



## PATRULHA SUSTENTÁVEL CHECK-LIST

- Detergentes biodegradáveis
- Centrais solares
- Tabela de quantidades recomendadas
- Ementas com alimentação sustentável
- Criar canteiro aromático "portátil"
- Madeira de construções
- Saco(s) das compras
- 1ª refeição em patrulha
- Cantina de patrulha (panelas, etc)



# PATRULHA SUSTENTÁVEL

## CHECK-LIST

### ○ Detergentes biodegradáveis

Apesar de facilmente desaparecer da vista... não desaparece do solo!

Os detergentes normais não são biodegradáveis quando os microrganismos não conseguem degradá-los. Uma substância é considerada biodegradável quando, como o próprio nome diz, ela sofre uma degradação biológica, ou seja, os microrganismos conseguem transformar tal composto em moléculas simples ou íons inorgânicos, que são usados na nutrição das plantas.

Mesmo usando detergente biodegradáveis é preciso atenção!

Mesmo usando detergentes biodegradáveis, não quer dizer que o meio ambiente esteja protegido. Por que não? Isso ocorre porque, se for despejada em rios e em lagos uma grande quantidade de matéria orgânica, como os detergentes, será necessário que os microrganismos consumam mais oxigênio da água para que possam realizar a degradação.

#### Onde comprar

Se não encontrares estes produtos perto de ti, há sempre opções online.

### ○ Centrais solares

Sabes que há alternativas ao petromax?

Podes facilmente encontrar lanternas e até power banks carregáveis a energia solar!

#### Onde comprar

Em qualquer loja de desporto ou material de campismo podes encontrar soluções.



## ○ Tabela de quantidades recomendadas

Cria tabela de quantidades recomendadas para a tua patrulha (para evitar o desperdício). Mesmo que não saibam quantos elementos da tua patrulha vão ao ACANAC, cria uma tabela base de referência de alimentos por pessoa... depois é só multiplicar.

Deixamos algumas sugestões/referências:

<i>Quantidade em gramas</i>	<b>6-9 anos</b>	<b>10-13 anos</b>	<b>14-17 anos</b>	<b>18-23 anos</b>
Bife	40	55	70	75
Frango	65	85	110	120
Atum (conserva em água)	25	40	45	55
Pescada (lombo)	40	55	70	75
Bacalhau desfiado	35	45	60	65
Batata	145	220	290	360
Arroz	35	55	70	90
Esparguete	35	55	70	90
Massa espiral	35	55	60	60
Feijão frade	160	240	320	400
Tomate pelado	10	30	40	40
Cebola	10	30	40	40
Azeite	1	3	6	9

Fonte:  
Guia alimentar para Escuteiros, CNE, edição de 2008



## ○ Ementas com alimentação sustentável

Sabes que podes facilmente, e barato, enriquecer a tua refeição tornando-a mais equilibrada? Ora vê os exemplos:

Prato nutricionalmente desequilibrado	Alternativa nutricionalmente mais equilibrada
Atum com esparguete cozido	Atum estufado com tomate, esparguete cozido com ervilhas e salada de alface.
Panados de peru fritos com arroz branco	Bifinhos de peru estufados com legumes (cebola, courgette, nabo, brócolos) e arroz de cenoura
Filetes de pescada fritos com salada russa	Pescada estufada com cebolada, salada russa e brócolos cozidos
Omeleta de salsichas, feita com gordura, e batatas fritas	Tortilha de legumes (ovo, batata cozida aos cubos, cebola, cenoura raspada, salsa picada), feita em base antiaderente (tapada e sem adição de gordura)
Espetadas de carne de porco, chouriço, pimento e cebola	Espetadas de carne de porco, pimento, tomate e cebola com pão a acompanhar

Fonte:  
Guia alimentar para Escuteiros, CNE, edição de 2008

## ○ Criar canteiro aromático “portátil”

Já pensaste que a tua patrulha pode criar o seu próprio canteiro aromático “portátil”? Além das ervas aromáticas para enriqueceres as tuas refeições, podes incluir plantas de chá, para não usares saquetas descartáveis que contêm plástico.

## ○ Madeira de construções

Que madeira vais utilizar para as vossas construções?  
Nem toda as árvores devem ser abatidas, privilegia madeira proveniente de espécies invasoras (exemplo: acácias) ou madeira de desbaste.  
Faz bens os cálculos da madeira que vão necessitar, não corte madeira que não precises!



## ○ Saco(s) das compras

---

Vamos evitar o uso de sacos descartáveis!

A tua patrulha que venha prevenida de sacos para as compras (certamente tens em casa sacos reutilizáveis das grandes superfícies comerciais... 2 por patrulha dar-te-ão jeito).

Para os produtos que compras a peso... faz um saco de pano. É leve, e poderás reutilizar as vezes necessárias.

## ○ 1ª refeição em patrulha

---

Já pensaste que a primeira refeição em campo é similar a uma refeição em caminhada? Podes ajustá-la com a tua patrulha, assim reduzem desperdícios alimentares e quantidade de lixo.

## ○ Cantina de patrulha (panelas, etc)

---

Usa tachos/panelas/frigideira de acordo com o número de elementos para os quais vão cozinhar. Não te esqueças dos testos!

Se os tachos e panelas forem grandes demais, vais demorar mais tempo a cozinhar a tua refeição.

Deves prestar igual atenção ao bico de gás que vais utilizar. De nada vale teres um bico grande se o diâmetro da base do tacho/panela/frigideira for inferior à da chama que o bico produz (gastas mais gás e prolonga o tempo de cozedura).