



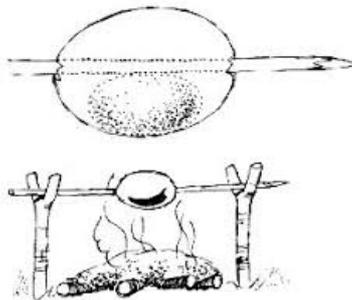
Ma come lo cucino un uovo?



Uovo allo spiedo

Per cuocere un uovo allo spiedo è fondamentale la delicatezza: prendete l'uovo tra due dita in orizzontale, in modo che il tuorlo, per gravità, si depositi nella parte bassa del guscio.

Prendete uno spiedino e con molta delicatezza bucate il guscio nella parte superiore. Ponete lo spiedino con l'uovo sulla brace.



Uovo al piatto

Scegli una pietra piatta e infuocala

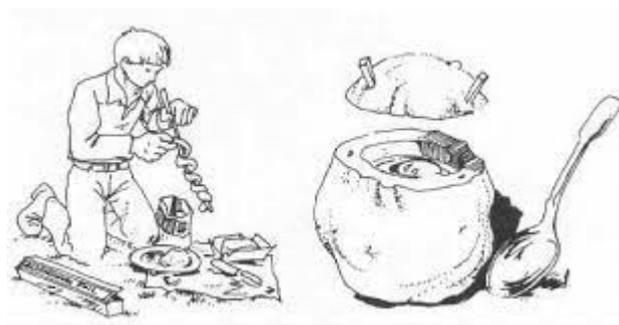
sotto la brace ardente.

Quando è rovente, togliila dal fuoco con un bastone, puliscila rapidamente rompi l'uovo sopra di essa. La cottura sarà quasi istantanea.



Uovo e patata (o cipolla)

Vuota una grossa patata, o una grossa cipolla, alla quale avrai precedenza tagliato via la parte superiore. Rompi un uovo e sbattilo per fare amalgamare il tuorlo con l'albume. Introduci l'amalgama nel buco della patata, o della cipolla, e copri con la parte superiore che avevi tagliato. Eventualmente fissa il "tappo" con alcuni stuzzicadenti. Metti a cuocere nella brace per 20-30 minuti.



Prepariamo le braci:

Ci si procura della legna secca, stagionata, evitando quella verde che brucia male e produce fumo. Si utilizzano legni duri, quelli degli alberi a crescita lenta come: faggio, quercia, carpino.. Le loro braci dureranno a lungo e permetteranno una cottura completa degli alimenti. Si devono evitare i legni teneri come: pioppo, pino, abete... La loro brace si consuma presto ed è necessario procurarne una gran quantità se si vuol mantenere costante la temperatura di cottura dei cibi.

Come misurare la temperatura?

Accosta il palmo della mano nel punto dove deve cuocere il cibo. Controlla quanto riesci a stare con la mano in quella posizione, contando lentamente i secondi e dicendo: milleuno, milledue, millette e così via.

La tabella qui sotto ti indica la temperatura approssimativa del tuo fuoco.

Secondi	Calore	Temperatura
6-8	Basso	120°-175°C
4-5	Medio	175°-200°C
2-3	Alto	200°-230°C
1 o meno	Molto alto	230°-260°C

È meglio iniziare con la brace a calore medio-alto, che poi diminuirà durante la cottura ma senza abbassarsi troppo.

Il cibo e il tempo!

Questi sono alcuni tempi di cottura di alcuni cibi:

Cibi	Tempo in minuti
Carne	15/20
Pollo	20/30
Patate	40/60
Pesce	15/20
Granoturco	10/12
Mele	20/30

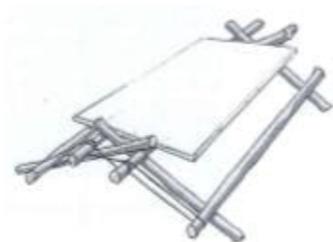


Competenza Pioniere

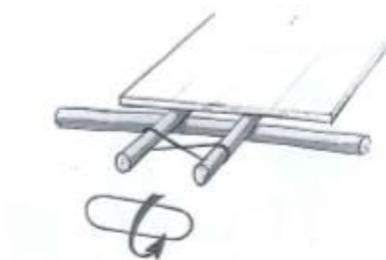
TecnIkea



Ti piace la forza di gravità? Allora perché non sfruttarla per costruire un tavolo da campo???

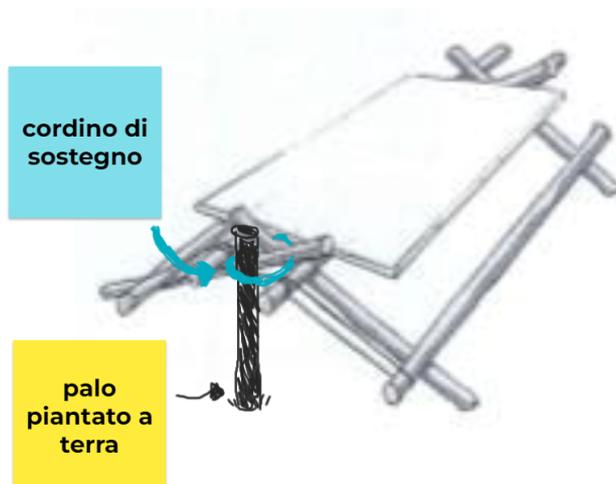


Step 1: preparare i pali delle giuste dimensioni e tagliare il cordino della giusta lunghezza!
Step 2: Iniziare il montaggio



Step 4: tirare su il tavolo

Step 5: l'unico difetto di questo tavolo è che "loccia" parecchio lateralmente, la soluzione più rapida (ma non l'unica) è piantare un palo per terra per alcune decine di centimetri (almeno 50cm) al quale poi attaccare il nostro tavolo per renderlo più solido anche rispetto alle spinte laterali, in questo modo:





Competenza: GUIDA ALPINA



Un repartista per ottenere il brevetto di **guida alpina** deve:

- aver compiuto escursioni con l'aiuto di persone competenti e aver sperimentato la progressione su vie ferrate e le tecniche di arrampicata;
- aver imparato l'uso dei vari tipi di attrezzatura personale alpinistica, le principali manovre di corda e i nodi utili;
- saper costruire un riparo di fortuna, e conoscere le precauzioni da prendere in caso di brutto tempo o temporale;
- la capacità di riconoscere i cambiamenti del tempo dai segnali che offre la natura;
- saper equipaggiare in modo adatto alle diverse occasioni di escursione e conoscere i materiali usati;
- conoscere il potere alimentare dei vari cibi.

Specialità collegate

- [Alpinista](#)
- [Amico degli animali](#)
- [Astronomo](#)
- [Botanico](#)
- [Fotografo](#)
- [Geologo](#)
- [Guida](#)
- [Hebertista](#)
- [Infermiere](#)
- [Naturalista](#)
- [Nuotatore](#)
- [Osservatore](#)
- [Osservatore meteo](#)
- [Pompieri](#)
- [Segnalatore](#)
- [Topografo](#)

Quindi se uno degli ingredienti base per la competenza di Guida Alpina è saper usare materiali e tecniche, l'altro è sicuramente l'avventura e la voglia di esplorare. Se ti senti pronto per metterti alla prova in montagna, o in canyon o in grotta allora questo campetto fa per te!!! Informati tramite i tuoi capi Reparto sui campetti aperti e sulle date disponibili.

ASSICURARE UNA CADUTA IN ARRAMPICATA

Esistono vari modi per assicurare un compagno durante una scalata, assicurare significa evitare che in caso di caduta precipiti a terra. Per fare questo possiamo usare 2 tipi di strumento: uno sfrutta l'attrito generato dalle corde l'altro sfrutta la compressione meccanica delle corde. Entrambi alla fine frenano appunto una caduta.

Il REVERSO per esempio (o secchiello) utilizza il passaggio della corda tramite un moschettone che, **TENENDOLA SEMPRE SALDAMENTE CON LA MANO**, in caso di caduta viene frenata appunto. Il GRI-GRI invece utilizza una "camma" ovvero un blocco di metallo che va a schiacciare la corda frenandola. Entrambi hanno pregi e difetti:



REVERSO:

può essere utilizzato anche per assicurare un compagno dall'alto
può essere utilizzato per calarsi in corda doppia o corda singola

DIFETTI: necessita sempre di attenzione durante l'uso in quanto se lasciamo andare la corda il nostro compagno precipiterà a terra



GRI-GRI

GRI-GRI: si blocca automaticamente in caso di caduta (a differenza del reverso)

DIFETTI: non è intuitivo il montaggio
non si può usare per scendere in corda doppia
non si utilizza durante le scalate in montagna ma
solo in arrampicata in falesia



ATTENZIONE

DON'T TRY THIS AT HOME

ASSICURARE UN COMPAGNO E USARE MATERIALE TECNICI
PREVEDE UNA FORMAZIONE SPECIFICA E UNA GRANDE ES-
PERIENZA.

NON FATE PROVE SENZA LA PRESENZA DI UN ADULTO COM-
PETENTE SULL UTILIZZO DEI MATERIALI DA MONTAGNA-AR-
RAMPICATA



Competenza: NATURALISTA



Chi è passato di qui?!?

Un buon naturalista si distingue perchè è un ottimo osservatore! Prima di tutto si guarda attorno, osserva attentamente dove è, come è il suolo, che piante ci sono, che tracce di animali possono esserci...normalmente sa anche riconoscere pietre, piante ed animali, sa capire chi è passato sul suo stesso sentiero guardando le tracce nel terreno, le fatte o le tracce nell'alimentazione. Ecco qui qualche traccia per poter ragionare su cosa si sta osservando e capire cosa potrebbe essere...



Aculeo di Istrice: un roditore i cui aculei hanno una struttura che varia secondo le zone del corpo in cui si trovano: peli con punta rigida, aculei veri e propri lunghi fino a 40 cm e setole dure lunghe oltre 20 cm. Le setole hanno l'estremità così rigida e tagliente che in alcune tribù africane sono utilizzate per la punta delle frecce..

Dermascheletro di Riccio di mare: costituito da una serie di piccole piastre calcaree, saldate tra loro, formanti una teca di forma rotondeggiante o discoidale. Il dermascheletro è fornito di aculei mobili, usati prevalentemente a scopo difensivo



Egagropili: gli agglomerati sferici o ovali di colore marrone chiaro e di consistenza feltrosa costituiti da residui fibrosi di piante dei generi **Posidonia** e *Zostera* che si accumulano sui litorali, sospinti dalle onde. La formazione degli egagropili, noti come palle di mare, palle di Nettuno, polpette di mare, patate di mare o kiwi di mare, è frutto dello sfilacciamento dei residui fogliari fibrosi che circondano il rizoma della pianta e della loro aggregazione ad opera della risacca marina.

Elmintoidi: piste fossili lasciate sul fondo marino. Le tracce, presumibilmente legate ad attività fisiologica animale, presumibilmente nutrizionale, hanno sistematicamente un percorso di schema labirintico, che permetteva all'animale che lo seguiva di esplorare esaustivamente tutta l'area in cui questo si muoveva, probabilmente strisciando non essendo visibili tracce lasciate da arti, da qui l'ipotesi che possa trattarsi di una forma di verme, alla ricerca di tutti i possibili nutrienti presenti sul fondale marino.



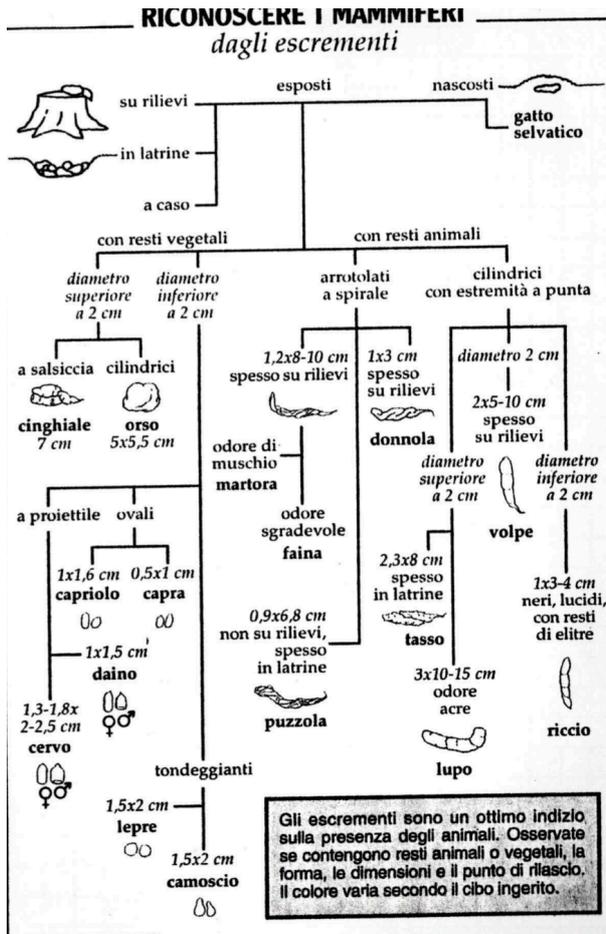


I **Cinipidi** sono Imenotteri responsabili della formazione di galle, più o meno vistose, che si manifestano sulle foglie, sulle gemme e sui germogli delle specie appartenenti al genere *Quercus*.

Pomice: pietra vulcanica, sofficissima a causa dell'elevata porosità. La pomice è comunemente di colore chiaro, ma può assumere aspetto bianco, crema, grigio, verde o nero a seconda della composizione; in questi ultimi due casi spesso per la presenza prevalentemente del ferro.



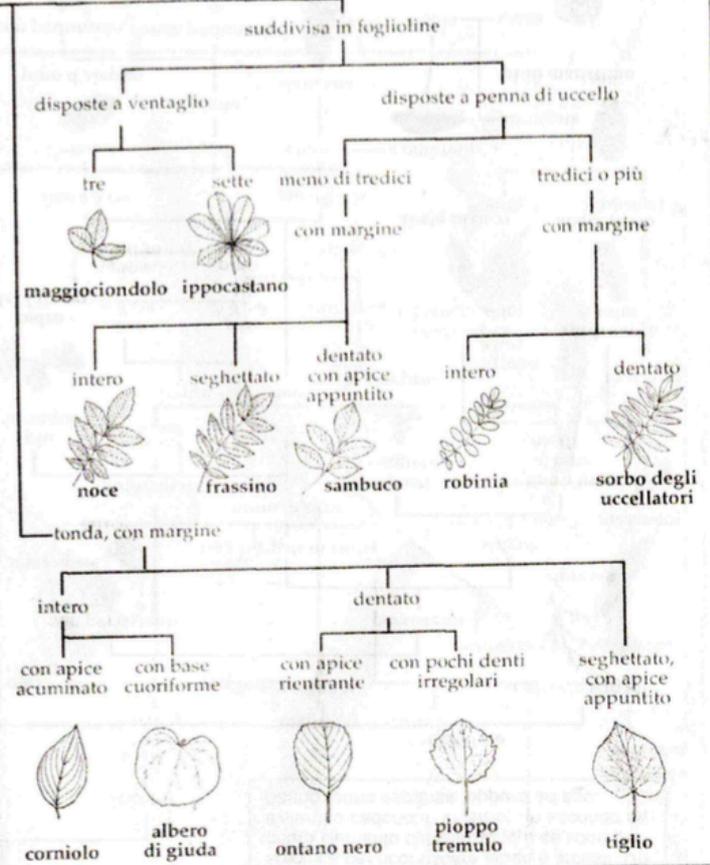
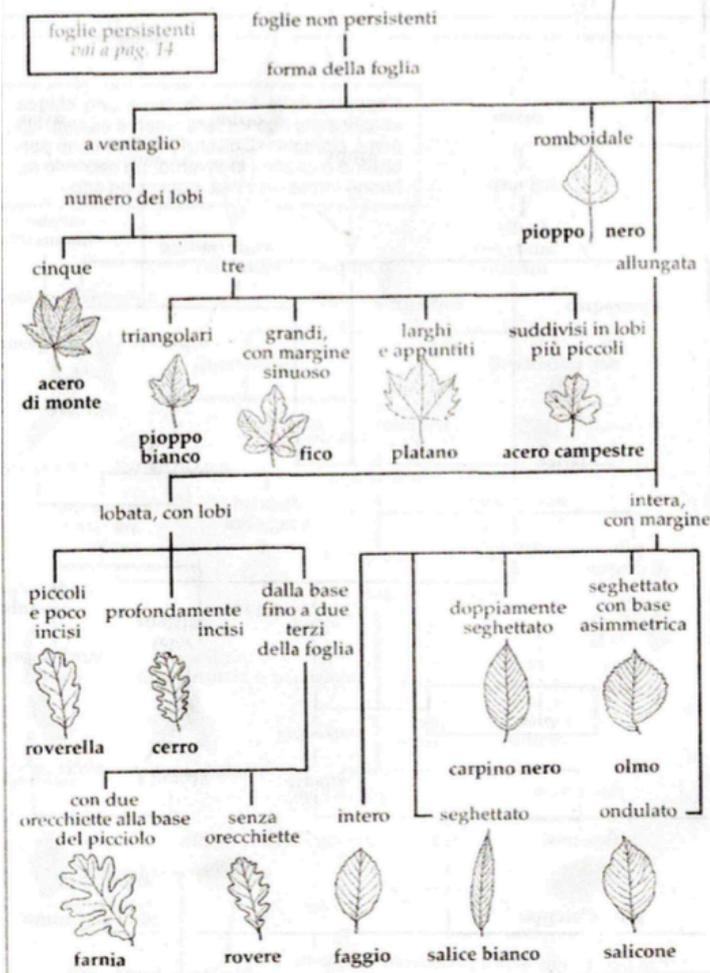
Riconoscere gli animali dagli escrementi o da ciò che mangiano? E' possibile!!!



RICONOSCERE LE LATIFOGIE

dalle foglie

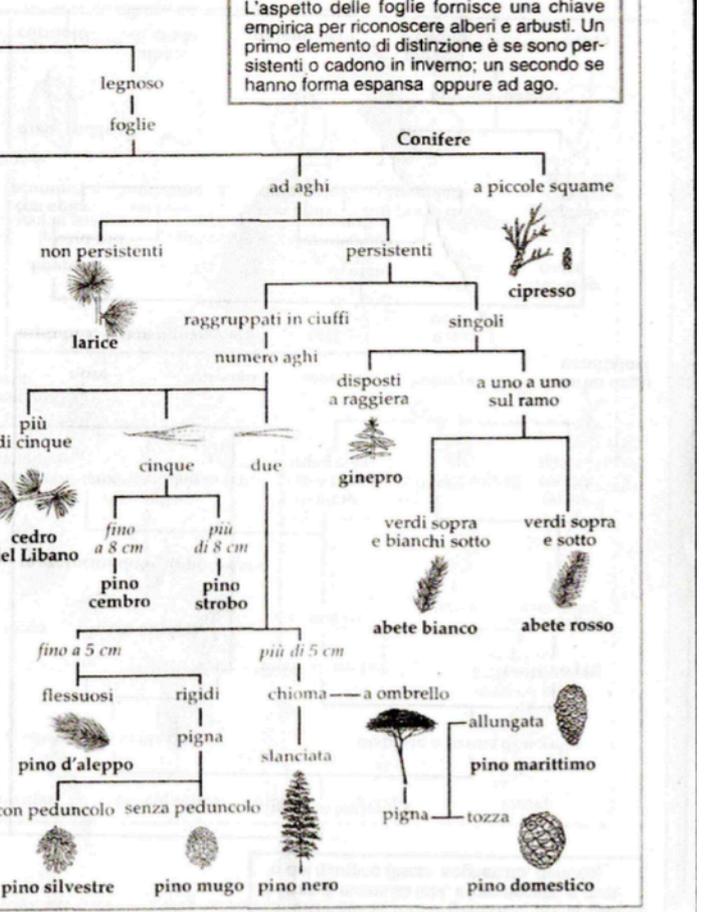
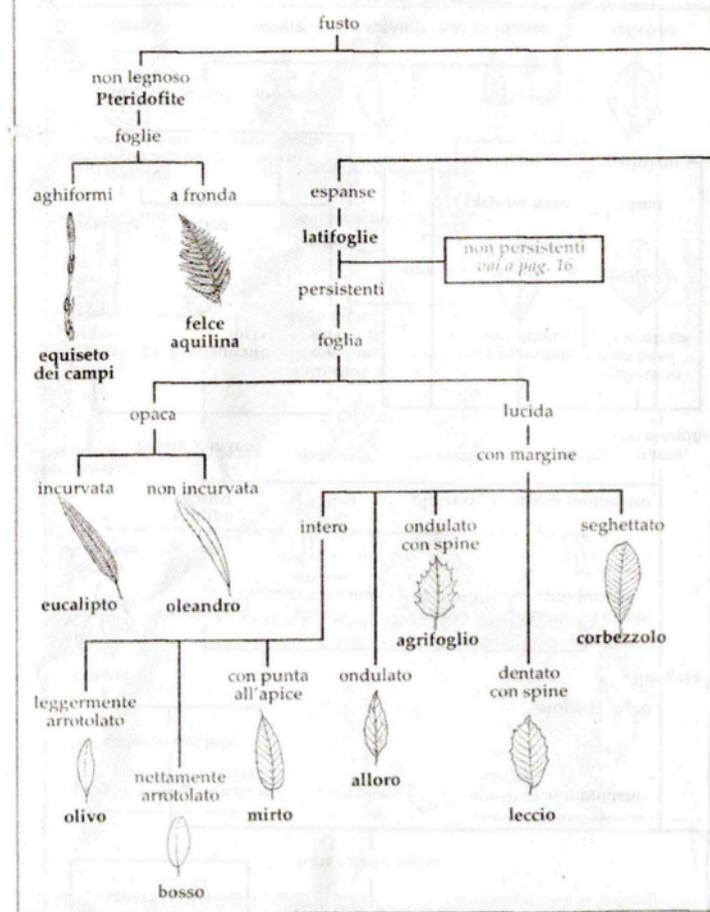
Anche per le latifoglie il percorso di riconoscimento parte dalla foglia. Osservatene innanzitutto la forma generale, poi la presenza di eventuali lobi, il loro aspetto e quello del margine (liscio, seghettato, dentato).



RICONOSCERE FELCI E PIANTE SEMPREVERDI

dalle foglie

L'aspetto delle foglie fornisce una chiave empirica per riconoscere alberi e arbusti. Un primo elemento di distinzione è se sono persistenti o cadono in inverno; un secondo se hanno forma espansa oppure ad ago.

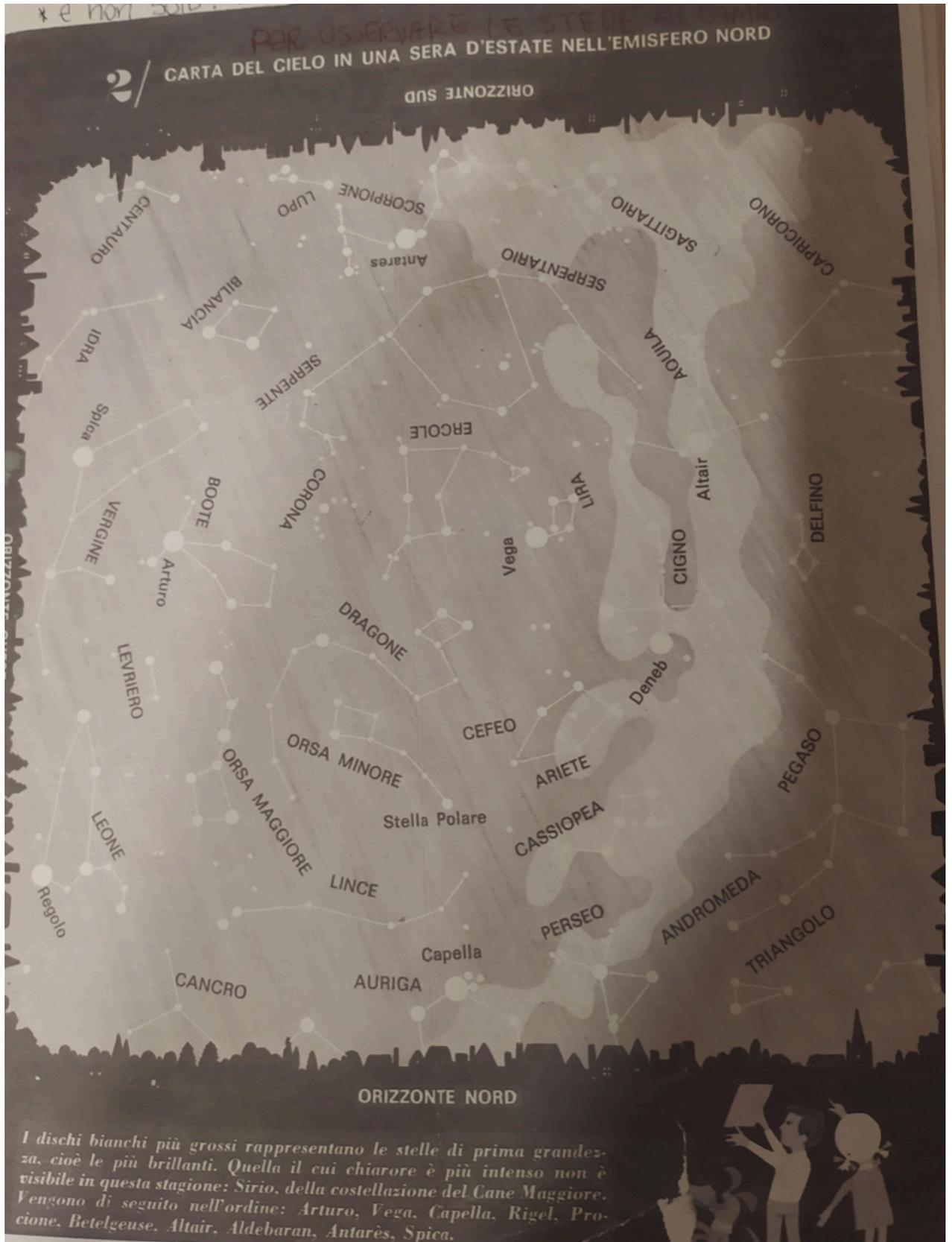




Competenza: SHERPA



Capacità di osservazione e di orientamento anche notturno!



NON RESTARE FERMO A GUARDARE!

CHE TIPO DI EMORRAGIA É?

ARTERIOSA

COLOR ROSSO ACCESSO,
SANGUE A GETTO



VENOSA

COLOR ROSSO SCURO,
SANGUE CHE COLA



COSA FARE?

**PREMI CON FORZA
E TAMPONA**

SE NON HAI DELLE GARZE USA PANNI
O MAGLIETTE IL PIÙ PULITE POSSIBILE

NON TOGLIERE MAI IL PRIMO STRATO:
AIUTA A FERMARE IL SANGUE

QUANDO SMETTERE? MAI!

**CONTINUA FINO ALL'ARRIVO
DEI SOCCORSI**

A che piano scendi?

Per la competenza di: **ARTISTA**

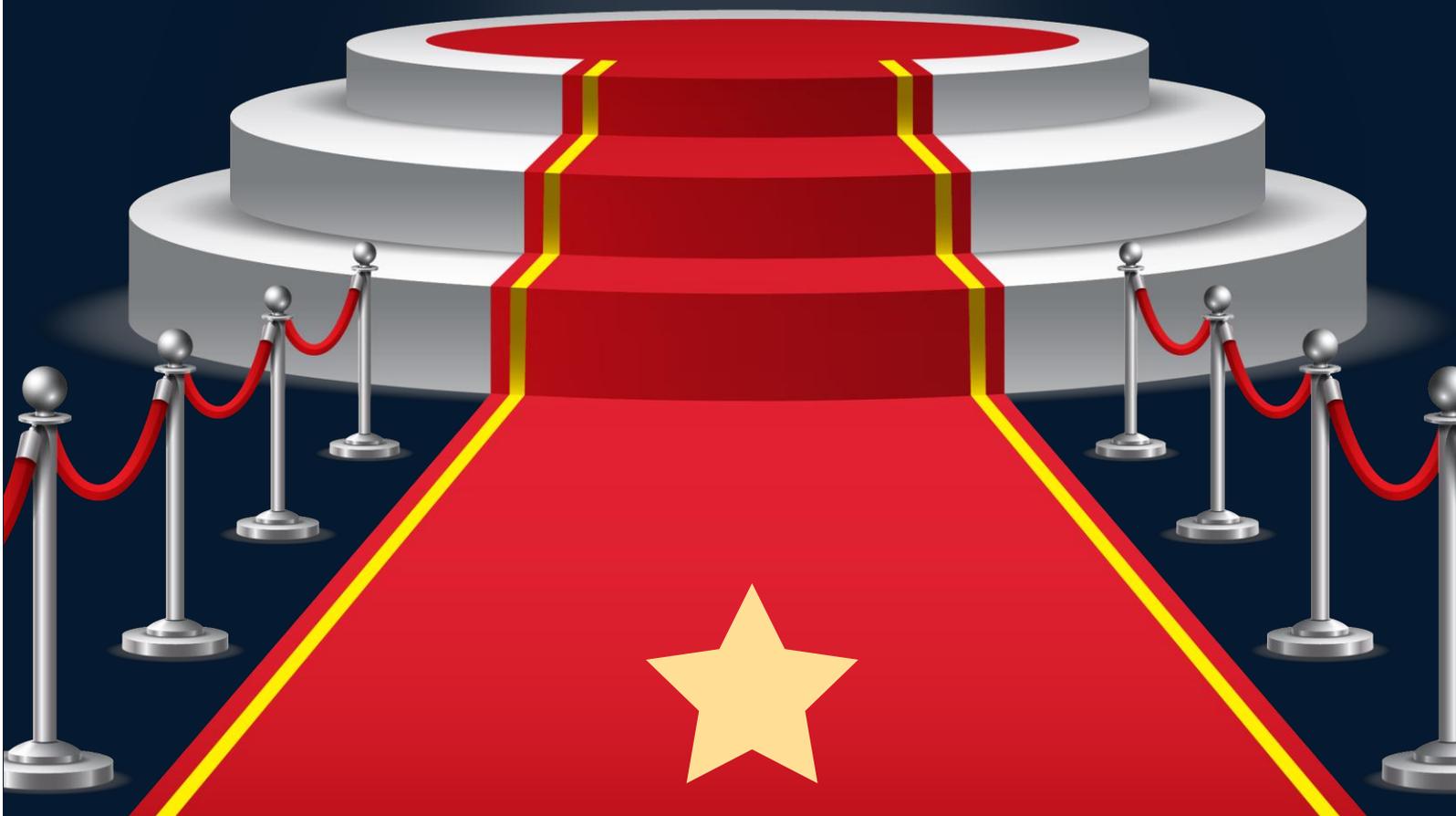
**Il più grande
evento di
improvvisazione**

★ **Con costumi,
strumenti e**
★ **musica**

**Per entrare
nella storia
dell'animazione**

Aperto a tutti, anche a chi non si sente bravo a recitare, ANZI, soprattutto a loro

Ci si può fermare un minuto, un'ora o anche solo un secondo. L'importante è essere
GASATI



SETTORE NAUTICO AGESCI LIGURIA



“Nessuno Scout può considerarsi completamente tale fino a che non sa nuotare e compiere salvataggi in acqua”. (Baden Powell)

Hai le competenze giuste per navigare ?

Iniziamo da qui ...

<https://www.youtube.com/watch?v=0WWdbnZhTF0>

Puoi impiegare il pugno di scimmia in vari modi , oltre a quello originale marinaresco ... provalo come portachiavi , regalo per lo scambio dei doni , ...

Adesso sta a te diventare sempre più competente !

<https://competenze.agesci.it/2022/03/30/campi-di-competenza-2022/>

Per Info contattare:

Alessia Moretti

(incaricata al settore nautico Liguria)

Email alessiamoretti83@gmail.com

