

# CULINÁRIA VEGETARIANA

1. Explicar ao examinador o que é o vegetarianismo, descrevendo a diferença entre vegetarianismo e veganismo.
2. Conhecer e descrever alimentos de origem vegetal que suprem as necessidades humanas de proteínas e vitaminas, dentro do vegetarianismo.
3. Realizar, para sua seção, uma apresentação sobre o vegetarianismo e suas variedades (filosofia, religião, compaixão, saúde, etc), demonstrando quais são os benefícios para a saúde de um adepto ao vegetarianismo.
4. Preparar uma refeição vegetariana definida pelo examinador, selecionando todos os utensílios e métodos de higiene necessários para sua preparação.
5. Citar o modo de conservação de alimentos como frutas, legumes, vegetais, verduras, conforme a temperatura ambiente.
6. Ler e apresentar ao examinador um resumo de um livro sobre preparações vegetarianas ou vegetarianismo.
7. Elaborar e executar um cardápio vegetariano para dois dias de acampamento. O cardápio deve conter todos os nutrientes essenciais para uma alimentação saudável.
8. Realizar, por um dia, um cardápio mateiro vegetariano com todas as refeições de um acampamento. Por exemplo: Arroz em caixa de leite, pão de caçador, batata assada, milho assado, seleta de legumes, pão de queijo, maçã caramelada, etc.
9. Preparar uma refeição vegana e uma sobremesa vegana.