

Budowanie ogniska i kuchni obozowa

(FIRE BUILDING & CAMP COOKERY)



1. Ułóż 5 ognisk, każde z nich innego typu oraz wyjaśnij ich zastosowanie. Dwa z nich muszą być odpowiednie do gotowania.
2. W bezpieczny sposób wykonaj wióry lub “pierzasty patyk” na rozpałkę do ogniska.
3. Zaprezentuj poprawne techniki rozpalania ogniska.
4. Rozpal ognisko tylko jedną zapałką i podtrzymuj ogień przez co najmniej 10 minut.
5. Poznaj i stosuj w praktyce zasady bezpieczeństwa przeciwpożarowego.
6. Zademonstruj jak bezpiecznie i prawidłowo należy ciąć i rąbać drewno na opał.
7. Zademonstruj umiejętności rozpalania ogniska podczas deszczowego dnia lub na śniegu.
8. Zademonstruj następujące czynności wykonane na ognisku:
 - a. duszenie,
 - b. smażenie,
 - c. gotowanie
 - d. pieczenie chleba na kiju
 - e. pieczenie w folii aluminiowej
 - f. pieczenie w piecyku reflektorowym
9. Poznaj co najmniej jedną metodę przechowywania żywności w niskiej temperaturze podczas obozowania, która nie wymaga użycia lodu.
10. Poznaj sposoby zabezpieczania jedzenia oraz przyborów kuchennych (naczynia, sztućce) przed zwierzętami i owadami.
11. Wyjaśnij dlaczego ważne jest utrzymywanie przyborów do gotowania i jedzenia w czystości?
12. Zademonstruj swoją znajomość właściwego żywienia i grup pokarmowych poprzez przygotowanie pełnego i zbalansowanego jadłospisu na sześć biwakowych posiłków. Uwzględnij następujące punkty:
 - a. Śniadanie, obiad lub kolacja odpowiednie na pieszą wyprawę, gdzie lekki bagaż jest istotny. Posiłek ten nie powinien wymagać gotowania, ale musi być pożywny.
 - b. Pozostałe 5 posiłków może być przygotowane z dowolnego rodzaju produktów: puszkowanych, świeżych, mrożonych lub suszonych. Jedno z tych pięciu dań musi być daniem jednogarnkowym
13. Sporządź listę produktów i rzeczy potrzebnych do przygotowania powyższych sześciu posiłków.
14. Poznaj jak prawidłowo i bezpiecznie obchodzić się z żywnością, co robić ze śmieciami i odpadkami oraz jak myć przybory osobiste.