



Duelo de cozinha ao ar livre

NUM RELANCE



Local

Ao ar livre (pátio, prado)



Ideia central

Cozinhar lá fora em equipa com ingredientes limitados



Esforço

Material 20 min · Preparação 30 min



120 minutos



equipas de 3–4



12–16 anos



cozinha



Material

- ☐ fogareiro a gás ou a álcool por equipa (sobre base à prova de fogo)
- ☐ panela, frigideira, colher de pau, tábua, faca
- ☐ caixa de ingredientes: massa, polpa de tomate, cebolas, pimentos, curgetes, queijo, especiarias, fruta
- ☐ garrafão de água, alguidar, detergente
- ☐ fichas de avaliação



Programa

0–15'

Regras e segurança – Explicar os fogareiros e formar equipas.

15–25'

Escolher ingredientes – Cada equipa escolhe 6 ingredientes.

25–75'

Cozinhar – 45 minutos para um prato principal e uma sobremesa.

75–95'

Comer e avaliar – Cada equipa apresenta o seu prato e as outras avaliam.

95–120'

Lavar a loiça e encerramento – Lavar a loiça juntos, ação de graças e pensamento: partilhar o pão (João 6).



Duelo de cozinha ao ar livre



Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Tendes 45 minutos e 6 ingredientes.
- 2 Avalia-se: sabor, aspeto, trabalho de equipa, arrumação do posto.
- 3 O fogareiro só se acende com um dirigente.
- 4 O que sobrar é partilhado, não vai para o lixo.

💬 **Exemplo:** «Escolhemos massa, tomate, cebola, pimento, queijo e maçãs – massa salteada e maçã assada de sobremesa!»



Segurança

- Fogareiros só em base plana e à prova de fogo, longe das tendas.
- Facas só na tábua; não andar com elas na mão.
- Ter em conta alergias e alimentação vegetariana.
- Estojo de primeiros socorros e água preparados.



Variantes

- Cozinhar em fogo de lenha (ver Técnicas escutistas).
- Versão com orçamento: cada equipa tem 5 € de dinheiro a fingir.



Para refletir

O que soube melhor: a comida ou cozinhar juntos?