

Fogatas y cocina al aire libre



Nivel	Año	Institución de origen
2	1956	Asociación General

REQUISITOS:

- 1 Hacer cinco diferentes clases de fogatas y conocer sus usos. Dos de estas fogatas deben ser fogatas para cocinar.
- 2 De manera segura hacer virutas de madera o palos con virutas.
- 3 Mostrar las técnicas correctas para iniciar una fogata.
- 4 Empezar una fogata con un fósforo y mantenerla encendida durante al menos 10 minutos.
- 5 Conocer y practicar las normas de seguridad ante el fuego.
- 6 Mostrar la manera correcta y segura de cortar y dividir la madera para el fuego.
- 7 Demostrar habilidad para iniciar fuego en un día lluvioso o en la nieve.
- 8 Demostrar las siguientes técnicas de cocina: cocinar a fuego lento, ebullición, freír, hornear pan en un palo, hornear con papel de aluminio, hornear con un horno reflector.
- 9 Conocer un método de mantener los alimentos frescos mientras acampa, diferente al hielo.
- 10 Conocer la manera de mantener los alimentos y utensilios seguros de los animales e insectos.
- 11 ¿Por qué es importante mantener limpios sus utensilios de cocina y de comer?
- 12 Demostrar conocimiento de la nutrición adecuada y los grupos de alimentos, hacer un menú equilibrado y completo para seis comidas de campamento. Incluir lo siguiente:
 - a. Un buen desayuno, almuerzo, cena para una caminata donde el poco peso es importante. La comida no debe ser cocinada, pero debe ser nutritiva.
 - b. Las cinco comidas restantes podrán estar compuestas por cualquier clase de comida: enlatados, frescos, congelados o deshidratados. Una de las cinco comidas debe ser hecha en una olla.
- 13 Hacer una lista de los artículos que serán necesarias para preparar las seis comidas anteriormente mencionadas.
- 14 Saber cómo manejar adecuadamente y con seguridad los alimentos, disponer de la basura y los trastos y lavar sus utensilios.