinhar.

Evite perdas de alimentos que poderiam derramar ou se quebrar dentro da mochila. Para tanto, guarde-os em caixas plásticas com tampas bem vedadas e empilhe-as dentro da mochila. **Dica:** recorte instruções de uso da embalagem e coloque-as no recipiente.

Múltipla estocagem: junte pequenos objetos, como seus recipientes com temperos, em uma única caixa para facilitar o acesso. Acolchoe qualquer espaço que sobre com itens úteis, como saquinhos de chá.

## **Despensa portátil**

Comidas desidratadas permitem que você leve alimentos para locais distantes sem acrescentar peso demais à mochila. Elas precisam de tempo e bastante água para se reidratarem, nunca as coma secas. Enlatados proporcionam variedade à refeição, mas são pesados. Alimentos frescos como alho são sempre apreciados.

## **Sugestões de alimentos secos:**

Alimentos calóricos: doces são vitais para manter os níveis de glicose no sangue, fornecer energia e mantê-lo aquecido. Chupe balas para tirar delas as calorias extras.

Alimentos para o café da manhã: aveia e frutas secas são ótimas fontes de energia e vitamina no início do dia. E a fibra que contém acelera a passagem dos alimentos pelo trato digestivo.

Feijões e grãos: têm fibras. Requerem um molho prolongado antes de cozinhá-los.

## Equipamentos e utensílios

De maneira geral, são necessários poucos equipamentos e utensílios para uma boa cozinha de campo. Considerando uma patrulha, um bom kit de cozinha pode incluir os seguintes itens:

- Mínimo duas panelas, uma grande e uma média (ou conjunto pioneiro);
- Uma frigideira;
- Colher grande (pode ser de madeira);
- Escumadeira;
- Faca;
- Abridor de latas;
- Tábua de carne;
- Rolo de papel alumínio;
- Pano de prato;
- Fogareiro, de uma ou duas bocas;
- Fósforos (protegidos na humidade) ou isqueiros.

Claro, a lista acima é apenas uma sugestão. Existem patrulhas que gostam de levar mais utensílios, para facilitar o trabalho na cozinha; outras preferem levar menos utensílios, carregar menos peso e investir numa cozinha mais rústica, com base em fogueira.

Quando em acampamento, o ideal é que os utensílios, bem como os gêneros alimentícios, sejam divididos entre os membros da própria patrulha e levados dentro de suas próprias mochilas. Dessa forma o peso é distribuído, facilitando a vida de todos.

A caixa de patrulha, embora ofereça melhor possibilidade para acondicionar os utensílios e alimentos, pode se tornar um problema na hora de ser levada para o campo. Seu tamanho e peso oferecem uma série de dificuldades quando andando em trilhas ou caminhos no meio do mato. Sempre reflitam quanto a real necessidade de levar esse tipo de material.

## Fogueira, fogão e forno

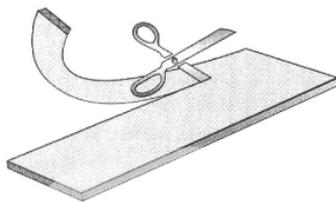
### Fogareiros

Esse equipamento é fundamental, um recurso importante para as nossas atividades ao ar livre. É por meio dele que preparamos a maior parte de nossas refeições. Por outro lado é um equipamento que oferece certo risco, pois todos os fogareiros funcionam por meio de substâncias inflamáveis. Portanto, é muito importante saber utilizá-lo corretamente e fazer a manutenção adequada.

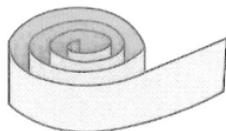
### Alguns tipos de fogareiro

**Espiriteira:** É uma boa alternativa, de custo muito baixo e que você mesmo pode confeccionar. A espiriteira é bastante indicada para aquecimento de líquidos, tal como leite e chás. Como seu poder de aquecimento é baixo, não é indicada para o preparo de refeições mais complexas. É possível encontrá-la para venda em lojas de artigos de camping, porém apresentamos abaixo um modelo para que você mesmo possa fazer a sua espiriteira:

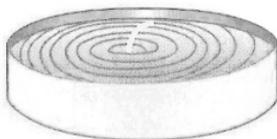
1. Corte o papelão um pouco menor que a altura da lata (o papelão deve ser micro-ondulado);



2. Enrole as tiras de papelão em espiral;



3. Coloque a espiral em uma lata com tampa (cera de chão) e coloque o pavio de barbante de algodão;



4. Derreta a parafina e o breu em banho maria (1 parte de breu para 4 de parafina). Obs.: quando for tirar a lata, use luvas, pois a lata estará quente;



5. Despeje a parafina/breu derretidos na lata;



6. Acenda a sua espiriteira pelo pavio. Use a tampa para apagar a chama;



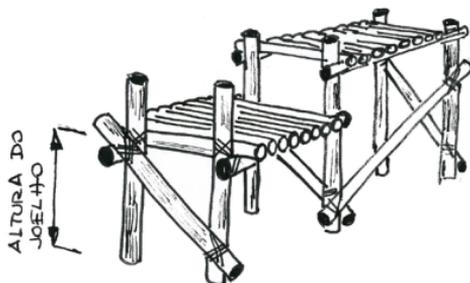
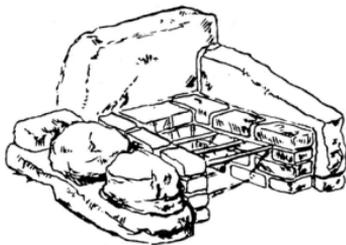
**Fogareiro a gás:** Existem diversos tipos e modelos disponíveis. Os mais utilizados, dentro do Movimento Escoteiro, são os fogareiros de duas bocas, do tipo industrial ou de camping, que são acoplados em um “liquinho” por meio de uma mangueira. Oferecem certo risco, por conta de suas mangueiras e conexões, além de não serem muito práticos de serem transportados (são grandes e pesados em sua maioria, impossíveis de serem levados em uma mochila). Por outro lado, é excelente para o preparo de refeições mais complexas, ou grandes quantidades de comida.

**Fogareiro de cartucho butano/propano:** É um dos modelos mais populares, conta com apenas uma boca onde se acopla um cartucho de gás butano/propano. É bastante prático, de simples manuseio e fácil de ser carregado (pode ser facilmente levado em uma mochila). Ótimo para o preparo de refeições simples, em quantidades pequenas (para até três pessoas). Importante lembrar de levar cartuchos extras por segurança.

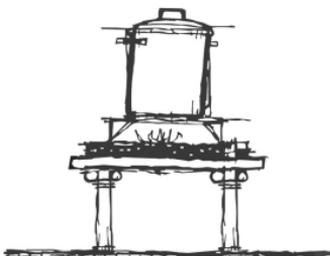
## **Fogueiras e fogão**

É ótimo quando a patrulha tem um fogareiro para cozinhar suas refeições, mas nem sempre isso é possível. As vezes será necessário fazer uma fogueira e você deve estar preparado, conhecer as regras de segurança e algumas técnicas de acendimento. Os guias e manuais dos Escoteiros do Brasil apresentam algumas dessas técnicas de acendimento e também trazem ideias de fogueiras e de como montá-las.

Lembre-se, o segredo de uma boa fogueira não está na chama, mas sim nas brasas. Um bom braseiro é essencial para cozinhar e assar alimentos. Na sequência, apresentamos alguns tipos de fogueiras e fogões, considerados adequados para uma boa cozinha de campo. Lembre-se sempre das regras de segurança e de limpar o local, encobrir todos os vestígios, depois de fazer uma fogueira.



**Fogão suspenso**



**Fogão de base paralela**



**Fogão refletor**



**Fogão pendente**

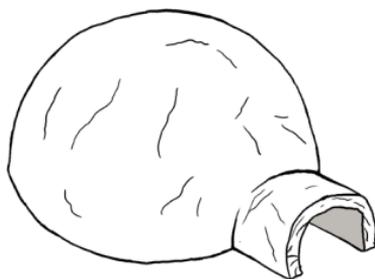
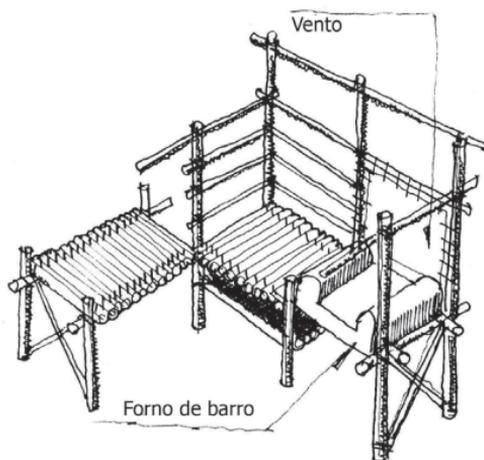


**Fogão de valeta**

## Fornos

Fornos de barro são uma excelente alternativa para assar alimentos. De maneira geral são simples de serem feitos e ótimos para o preparo de carnes e massas.

Podem ser construídos diretamente no chão, ou suspensos por uma pioneira. Você também pode utilizar uma lata grande, revestida de barro. Nesse caso, evite latas que tenham sido utilizadas para resíduos tóxicos (latas de tinta ou solventes, por exemplo). Abaixo apresentamos alguns exemplos:





Receitas



# Carne moída da patrulha Tamoio

🕒 15 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 500 g de carne moída
- 1/2 cebola
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa rasa de extrato de tomate
- coentro a gosto
- 1 colher de sopa rasa daqueles temperos completos que já vem pronto

## Modo de preparar

Em uma panela coloque a carne com o óleo, 1 colher de tempero e o alho, misture bem e deixe descansar por 5 minutos. Em seguida pique a cebola e o coentro e misture com 1/2 xícara de água. Depois despeje tudo na panela da carne junto com o extrato de tomate. Deixe cozinhar até pegar gosto e a carne ficar no ponto.

## Observação

Acompanha bem com espaguete, arroz e recheio em legumes.

# Kabobs

🕒 30 minutos

🍴🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 1/3 xícara de óleo vegetal
- 1/2 xícara de molho de soja (shoyu)
- 1/4 xícara de suco de limão
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 dente de alho picado
- salgar a gosto
- 680 g de carne cortada em cubos
- 4 tomates, cortados em pedaços
- 8 espetinhos (porção para 4)
- 2 pimentões verdes, cortados em pedaços
- 1 pimentão vermelho, cortado em pedaços
- 1 cebola grande, cortada em pedaços grandes

## Modo de preparar

Misture numa tigela o óleo, molho de soja, suco de limão, mostarda, molho inglês, alho, sal. Coloque dentro de um saco plástico, junte os pedaços de carne e deixe a marinada cobrir bem. Feche o plástico e deixe durante uns minutos. Retire a carne e despeje a marinada numa panela. Ferva em fogo médio por 10 minutos, retire do fogo e reserve. Coloque a carne e os legumes nos espetinhos alternadamente e leve para assar até dourar de todos os lados, virando frequentemente e regando com a marinada reservada. Sirva em seguida.

# Salsicha ao molho

🕒 20 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 1/2 kg de salsicha de sua preferência (cortadas em rodelas fininhas)
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 6 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher de manteiga

## Modo de preparar

Leve ao fogo em uma panela, a margarina e a cebola. Frite por 1 minuto e coloque as salsichas. Frite por 1 minuto e coloque o extrato de tomate e a água. Deixe ferver por 3 a 4 minutos, se desejar um molho mais fininho acrescente mais um pouco de água. Acrescente sal a gosto.

## Observação

Acompanha bem com espaguete; arroz e recheio em legumes.

# Corrente de salchichas

🕒 20 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 1 pacote de salsichas (12 unidades)
- espaguete
- 1 cebola
- 2 alhos picados
- 2 tomates maduros
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de água quente
- sal e orégano a gosto

## Modo de preparar

Picar a cebola e colocar num tacho com o azeite e os alhos. Deixar refogar até a mesma fique transparente. Juntar os tomates bem picados e deixar refogar mais um pouco. Entretanto corta-se as salsichas em 3 e espeta-se o espaguete ainda cru (cerca 4 a 5), em cada pedaço de salsicha. Juntar a água quente ao refogado. Assim que começar a ferver, coloca-se o espaguete aos poucos. Deixar cozer cerca 7 a 9 minutos.

# Espaguete com atum

🕒 20 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 2 latas de atum (quantidade conforme o número da Patrulha)
- espaguete
- azeitonas pretas
- sal a gosto
- azeite de oliva ou o próprio óleo da lata do atum
- 1 pacote de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de manjericão

## Modo de preparar

Aqueça água com sal e um filete de óleo (azeite ou o óleo da lata do atum) em uma panela. Assim que começar a ferver, coloque o espaguete. Em 15 minutos estará ao dente. Em outra panela, aqueça o atum e misture com as azeitonas e manjericão. Misture o espaguete ao atum, as azeitonas pretas picadas e o manjericão. Para servir coloque o parmesão a gosto.

## Peixe na brasa

🕒 40 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 1 peixe inteiro (tamanho que atenda a Patrulha)
- suco de 1 limão
- pimenta do reino a gosto
- sal a gosto
- cebolinha (2 maços picados bem fininhos)
- 4 tomates maduros picados em cubos
- 1 cebola picada em cubos
- azeite de oliva

### Modo de preparar

Descame o peixe, tire as vísceras e abra-o pelas costas para que seja retirada a espinha. Tempere com sal, pimenta e limão e deixe descansar por alguns minutos. Com a cebolinha, tomate e cebola picados, prepare um “recheio” para colocar no meio do peixe e também sobre a parte superior, colocando um fio de azeite de oliva extravirgem sobre as ervas. Depois de rechear o peixe, enrole-o na folha de bananeira. Para facilitar o manuseio, depois de limpar a folha aqueça-a rapidamente sobre a brasa que ficará mais maleável. Pode fechar com palitos ou com um barbante (não use material plástico). Coloque-o na grelha sobre a brasa e deixe cozinhar. O processo é parecido com o do papel alumínio. Quando o peixe estiver cozido, pode retirar.

## Frango na brasa

🕒 + ou - 40 minutos

🍴🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 2 kg de frango
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de orégano
- 1 colher rasa de sal
- 1 colher (chá) de pimenta desidratada (opcional)

### Modo de preparar

Triture o alho, orégano e a pimenta (opcional). Junte o sal e misture, reserve. Numa vasilha, coloque o frango e misture com o tempero reservado. Deixe descansar por uns 20 minutos. Espete e asse até ficar com uma cor dourada e crocante.

# Beef Jerky do Homer

(Receita para preparar antes do acampamento)

## Ingredientes

- 1 peça de lagarto limpo (muito limpo - sem gordura), a gordura deixa rançoso
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa rasa de páprica picante ou doce
- 1 colher de chá de alho em pó
- 2 colheres de chá de molho inglês
- 2 colheres de chá de shoyu

## Modo de preparar

Corta a carne em tiras com largura de 3cm x 0.5 de espessura (seguindo a fibra da carne). Misture todos os ingredientes a carne e deixe marinar na geladeira por 4 horas. Próximo passo: se a carne estiver muito molhada use o papel toalha para remover o excesso de líquido. Na grelha do forno, esticar as tiras uma a uma (coloque uma assadeira debaixo da carne para aparar a gordura). Manter o forno na temperatura mais baixa + ou - 80° graus (o bastante para não apagar a chama do fogo). Colocar um apoiador para manter a porta do fogão um pouco aberta (use uma colher de pau, para manter uma abertura de 1cm). Tempo de forno de 4 a 6 horas (dependendo da espessura da carne e da temperatura do forno).

**Observações:** A carne deve estar seca e não quebradiça; antes de armazenar a carne, espera que ela esfrie; ótima opção de proteína para jornadas.

## Salada verde

🕒 15 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 300 g de chuchu
- 200 g de alface
- 2 kiwis
- 1/2 lata de rebentos de feijão-mungo
- 5 folhas de hortelã
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- pimenta do reino a gosto

### Modo de preparar

Descasque o chuchu, abra-o ao meio, elimine o caroço e corte-o em fatias finas. Separe as folhas de alface. Lave e escorra muito bem. Corte-as em tiras fina e coloque numa saladeira. Junte com os chuchu. Descasque os kiwis, corte-os em pedaços e junte-os à salada. Adicione os rebentos de feijão-mungo e salpique com as folhas de hortelã picadas. Na altura de servir, misture o azeite e o sal e deite a mistura sobre a salada.

## Salada de batata

🕒 30 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 2 batatas cozidas
- 2 ovos cozidos
- 1 pepino
- 1 maçã verde
- 2 cebolas
- 4 fatias de bacon
- 4 pepinos
- 4 colheres de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre
- sal a gosto

### Modo de preparar

Descasque as batatas cozidas, o pepino, a maçã verde e a cebola. Com os ovos já cozidos, corte ao meio e retire as gemas. Esmague as gemas separadamente. Faça o molho com as gemas, misturando ao azeite, vinagre e sal. Corte a maçã, as batatas, as cebolas, os pepinos e a clara dos ovos, em cubos pequenos. Coloque em saladeira todos os ingredientes, os pedaços do bacon e o molho com a gema dos ovos esmagados.

## Salada com pão

🕒 15 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 1 unidade de pão sírio em lascas pequenas e tostado em uma frigideira
- 1 pepino cortado em cubinhos
- 3 tomates para salada cortados em cubinhos
- 1/2 cabeça alface lisa
- 3 rabanetes cortados em cubinhos
- 8 azeitonas pretas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 20 ml azeite de oliva
- sal a gosto

### Modo de preparar

Misture todos os ingredientes, passe para uma travessa, decore e sirva com pão sírio.

# Salada de abacate com abacaxi

🕒 15 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 4 fatias de abacaxi
- folhas de alface lavadas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 20 ml azeite de oliva
- sal a gosto

## Modo de preparar

Corte o abacate ao meio e tire o caroço. Retire a polpa com uma colher pequena. Corte a polpa em pequenos pedaços. Descasque em fatias o abacaxi. Corte-os em pedaços pequenos. Coloque o abacaxi e o abacate em saladeira. Faça o molho com azeite, limão e um pouco de sal, bate com o um garfo e despeje sobre os frutos. Cubra as folhas de alface um prato e coloque o conteúdo da saladeira. Finalize colocando a salsa picada por cima.

# Salada Caesar

🕒 20 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 4 torradas
- 1 dente grande de alho
- folhas de alface lavadas
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## Molho da salada

- 4 colheres (sopa) de sumo de limão
- 4 colheres (sopa) azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 4 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 250 gr de creme de leite
- sal e pimenta a gosto

## Modo de preparar

Descasque o alho e corte ao meio. Esfregue o alho nas torradas. Corte as fatias de pão em cubinhos. Corte o alho em tirinhas fininhas. Misture o sumo de limão, o alho, água e o azeite. Junte a mostarda, o molho inglês e o creme de leite. Tempere com sal e pimenta e misture tudo muito bem. Corte a alface em tiras, coloque as tiras de alface em uma tigela junto com o molho e mexa bem. Junte o parmesão e os cubinhos das torradas.

## Legumes assados

🕒 20 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 2 tomates sem sementes, cortados em gomos
- 2 cebolas cortada em rodelas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 beringela cortada em rodelas grossas
- 2 abobrinhas cortada em rodelas grossas
- 1 pimentão verde cortado em tiras largas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras largas
- 3 dentes de alho amassado
- ramos de alecrim
- sal, pimenta do reino a gosto

### Modo de preparar

Limpe bem os legumes, depois coloque todos em uma assadeira. Misture o alho amassado, espalhe o alecrim, tempere com sal e pimenta. Regue com azeite, cubra a assadeira com papel alumínio e em seguida leve para a brasa por 10 minutos. Depois retire a assadeira e vire-os. Deixe mais 10 minutos até dourar e sirva a seguir.

## Arroz no papel alumínio

⌚ 30 a 45 minutos

🍴 2 porções

### Ingredientes

- 1/2 xícara de arroz
- 1 tomate
- 1 linguiça toscana (pode ser um pouco de bacon)
- sal
- legumes (a gosto)
- papel alumínio

### Modo de preparar

Coloca-se o arroz na água antes de cozinhar-lo, deixe-o lá durante meia hora. Enquanto isso pique a linguiça, o tomate e os legumes. Pegue um pedaço grande de papel alumínio e o dobre no meio, depois dobre as laterais afim de transformá-lo num saquinho. Tire a água do arroz e misture-o com o sal, a linguiça, o tomate, os legumes e jogue tudo dentro do “saquinho de papel alumínio”. Coloque-o na brasa para cozinhar fechando o saquinho do mesmo jeito da lateral, de modo que você pode abri-lo para provar (se colocar perto do fogo ele queima). Não coloque água pois o tomate soltará água e a linguiça óleo. Tempo de cozimento aproximado de 30 a 45 minutos, na brasa.

## Cebola recheada

🕒 30 minutos

🍴 1 porção

### Ingredientes

- cebola (1 para cada membro da equipe)
- queijo parmesão ralado, a gosto
- orégano a gosto
- bacon em tiras a gosto
- azeite a gosto
- sal a gosto

### Modo de preparar

Descasque a cebola e faça um corte para formar uma base e uma tampa. Com uma faca pequena, retire o miolo da base formando uma cavidade, onde será colocado o recheio. Tempere o parmesão com o orégano e o azeite. Pegue a base da cebola e recheie-a com o parmesão temperado. Coloque a tira de bacon em volta da cebola e tampe-a com a parte menor. Repita o processo com a outra cebola. Enrole com o papel alumínio (lado brilhante voltado para o alimento) e leve-as à brasa, por aproximadamente 30 minutos.

# Tomate recheado com ovo

🕒 15 minutos

🍴 1 porção

## Ingredientes

- tomates lavados (1 para cada membro da equipe)
- ovos pequenos (1 para cada tomate)
- azeite de oliva
- ervas secas a gosto
- sal
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## Modo de preparar

Faça uma tampa no topo do tomate, deixando a polpa aparecer. Com uma faca corte um círculo demarcando a polpa que será retirada e com uma colher de chá retire a polpa aos poucos e com cuidado para não perfurar o tomate. Depois de retirar a polpa, regue a parte interna dos tomates com um fio de azeite e polvilhe com sal. Quebre 1 ovo para dentro de cada tomate. Salpique salsinha picada sobre cada ovo e depois polvilhe o queijo ralado. Enrole no papel alumínio e leve a brasa por 15 a 20 minutos.

# Pão escoteiro

🕒 25 minutos

🍴🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 2/3 do pacote de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- água morna
- sal (a gosto)
- manteiga (a gosto)

## Modo de preparar

Despeje a farinha de trigo com fermento em um recipiente, acrescente pintadas de sal a gosto. Com a água morna, molhe levemente a massa até que fique macia e comece a soltar das mãos. Deixe a massa descansar por aproximadamente 15 minutos, logo depois enrole a massa nas varetas, passe manteiga em cima e em seguida coloque para assar na brasa até ficar dourada. Você pode acrescentar outros ingredientes no recheio como goiabada, queijo coalho e chocolate. Lembrando que incluindo recheio o “formato” tem que ser o mesmo que um pastelzinho.

## Observação

Varetas verdes ou bambu: antes de usar limpe-a corretamente e passe a vareta no fogo até eliminar a seiva.

## Ovos mexidos com tomate

🕒 10 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 6 tomates lavados
- 4 ovos
- 2 cebolas pequenas cortadas
- azeite de oliva
- sal a gosto
- pimenta malagueta picada

### Modo de preparar

Lave os tomates e corte-os em rodelas. Aqueça o óleo numa frigideira. Frite as cebolas durante uns instantes, junte os tomates e deixe cozer em temperatura baixa por 3 minutos. Parta os ovos e deita-os rapidamente na frigideira e misture bem. Coloque sal e pimenta (à gosto). Deixe por mais 3 minutos em fogo baixo.

# Purê de abóbora na brasa

🕒 30 minutos

🍴🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 1 abóbora pequena
- 250 g de rapadura ou açúcar mascavo
- 100 g de manteiga
- sal

## Modo de preparar

Faça uma tampa no topo da abóbora, deixando a polpa aparecer. Depois de abrir a tampa (não jogue fora), retire as sementes de dentro da abóbora. Despeje dentro da abóbora a rapadura em pedaços ou açúcar mascavo, a manteiga e uma pitada de sal. Coloque a tampa de volta na abóbora e enrole no papel alumínio e leve a brasa por 25 minutos. Para servir, raspe com a colher por dentro da abóbora. A consistência é de purê. E tem um leve sabor adocicado.

## Observação

Acompanha bem com arroz e carne vermelha.

## Sopa do patatenra

🕒 10 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 5 batatas grandes
- 2 cenouras médias
- 1/2 pimentão (qualquer cor)
- 1 dente de alho
- cebolinha picada a gosto
- 1/2 pacote de macarrão cabelo de anjo de 500 g ou 2 de macarrão instantâneo (“miojo”)
- 1 tablete de caldo de galinha

### Modo de preparar

Em uma panela, coloque o óleo e o alho. Em seguida, batata, cenoura, pimentões e deixe ferver. Quando as verduras estiverem moles, coloque o macarrão, caldo de galinha. Para finalizar, acrescente cebolinha picada.

### Sugestão

Pode acrescentar 2 ovos assim que colocar o macarrão.

# Sopa do mestre cuca (creme de queijo com bacon)

🕒 25 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 4 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1 caixa de creme de leite (200 g)
- sal, salsa picada e queijo parmesão ralado a gosto

## Modo de preparar

Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até dourar. Adicione a manteiga, a cebola e refogue até amaciar. Bata o leite com a farinha e despeje na panela com o bacon, mexendo até engrossar. Desligue o fogo, acrescente a mussarela e mexa até derreter. Adicione o creme de leite e misture. Se necessário, acerte o sal. Polvilhe parmesão e sirva.

## Salada de fruta

🕒 10 minutos

🍴🍴🍴 4 porções

### Ingredientes

- 4 laranjas
- 1/2 copo de suco de limão
- 1 mamão papaia
- 1 maçã
- 5 morangos
- 5 bananas nanica

### Modo de preparar

Pique todas as frutas e misture-as com o suco de limão. Depois, adoce com açúcar mascavo.

### Observação

Você pode incluir mais frutas e ou substituir por frutas da época.

# Banana com chocolate

🕒 10 minutos

🍴 1 porção

## Ingredientes por pessoa

- 1 banana
- 5 pedaços de chocolate

## Modo de preparar

Sem descascar a banana por inteiro, faça um corte de no sentido da banana. Inclua os pedaços de chocolate na abertura, embrulhe no papel alumínio e leve a brasa por 3 minutos.

# Sanduíche de biscoito

🕒 5 minutos

🍴 1 porção

## Ingredientes por pessoa

- 1 pedaço de marshmallow
- 2 pedaços de chocolate
- 1 Oreo (ou similar)

## Modo de preparar

Abra o Oreo, coloque dois pedaços de chocolate na face do recheio, inclua um pedaço de marshmallow e finalize colocando a outra face do biscoito por cima. Embrulhe no papel alumínio e leve a brasa o pacotinho por 2 minutos.

# Bolo na brasa

🕒 30 minutos

🍴🍴🍴🍴🍴🍴 8 porções

## Ingredientes

- 4 ovos
- 3 xícaras de fubá
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## Modo de preparar

Junte o fubá, o açúcar e leite. E ao final o fermento, pois ele que faz a massa crescer. Em outra travessa, misturar os ovos, com o óleo e leite. Misture tudo. Bata o bolo à mão. Para untar a forma que, na verdade, é uma panela, use um pedaço de folha de bananeira. É ele que protege a massa levada à brasa. A panela é colocada na na brasa e coberta com uma tampa (que se coloca em cima brasa também). Assim, o bolo fica pronto em 20 minutos. O segredo não está só na receita, está também no fogo. Tanto a brasa de baixo como a de cima têm de estar na temperatura certa. Se passar do ponto, o bolo queima. A temperatura ideal para assar o bolo é de 180°.

# Refrigerante de gengibre (Gengibirra)

🕒 10 minutos / Tempo de espera: 5 dias 🥄🥄🥄🥄 6 porções

## Ingredientes

- 1 garrafa de PET
- 1 limão grande com suco
- 1 raiz de gengibre grande = 2 colheres de sopa cheias
- 1 xícara de açúcar
- 1/4 colher de chá de fermento biológico granulado Fleischmann

## Modo de preparar

Misture todos os ingredientes na garrafa PET, complete com água filtrada e feche bem a garrafa para iniciar o processo de 48 horas de fermentação, e mais 4 dias na geladeira.









**ESCOTEIROS**  
DO BRASIL

**União dos Escoteiros do Brasil - Escritório Nacional**

Rua Coronel Dulcídio, 2107 - Água Verde

CEP 80250-100 | Curitiba | Paraná

Tel.: 41. 3253 4732 | [www.escoteiros.org.br](http://www.escoteiros.org.br)



Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-87050-11-3



9 788587 050113



102247