

# Guia dos cargos de Patrulha

Tudo o que você precisa saber  
para ser um bom...



**COZINHEIRO**

## EQUIPE

O conteúdo deste guia foi idealizado e organizado por:

André “Karakú” Luiz Assi

Andressa Almeida

Douglas Nogueira

Elisa Garcia Góe

Erich Leistenschneider

Emerson Beraldo

Gustavo Tozoni

Laís Nunes

Larissa Terra

Marcos “Kiko” Ramacciato

Murilo Homem

Nicolas Coelho

Noeli Soares

Paulo Jonas de Oliveira

Rafael Spessoto

Tati Baria



**União dos Escoteiros do Brasil - São Paulo**

Escritório Regional - 11 3237-1588

Rua Xavier de Toledo, 316 - 3º andar - República

São Paulo - SP - CEP: 01048-000 - Brasil

[www.escotismo.org.br](http://www.escotismo.org.br)

## Acorda escoteiro, acorda! Que o chefe apitou!

Neste momento você talvez se pergunte como funciona este mundo louco que é o Movimento Escoteiro. Você pode estar cheio de dúvidas, curiosidades e querendo vivenciar suas primeiras aventuras... Ou já têm certa experiência, já atingiu alguns estágios da sua progressão, algumas especialidades e está querendo ser um submonitor ou monitor no futuro.

Independente da fase em que você esteja uma coisa é fato: todos têm que assumir responsabilidades dentro da patrulha para que ela funcione bem, e não existe cargo mais ou menos importante: sem eles a vida em patrulha não acontece!

Os cargos são distribuídos de acordo com o conhecimento técnico, habilidade e maturidade de cada um, e em breve você estará pronto para assumir outros cargos.

Tudo que você vivenciar neste cargo fará parte da sua vida escoteira. Não será apenas um cargo para cumprir etapas de progressão, mas uma parte importante da sua vida escoteira em que você vai viver experiências importantes e poderá passá-las para o próximo ocupante do cargo. Além disso, você terá muitas histórias para contar e irá fortalecer o espírito escoteiro por ajudar a pôr em prática o sistema de patrulhas!

Fique ligado e aproveite todas as oportunidades!

Sempre Alerta!





## Nota para o chefe:

Esse manual foi criado como uma ferramenta para apoiar os jovens na aplicação do programa educativo e do sistema de patrulhas. Tivemos o cuidado de ligar o conteúdo técnico aos manuais de progressão “Pistas e Trilha” e “Rumo e Travessia”, Guia de Especialidades e Manual de Insígnia Mundial do Meio Ambiente para que o jovem possa interligar com mais facilidade os conteúdos, articulando o conhecimento técnico com a experiência prática. De forma alguma ele substitui outros manuais!

Esse conteúdo não isenta sua responsabilidade de orientá-los e ter conhecimento técnico, além de proporcionar a oportunidade de vivenciar na prática. Lembre-se de estudar, fazer cursos e se aprimorar como chefe para cada vez mais ser eficiente nessa árdua tarefa que temos de ajudar os jovens a crescer, assumindo seu papel de “irmão mais velho”.

Desejamos sorte na sua tarefa! Em caso de dúvidas, conte com sua equipe de chefia e diretor técnico. Conte também com seu Distrito e/ou Área Escoteira e conosco!

Caso tenha sugestões ou queira entrar em contato, mande email para [ramoescoteiro.sp@escotismo.org.br](mailto:ramoescoteiro.sp@escotismo.org.br).

Sempre Alerta!

*Coordenação Regional do Ramo Escoteiro  
União dos Escoteiros do Brasil  
Região São Paulo*



## Por que o Cozinheiro é importante?

Quando você escolheu ser o cozinheiro da patrulha deve ter pensado: “MEU DEUS! Vou ter que cozinhar para a patrulha toda no acampamento!”. Tenha calma, não é bem assim...!

Este é um cargo importante na patrulha. Você já pensou que para um bom acampamento todos precisam estar bem alimentados, por isso a qualidade dos alimentos e a forma que estes são preparados são primordiais.

Depois das atividades quando todos voltam famintos para o campo é sempre bom saber que logo mais teremos uma boa refeição feita com todo o cuidado para nos alimentar e aquecer.

Por isso é indispensável que a patrulha tenha um membro qualificado para cozinhar e alimentar a todos de forma adequada e equilibrada.

Lembre-se que também faz parte de sua responsabilidade manter a higiene dos alimentos e da cozinha, pois uma intoxicação alimentar poderá fazer com que TODOS tenham o pior acampamento de suas vidas! Pois poderão ficar doentes e isto inclui você.



## QUAIS AS RESPONSABILIDADES DO COZINHEIRO?

- Organizar, junto com o intendente, a lista de compra dos alimentos que serão consumidos durante o acampamento. Lembre-se que um bom cardápio é aquele que é saudável, possui qualidade nutritiva, que os alimentos não estraguem facilmente e que o custo seja o mais barato possível, afinal o escoteiro é econômico e respeita o bem alheio!
- Planejar junto com o monitor, submonitor e lenhador como construir a cozinha do acampamento;
- Preparar as refeições do acampamento e/ou atividade de acordo com o cardápio aprovado pela patrulha;
- Manter os alimentos bem acondicionados e livres de insetos;
- Cuidar para que a cozinha, ou local destinada para tal, fique sempre limpo e organizado estando livre de contaminação;
- Evitar toda forma de desperdício de alimentos no acampamento, cozinhando apenas o que será efetivamente consumido durante a refeição.







## QUAIS EQUIPAMENTOS SÃO IMPORTANTES PARA O COZINHEIRO?

Os equipamentos necessários para a montagem de uma boa cozinha de acampamento estão listados abaixo:

### MATERIAL DE COZINHA

Panela grande c/ tampa

Panela média c/ tampa

Panela pequena c/ tampa

Frigideira (sua tampa pode ser a da panela grande)

Concha para sopa

Colher de arroz

Espumadeira

Faca de corte

Jarra de suco (pode ser substituída por uma Pet de 2 lts)

Escorredor de macarrão

Prato de plástico para salada (um vasilha)

Lata para açúcar (ou pote plástico)

Lata para sal (ou pote plástico)

Pegador de panelas (para panelas com encaixe)

Galão de água de 20 lts com tampa

# O QUE O COZINHEIRO PRECISA SABER?

## Cozinhar

- Parece obvio, mas não é tão simples assim, pois cozinhar é a arte de misturar vários sabores diferentes criando um produto agradável ao paladar de todos.
- Ninguém nasce sabendo cozinhar por isso você só vai aprender se praticar muito. Comece com coisas simples como um arroz, um macarrão ou uma boa salada. Depois vá se aperfeiçoando para um bom bife, um refogado, uma boa sopa (que envolve muitos ingredientes).
- Não esqueça de pedir ajuda para sua mãe, vó, tia, enfim... Pessoas que saibam cozinhar e possam te ensinar os truques e cuidados.





## Escolher o cardápio

- O cozinheiro precisa montar um cardápio equilibrado para a patrulha, mas também não pode esquecer de que está acampado, então o desafio será montar uma refeição nutritiva, prática e ainda gostosa. Não adianta escolher receitas que demoram muito para ficar prontas ou que tenham seu preparo dificultado pelas condições de campo.
- Como o escoteiro é econômico e respeita o bem alheio é importante que o cardápio seja o mais adequado e barato possível. Procure levar com você as receitas dos itens escolhidos no cardápio, isso vai facilitar muito seu trabalho, pois você poderá pedir alguns conselhos a sua mãe ou avó sobre o preparo destes pratos.



## Comida mateira

- Ao contrário do que muitos pensam a “comida mateira”, não pode ser feita de qualquer maneira, pois são sempre refeições rápidas que devem ser bem preparadas, pois o risco de passar do ponto ou “queimar” é muito grande e pode fazer com que toda a patrulha fique sem esta refeição.
- Antes de incluir uma “refeição mateira” em seu cardápio ou programação, converse com sua chefia para que você tenha o apoio de chefes mais experientes neste momento.



Lembre-se que é preciso habilidade e prática para fazer receitas mateiras mais elaboradas e trabalhosas.

# E dicas:

## Informações

Seu papel é garantir que todos se alimentem bem durante o acampamento então mantenha a boa qualidade da refeição e nunca deixe de a higiene em segundo plano. Aqui vão algumas informações e dicas úteis para seu trabalho: Não esqueça que grande parte do prazer de comer está no “visual” da refeição. Então tenha cuidado com o acabamento dos pratos, embora um arroz “empapado” tenha o mesmo gosto de um “soltinho”, ele fará bem menos sucesso com sua patrulha.

- Ainda durante o planejamento do acampamento, a patrulha deve escolher o “Intendente” (descreveremos este cargo em outro guia). Trabalhem juntos para escolher alimentos que possam ser guardados de forma segura durante vários dias. (ex: não é possível guardar carnes e peixes sem refrigeração por mais de 6 horas, então não dá para planejar um churrasco no último dia do acampamento).

- Evitem comidas prontas, em conserva e parecidos. São mais fáceis de fazer, porém possuem bastante conservante, que são produtos químicos e sais também, e devemos evitar consumir em excesso.

- Uma dica para baratear o custo é, após montar o cardápio, cada escoteiro que for acampar trazer alguns ingredientes de sua casa. Dessa forma, facilita para todos e fica mais barato. Porém nem sempre isso é possível;



# Informações E dicas:

- Use gelo reciclável, aquelas barras de plástico com água ou gel congeladas no freezer para manter os alimentos que necessitam de refrigeração em temperatura baixa. **IMPORTANTE!** Mesmo com gelo alimentos perecíveis devem ser consumidos em um dia se não houver geladeira no local. O gelo não é o “colete à prova de balas” da comida, não a transforma em “invencível”. O gelo somente aumenta a segurança dela.

Você pode improvisar colocando água em garrafas PET de 300 ou 500 ml no nível que vem o refrigerante e congelar (**ATENÇÃO** - se colocar água até a boca quando congelar a garrafa vai estourar);

- Ao chegar ao local de acampamento ajude o Intendente a separar os alimentos de forma a organizá-los de acordo com o cardápio (é possível criar um “kit” com tudo que for necessário para o jantar, outro para o almoço,

café da manhã, etc.);

- Você deve ajudar a construir ou orientar a construção de sua cozinha, existe ótimas ideias nos guias do Ramo Escoteiro e de Pioneirias.

- Siga as referências dos guias de pioneirias para que sua cozinha além de “prática” e funcional também seja “Segura”, pois grande parte dos acidentes em acampamentos ocorre justamente durante o preparo das refeições (queimaduras, cortes, incêndios, etc).

Nunca deixe de observar a necessidade de manter a máxima higiene do local escolhido para a cozinha, prevendo a posição da área para lavagem de utensílios e alimentos próxima da cozinha.





# PISTAS E TRILHA

Conjuntos de atividades de progressão  
Relacionados ao cozinheiro

## Desenvolvimento físico:

- **Item 1:** “Conhecer e aplicar normas de limpeza no tratamento e conservação de alimentos nas atividades de Patrulha”.
- **Item 3:** “Classificar o lixo em diferentes categorias e saber como tratar os diferentes tipos de resíduos de acampamentos ou excursões utilizando engenhocas para melhorar a higiene e o conforto nos acampamentos”.
- **Item 4:** “Montar o cardápio de uma jornada e durante as atividades de sua Patrulha, fazer as refeições de maneira equilibrada”, “Colaborara na elaboração de alimentos (como cozinheiro ou copeiro) em pelo menos três atividades ao ar livre da Patrulha (jornadas, excursões ou acampamentos de Patrulha)”, “Utilizar diversos tipos de fogos de acampamento, de maneira adequada e segura”.

## - Desenvolvimento intelectual:

- **Item 10:** “Demonstrar que utiliza as especialidades que conquista para colaborar em sua Patrulha, casa ou escola”, “Ajudar um escoteiro da Patrulha a conquistar uma especialidade”.
- **Item 13:** “Participar da construção de um Fogão Suspenso ou Forno de Acampamento”.

## - Desenvolvimento do caráter:

- **Item 14:** “Avaliar o seu desempenho e o de seus companheiros nos cargos de Patrulha”.

## - Desenvolvimento social

- **Item 25:** “Assumir distintas responsabilidades nas atividades de sua Patrulha e sua Tropa”, “Assumir e desempenhar satisfatoriamente um cargo na Patrulha”.
- **Item 29:** “Participar de um Jantar Festivo na Tropa, representando um Estado diferente do seu”.



# RUMO E TRAVESSIA

## - Desenvolvimento físico:

- **Item 4:** “Preparar 5 refeições para a sua Patrulha, incluindo a preparação de um prato quente e de uma sobremesa sendo 3 refeições em fogueira ou fogão de campo”, “Montar o cardápio de um acampamento de Patrulha de fim de semana e fazer as refeições de maneira equilibrada, durante as atividades de Patrulha”, “Cozinhar ao ar livre sem utensílios (comida mateira), respeitando as normas de limpeza”.

## - Desenvolvimento intelectual:

- **Item 10:** “Aplicar as especialidades em ações de serviço da comunidade”, “Ajudar a outros jovens na conquista das especialidades”.

- **Item 12:** “Construir um Fogão Solar e utilizar pra uma refeição em um acampamento de Patrulha ou Tropa”.

## - Desenvolvimento do caráter:

- **Item 15:** “Desempenhar um cargo de Patrulha por pelo menos um Ciclo de Programa”, “Capacitar-se para desempenhar seu cargo de Patrulha”, “Avaliar seu desempenho e de seus amigos nos cargos de Patrulha”.

## - Desenvolvimento social:

- **Item 31:** “Ajudar a organizar e participar de um Jantar Festivo na sua Tropa, representando tipicamente outro país”.





ESPECIALIDADES RELACIONADAS  
AO COZINHEIRO

Acampamento

Culinária

História Local

Tradições

Tradições Indígenas

Confeitaria

Etiqueta

Pioneiria

Nutrição

Segurança

Segurança doméstica

Sobrevivência





## O COZINHEIRO E A IMMA

### Objetivo 3.

O risco de substâncias perigosas para a população e para o ambiente deve ser minimizado



### Objetivo 4.

As melhores práticas ambientais devem ser utilizadas

Como um bom cozinheiro da patrulha, você deve estar sempre atento aos cuidados com os resíduos gerados, a melhor forma de descarte e a melhor forma de evitá-los. Procure sempre reaproveitar os resíduos gerados, por que não utilizar a caixa de leite do café da manhã para fazer o arroz do almoço? E os resíduos orgânicos serem utilizados como adubo? A missão é conseguir fazer uma boa refeição sem causar grandes impactos ambientais , de forma sustentável.



**Agora que você sabe  
um pouco mais sobre  
as responsabilidades  
de um cozinheiro,  
mãos a obra,  
pois sua patrulha  
precisa muito  
de você.**

**Bom Trabalho!**

**Sempre Alerta.**



**ESCOTEIROS  
DO BRASIL**