

FICHA DE ATIVIDADE

Receitas Mateiras do Brasil

Informações

Duração: 1h30 a 3 horas

Local: Ar Livre

Participação: Livre

Objetivo

Promover o aprendizado de técnicas tradicionais de culinária mateira, estimulando autonomia, criatividade, responsabilidade e trabalho em equipe na preparação de alimentos ao ar livre, utilizando fogueiras, fornos improvisados e métodos simples e seguros de conservação, cocção e higiene.

Ramos



ODS

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



EIXOS E BLOCOS

Programa Educativo



Habilidades para a Vida



Meio Ambiente



Saúde e Bem-estar



criatividade e inovação



vida ao ar livre



consumo responsável



hábitos saudáveis

Materiais Sugeridos

- Lenha ou carvão;
- Pedras, terra seca e pás pequenas (para caieira, se permitida);
- Ingredientes simples (batata, frutas, pão, legumes, ervas, ovos, etc.), de acordo com a receita escolhida;
- Papel alumínio ou folhas naturais apropriadas;
- Recipientes limpos para manipulação dos alimentos;
- Sabão biodegradável, água e panos para higiene;
- Fósforos ou acendedor;
- Equipamentos de segurança (balde com água/areia, luvas, extintor, etc).

Preparação

1 - Escolha do local e autorização de uso do espaço

Avaliar se o local permite fogo. Caso não permita, adaptar para uma opção permitida pelo local.

2 - Escolha da receita e as compras

Orientar os jovens para a escolha das receitas e técnicas mateiras de cozinha. As compras podem ser realizadas pela própria patrulha ou equipe de interesse.

3 - Orientações gerais de segurança

- Cozinhar apenas em locais permitidos e com supervisão de adultos;
- Nunca acender fogueira perto de troncos ocos, raízes expostas, capim seco ou materiais inflamáveis;
- Ter sempre por perto balde com água, areia ou terra, e recomenda-se um extintor próximo;
- Nunca deixar fogo aceso sem alguém responsável por ele;
- Manter o local organizado para evitar acidentes;
- Verificar se todos sabem como apagar uma fogueira corretamente e garantir que o destino adequado para os resíduos gerados.

4 - Higiene e impacto ambiental

- Usar água e sabão biodegradável;
- Lavar mãos, utensílios e superfícies sempre;
- Evitar desperdício: use cascas, talos, folhas quando possível;
- Dê a destinação correta para os resíduos produzidos.

Introdução

O que é a Culinária Mateira?

A culinária mateira reúne técnicas simples e tradicionais de preparo de alimentos ao ar livre, usando fogueiras, brasas, fornos improvisados e recursos naturais do ambiente. Para isso, é necessário adaptar-se aos materiais disponíveis e valorizar práticas como conservar alimentos, manter a higiene e escolher métodos adequados para cada tipo de preparação.

Uso de técnicas tradicionais como:

- Cozimento na brasa;
- Fogueiras de diferentes tipos;
- Forno de barro ou de pedra;
- Fogão improvisado (lata, tijolos, buraco);
- Grelhas naturais;
- Cozimento enterrado (caieira);
- Defumação leve;
- Uso de folhas ou cascas como embalagens naturais.

Descrição da atividade

No dia da atividade, os jovens irão preparar as receitas escolhidas dentro da proposta, atentos às técnicas que caracterizam a cozinha mateira.

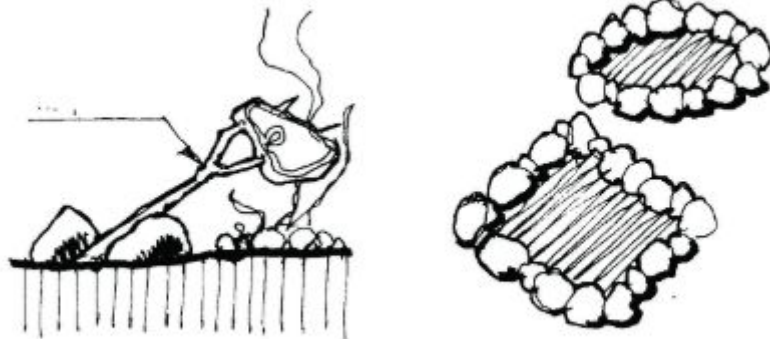
Ao final, aconselha-se uma degustação coletiva com os participantes.

Divulgação de Resultados

Registre esse momento com fotos, principalmente do prato preparado, e quem sabe até um vídeo tutorial de como preparar essa receita.

Feito isso, cadastre a receita e os registros de vídeo e foto no link: <https://forms.gle/t697WeQDRdLX7dbQ7>

Não deixe de postar nas redes sociais de sua seção ou Unidade Escoteira Local.



Referência: “Acampar e Explorar”