



Cozinha de acampamento – cozinhar ao ar livre para o grupo todo

NUM RELANCE



Local

Lá fora, num local de cozinha plano e abrigado do vento



Ideia central

Cozinhar ao ar livre com segurança e higiene e viver como comer juntos cria comunidade



Esforço

Material 25 min · Preparação 30 min



120 minutos



equipas de cozinha de 4



12-16 anos



fogareiro a gás ou fogueira



Material

- ☐ por equipa um fogareiro a gás (ou uma fogueira autorizada com grelha), panela com tampa, colher de pau
- ☐ ingredientes para massa com molho de tomate e legumes (cerca de 125 g de massa por pessoa)
- ☐ tábuas de cortar, facas, abre-latas
- ☐ jerricã de água, alguidar, detergente e panos da loiça
- ☐ manta ignífuga ou balde com água, caixa de primeiros socorros



Programa

0-15'

Introdução – Regras do fogareiro e higiene: lavar as mãos, prender o cabelo comprido, separar alimentos crus e cozinhados.

15-30'

Planear – Calcular as quantidades e distribuir tarefas: quem corta, quem cozinha, quem lava a loiça?

30-75'

Cozinhar – Cortar os legumes, preparar o molho, cozer a massa em água com sal.

75-100'

Refeição e devocional – Atos 2,46-47: os primeiros cristãos comiam juntos com alegria e simplicidade de coração. Oração antes da refeição e comer juntos.

100-120'

Lavar e arrumar – Lavar a loiça, deixar arrefecer os fogareiros, deixar o local mais limpo do que o encontrámos.



Cozinha de acampamento – cozinhar ao ar livre para o grupo todo



Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Pôr o fogareiro em chão firme e plano e montar um corta-vento – nunca cozinhar dentro da tenda.
- 2 Virar os cabos das panelas para dentro; ninguém corre à volta da cozinha.
- 3 Picar a cebola e os legumes, alourar num pouco de azeite, juntar o tomate, temperar e deixar apurar.
- 4 Aquecer a água da massa com a tampa posta – poupa gás e tempo.
- 5 No fim: fechar o gás, deixar o fogareiro arrefecer, guardar as botijas à sombra.

Exemplo: «Quem cozinha cuida de todos. Quando daqui a pouco comermos juntos, é mais do que matar a fome – é comunidade.»



Segurança

- Nunca usar fogareiros a gás dentro da tenda ou em espaços fechados – perigo de incêndio e de monóxido de carbono.
- Manta ignífuga ou água à mão; arrefecer logo as pequenas queimaduras com água morna durante cerca de 10 minutos.
- Perguntar antes por alergias e intolerâncias; usar as facas só em cima da tábua.
- Fogo aberto só em locais autorizados e com um dirigente; ter em conta o risco atual de incêndio florestal.



Variantes

- Concurso de cozinha: cada equipa recebe os mesmos ingredientes e mais um ingrediente-surpresa.
- Sobremesa nas brasas: bananas com chocolate em papel de alumínio.



Para refletir

Com quem gostavas de partilhar uma refeição um dia?