

# RAÇÕES

*“...os métodos de preservação dos alimentos eram basicamente os mesmos utilizados desde a antiguidade, e não mudaram muito até a invenção do enlatamento no início do século XIX. O método mais comum e mais simples era expor os alimentos ao calor e ao vento para remover a umidade, o que prolongava a durabilidade, se não o sabor de quase qualquer tipo de comida, de cereais a carnes; secar o alimento funcionava por reduzir drasticamente a atividade dos vários microorganismos dependentes da água, que causam a deterioração. Nas rações de viagem, conservar os alimentos era mais que uma opção, era uma obrigação. Em questão de horas, a carne estragaria, o leite azedaria e as frutas passariam de doces a podres. Manter a comida seca foi fundamental para o homem alcançar todos os destinos de suas explorações.”*

Wikipédia, a Cozinha Medieval

**Autor:** Igor Vinicius Sartorato

**Revisão:** Antonio Sá Neto

**Editor:** Antonio Sá Neto

**Ilustradores:** Stock Art

 creative commons

Role Playing Game  
**www.OldDragon.com.br**  
Regras para Jogos Clássicos de Fantasia

## O Que Tem Nessa Tal Ração de Viagem?

**U**m dos itens mais críticos da lista de equipamentos é a ração de viagem. Não porque seja difícil de imaginar sua função, afinal é comida preparada e empacotada para a personagem levar quando sai explorando o mundo; mas sim porque é complicado imaginar o que a compõe!

A maioria das pessoas imagina algo como o lembas de O Senhor dos Anéis, ou então acredita que seja composta apenas por carne seca, queijo e um angu de farinha e água. Esses pensamentos não estão totalmente errados, mas estão longe de abranger todas as possibilidades.

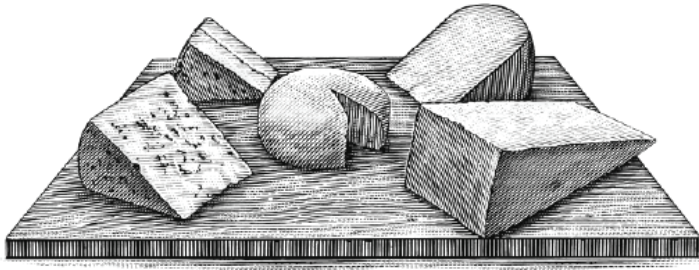
Qualquer tipo de alimento que dure por ao menos uma semana antes de deteriorar pode compor a ração de viagem. Uma ração bem feita deve ser composta de uma fonte de carboidratos, uma fonte de proteínas, e algum vegetal. Claro que nem sempre os aventureiros vivem em um mundo ideal.

Podemos também dividir as rações em 3 tipos básicos:

**Rações comuns:** Comida escolhida e preparada para viagem, mas sem nenhum tratamento especial. Muitas vezes pode requerer cozimento. Dura ao menos uma semana em condições normais; em um ambiente úmido e pouco higiênico, como uma dungeon, pode estragar de um dia para o outro.

**Rações reforçadas:** Essas rações são mais compactas, composta de comida preservada, seca, com alto potencial energético. Não é tão apetitosa quanto ração comum, mas dura por dois meses em condições normais e até uma semana em condições inadequadas, como as dungeons. Como é seca, exige que mais água que o normal seja ingerida por dia.

**Rações de caravana/navio:** É comida escolhida para ser levada em grandes viagens realizadas com algum meio de transporte. Por não precisarem ser carregadas por pessoas, surge a possibilidade de acrescentar itens mais difíceis de serem carregados, como sacos de grãos e barris. Também podem incluir alimentos de preparo mais complicado. Fora isso, é igual ração comum.



Quanto aos componentes das rações, o segredo é escolher alimentos que demorem a estragar, ou que tenham sofrido algum método de preservação. Carnes de todos os tipos podem ser salgadas, defumadas, secas, ou ainda condimentada. Este último método costumava ser mais caro e menos eficiente, já que na Europa, por exemplo, um dos únicos condimentos amplamente difundidos era mostarda, e as demais especiarias eram muito caras.

Mel e açúcar também são formas eficientes de preservar comida. Os romanos preservavam até peixe dentro de mel. No entanto, também não é das opções mais baratas. Picles, que consiste em salgar um alimento e mantê-lo em uma solução de água, sal e vinagre, pode ser feito com uma variedade imensa de alimentos. Da mesma forma, muitos vegetais podem ser secos, aumentando em muito sua durabilidade.

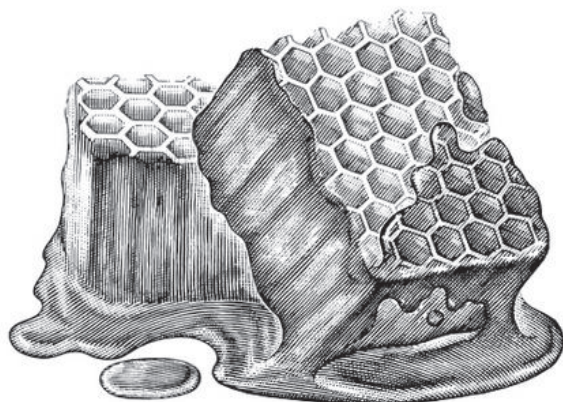
Outra opção muito difundida é a utilização de óleo e gordura, que impede que o alimento tenha contato com a

umidade do meio externo. Carne fresca pode ser mantida dentro de banha e assim dura por meses. Uma das formas mais eficientes de carregar rações é enrolá-las em tecidos ou couro oleados, que nada mais são do que couro ou tecidos embebidos em óleo. É uma embalagem impermeável e que evita a deterioração rápida dos alimentos.

Assim, ração pode ser composta de carne seca, salgada ou defumada, bacon, toucinho, linguiças defumadas ou condimentadas, salames, queijos duros, frutas secas, frutas cristalizadas, compotas, mel, picles de diversos tipos, peixe seco, salgado ou defumado (bacalhau ou arenque sendo os mais comuns), nozes dos mais variados tipos, além dos “pães de viagem”.

Pães de viagem podem ser de vários tipos. Caso a viagem não seja tão longa e as condições menos precárias, um pão chato sem fermento pode servir (tipo pão sírio, ou pão ázimo), e quanto mais duro melhor. O mais comum é mesmo o “hardtack” que é uma espécie de biscoito bem duro e

# Rações de viagem



quase sem água, para evitar apodrecimento. Lembra um biscoito de água e sal, mas muito mais duro por ser cozido várias vezes. Há ainda o chamado “biscoito de marujo”, que é a versão do hardtack normalmente usada para levar em barcos. É praticamente a mesma coisa, só que ainda mais duro e desidratado, feito para durar por semanas ou meses (tempo de uma viagem de navio).

Há também algumas opções simples que servem como uma ração completa. Algumas fontes afirmam que as tropas romanas carregavam rações de azeite e farinha; em um dia bom poderiam ser utilizadas para fazer bolinhos fritos, mas num período ruim, o azeite poderia ser bebido e a farinha misturada com água e transformada em um angú frio. Outro exemplo é o pemmican dos índios norte-americanos, alimento preparado com carne seca e moída, misturada com grandes quantidades de gordura e eventualmente cerejas, framboesas ou amo-

ras secas e moídas. Estes eram então guardados em bolsas de couro, e dizem que se mantidos secos, duram por mais de um ano, e sustentam um homem em marcha por mais de um dia inteiro!

Macarrão seco, do mesmo tipo que compramos em pacotes no supermercado, desde que a massa tenha sido feita sem ovos, dura por até dois anos em condições ideais. Alguns historiadores inclusive acreditam que os povos árabes utilizaram esse tipo de massa para uso em longas viagens.

Sabendo disso, da próxima vez que quiser dar mais cor a seus jogos você pode descrever os componentes das rações de viagem do seu grupo, e o mestre pode até mesmo criar variações regionais e raciais nas composições destas. Como um bônus, preparamos uma série de tabelas com ingredientes para compor rações de viagem rapidamente, que você pode conferir no capítulo seguinte.

# Montando a sua própria ração

**A**s tabelas a seguir visam ajudar o mestre a dar mais cor nas suas descrições.

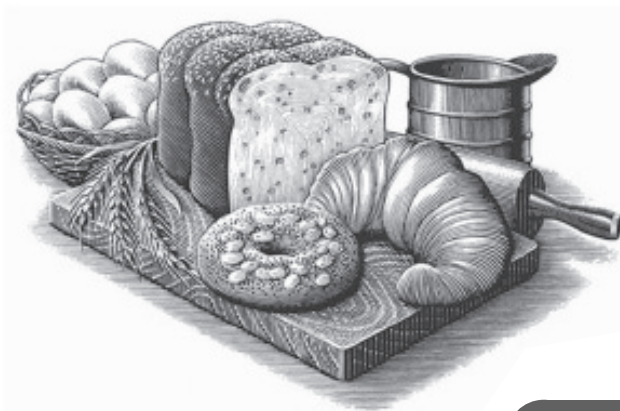
Assim, ao invés de simplesmente dizer “você encontram 5 dias de ração de viagem com os inimigos derrotados”, o mestre pode falar

*“com os inimigos derrotados você encontram pedaços de carne seca, um grande naco de queijo duro, pickles de pepino, e alguns figos secos, tudo isso embrulhado em pacotes de couro oleado. É comida suficiente para 5 dias”.*

Rações comuns e reforçadas são comumente transportadas embrulhadas em couro ou tecido oleados, algumas vezes também encerados. Isso é verdade principalmente no caso de carnes.

Os subtipos de certos alimentos (como cenouras e rabanetes) estão descritos nas tabelas apenas a título de curiosidade, e o mestre pode utilizá-los caso deseje se aprofundar nos detalhes.

Alguns alimentos como queijos, mel, doces e azeite podem ser cobrados



# Rações de viagem

separadamente do custo da ração, caso o mestre entenda que o preço da ração é baixo demais para contê-los.

As tabelas também trazem alimentos de várias partes do mundo. Como normalmente jogamos em mundos de fantasia, isso não faz muita diferença.

No entanto, caso o mestre deseje representar uma aventura passada na Europa medieval, por exemplo, ele deve eliminar das tabelas alimentos como batatas, tomates, milho, mandioca, banana, coco, etc.

## Rações Comuns

Comida escolhida e preparada para viagem, mas sem nenhum tratamento especial. Muitas vezes pode requerer cozimento.

Dura ao menos uma semana em condições normais; em um ambiente úmido e pouco higiênico, como uma dungeon, pode estragar de um dia para o outro.

Tabela 1: Componentes de rações comuns

1d10	Descrição
1	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Outros
2	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Doces
3	1x Carnes e peixes, 2x Frutas e vegetais
4	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Outros, 1x Doces
5	1x Carnes e peixes, 2x Outros
6	1x Frutas e vegetais, 1x Outros, 1x Doces
7	1x Carnes e peixes, 2x Frutas e vegetais, 1x Outros
8	patties
9	patties, 1x Frutas e vegetais
10	patties, 1x Outros

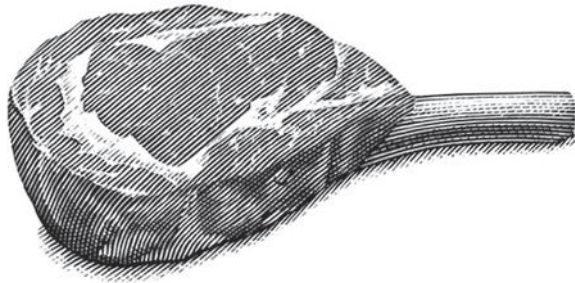


Tabela 2: Carnes e peixes

1d30	Descrição
1-3	carne seca (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
4	carne salgada (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
5	carne defumada (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
6	carne na gordura (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
7	carne no mel (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
8	bacon
9	toucinho
10	presunto
11	mortadela
12	linguiça (1d3: 1-defumada, 2-seca, 3-curada)
13	salame
14	morcela
15	chouriço
16	paio
17	camarão seco
18	lula seca
19	peixe seco (1d6: 1-esturjão, 2-anchova, 3-arenque, 4-caçãõ, 5-hadoque, 6-raia)
20	peixe salgado (1d6: 1-bacalhau, 2-lampreia, 3-esturjão, 4-anchova, 5-arenque, 6-bagre)
21	peixe defumado (1d8: 1-esturjão, 2-enguia, 3-bacalhau, 4-salmão, 5-atum, 6-arenque, 7-truta, 8-hadoque)
22	peixe em óleo (1d6: 1-anchova, 2-sardinha, 3-bagre, 4-linguado, 5-atum, 6-lampreia)
23	peixe no mel (1d6: 1-sardinha, 2-bagre, 3-anchova, 4-carpa, 5-hadoque, 6-enguia)
24	hákarl
25	caranguejo seco e desfiado
26	ave no mel (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)
27	ave defumada (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)
28	ave na gordura (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)
29	ave salgada (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)
30	ave seca (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)

# Rações de viagem

Tabela 3: Frutas, vegetais e similares

1d20	Descrição
1	frutas frescas (1d10: 1-tâmara, 2-laranja, 3-maçã, 4-pêra, 5-figo, 6-damasco, 7-pêssego, 8-ameixa, 9-caqui duro, 10-romã)
2	frutas secas (1d12: 1-tâmara, 2-uva passa, 3-maçã, 4-pêra, 5-figo, 6-damasco, 7-pêssego, 8-ameixa, 9-caqui, 10-romã, 11-banana-passa, 12-coco)
3	frutas cristalizadas (1d12: 1-abacaxi, 2-laranja, 3-figo, 4-cereja, 5-cidra, 6-lima, 7-limão, 8-maçã, 9-ameixa, 10-pêra, 11-damasco, 12-pêssego)
4	picles (1d20: 1-pepino, 2-rabanete, 3-cebola, 4-beterraba, 5-brócolis, 6-nabo, 7-repolho, 8-aipo, 9-asparago, 10-batata, 11-cenoura, 12-pimentão, 13-abóbora, 14-cogumelo, 15-ameixa verde, 16-azeitonas, 17-tomate verde, 18-couve-flor, 19-pimentas, 20-chucrute)
5	vegetais secos (1d4: 1-asparago, 2-tomate, 3-cebola, 4-alho)
6	cogumelos secos
7	algas secas
8	cenouras frescas (defina forma 1d3: 1-cônica, 2-arredondada, 3-cilíndrica; defina cor 1d6: 1 ou 2-laranja, 3-roxa, 4-vermelha, 5-branca, 6-amarela)
9	espigas de milho (1d8: 1-negro, 2-cinza-azulado, 3-roxo, 4-verde, 5-vermelho, 6-branco, 7-amarelo, 8-variegado)
10	cebolas frescas
11	beterrabas frescas (1d4: 1-roxa, 2-branca, 3-laranja, 4-vermelha)
12	rabanetes frescos (defina forma 1d2: 1-redondo, 2-alongado; defina cor 1d6: 1-vermelho, 2-rosa, 3-roxo, 4-branco, 5-amarela, 6-cinza-negro)
13	chervias frescas
14	batatas frescas (1d4: 1-casca amarela, 2-casca vermelha, 3-casca roxa, 4-azuis)
15	raízes de salsa frescas
16	nabos frescos
17	rutabagas frescas
18	inhames frescos ou mandiocas fresca
19	batatas-doces frescas (1d3: 1-amarela, 2-laranja, 3-roxa)
20	batatas-salsa frescas ou abóboras frescas





**Tabela 4: Doces**

<b>1d8</b>	<b>Descrição</b>
1	mel
2	melaço
3	açúcar mascavo
4	rapadura
5	compotas (1d8: 1-marmelada, 2-maçã, 3-laranja, 4-morango, 5-cereja, 6-amora, 7-framboesa, 8-caqui)
6	geléias (1d6: 1-morango, 2-uva, 3-pêssego, 4-amora, 5-damasco, 6-pêra)
7	barra de caramelo
8	torrone duro

**Tabela 5: Outros**

<b>1d20</b>	<b>Descrição</b>
1-2	farinha
3-4	grãos (1d10: 1 ou 2-aveia, 3-trigo, 4-cevada, 5-centeio, 6-painço, 7-sorgo, 8-arroz, 9-malte, 10-milho)
5	torresmo
6	queijos duros
7	ovas de peixe salgadas e secas
8	picles (1d6: 1-ovos, 2-mexilhões, 3-peixes, 4-carne de porco, 5-lula, 6-rollmops)
9	nozes cruas (1d8: 1-nozes, 2-amêndoas, 3-avelãs, 4-bolotas, 5-pistaches, 6-castanhas, 7-amendoim, 8-noz pecã)
10	nozes fritas e salgadas (1d4: 1-amêndoas, 2-bolotas, 3-pistaches, 4-amendoim)
11	sementes (1d4: 1-de rabanete, 2-de abóbora, 3-de girassol, 4-granola)
12	pão de viagem (1d3: 1-cram, 2-hardtack, 3-biscoito de marujo)
13	azeite
14	macarrão seco
15	coalhada seca
16	manteiga
17	pão ázimo
18	feijões (1d8: 1 ou 2-fava, 3-feijão, 4-grão de bico, 5-tremoço, 6-ervilha, 7-lentilha, 8-soja)
19	banha
20	queijos frescos

# Rações de viagem

## Rações Reforçadas

Essas rações são mais compactas, composta de comida preservada, seca, com alto potencial energético. Não é tão apetitosa quanto ração comum, mas dura por dois meses em condições normais e até uma semana em condições inadequadas, como as dungeons. Como é seca, exige que mais água que o normal seja ingerida por dia.



Tabela 6: Componentes de rações reforçadas

Idio	Descrição
1	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Outros
2	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Doces
3	1x Carnes e peixes, 2x Frutas e vegetais
4	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Outros, 1x Doces
5	1x Carnes e peixes, 2x Outros
6	1x Frutas e vegetais, 1x Outros, 1x Doces
7	pemmican
8	cram
9	honey-cake
10	lembas (elfos apenas)



Tabela 7: Carnes e peixes

1d30	Descrição
1-3	carne seca (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
4-5	carne salgada (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
6	carne defumada (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
7	carne na gordura (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
8	carne no mel (1d3: 1-bovina, 2-porco, 3-carneiro)
9	bacon
10	toucinho
11	presunto
12	linguiça (1d3: 1-defumada, 2-seca, 3-curada)
13	salame
14	morcela
15	chouriço
16	paio
17	camarão seco
18	lula seca
19	peixe seco (1d6: 1-esturjão, 2-anchova, 3-arenque, 4-cação, 5-hadoque, 6-raia)
20	peixe salgado (1d6: 1-bacalhau, 2-lampreia, 3-esturjão, 4-anchova, 5-arenque, 6-bagre)
21	peixe defumado (1d8: 1-esturjão, 2-enguia, 3-bacalhau, 4-salmão, 5-atum, 6-arenque, 7-truta, 8-hadoque)
22	peixe em óleo (1d6: 1-anchova, 2-sardinha, 3-bagre, 4-linguado, 5-atum, 6-lampreia)
23	peixe no mel (1d6: 1-sardinha, 2-bagre, 3-anchova, 4-carpa, 5-hadoque, 6-enguia)
24	hákarl
25	caranguejo seco e desfiado
26	ave no mel (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)
27	ave defumada (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)
28	ave na gordura (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)
29	ave salgada (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)
30	ave seca (1d6: 1-galinha, 2-codorna, 3-pato, 4-marreco, 5-ganso, 6-peru)

# Rações de viagem

**Tabela 8: Frutas, vegetais e similares**

1d6	Descrição
1	frutas secas (1d12: 1-tâmara, 2-uva passa, 3-maçã, 4-pêra, 5-figo, 6-damasco, 7-pêssego, 8-ameixa, 9-caqui, 10-romã, 11-banana-passa, 12-coco)
2	frutas cristalizadas (1d12: 1-abacaxi, 2-laranja, 3-figo, 4-cereja, 5-cidra, 6-lima, 7-limão, 8-maçã, 9-ameixa, 10-pêra, 11-damasco, 12-pêssego)
3	picles (1d20: 1-pepino, 2-rabanete, 3-cebola, 4-beterraba, 5-brócolis, 6-nabo, 7-repolho, 8-aipo, 9-asparago, 10-batata, 11-cenoura, 12-pimentão, 13-abóbora, 14-cogumelo, 15-ameixa verde, 16-azeitonas, 17-tomate verde, 18-couve-flor, 19-pimentas, 20-chucrute)
4	vegetais secos (1d4: 1-asparago, 2-tomate, 3-cebola, 4-alho)
5	cogumelos secos
6	algas secas

**Tabela 9: Doces**

1d6	Descrição
1	mel ou melaço
2	açúcar mascavo, melaço ou rapadura
3	compotas (1d6: 1-marmelada, 2-maçã, 3-laranja, 4-morango, 5-cereja, 6-framboesa)
4	geléias (1d6: 1-morango, 2-uva, 3-pêssego, 4-amora, 5-damasco, 6-pêra)
5	barra de caramelo
6	torrone duro

**Tabela 10: Outros**

1d12	Descrição
1	azeite
2	banha
3	torresmo
4	queijos duros
5	ovas de peixe salgadas e secas
6	picles (1d6: 1-ovos, 2-mexilhões, 3-peixes, 4-carne de porco, 5-lula, 6-rollmops)
7	nozes cruas (1d8: 1-nozes, 2-amêndoas, 3-avelãs, 4-bolotas, 5-pistaches, 6-castanhas, 7-amendoim, 8- noz pecã)
8	nozes fritas e salgadas (1d4: 1-amêndoas, 2-bolotas, 3-pistaches, 4-amendoim)
9	sementes (1d4: 1-de rabanete, 2-de abóbora, 3-de girassol, 4-granola)
10	pão de viagem (1d3: 1-cram, 2-hardtack, 3-biscoito de marujo)
11	farinha
12	macarrão seco

## Rações para Caravanas ou Navios

É comida escolhida para ser levada em grandes viagens realizadas com algum meio de transporte.

Por não precisarem ser carregadas por pessoas, surge a possibilidade de acrescentar itens mais difíceis de serem carregados, como sacos de grãos e barris.

Também podem incluir alimentos de preparo mais complicado. Fora isso, é igual ração comum.

No caso de rações de viagem carregadas por caravanas ou navios é comum haver uma variedade maior de alimentos ao longo da viagem, pela facilidade de carregar.

Então, no caso da viagem durar mais de uma semana, você pode se quiser

rolar combinações diferentes de ingredientes para cada semana.

Caso caravanas carreguem grãos e feijões, provavelmente irão carregar grandes sacas, ao invés de pequenas porções individuais.

Da mesma forma, vegetais grandes e pesados como grandes abóboras também podem ser carregadas.

Carne fresca pode ser mergulhada em barris de gordura, o que a mantém comestível por muito tempo.

Não raro, caravanas e navios também levam animais vivos como fonte de carne, leite e ovos.

Para definir este tipo de ração, use a tabela 11 para definir os componentes e as mesmas tabelas das rações comuns para tipificar cada um dos componentes.

**Tabela 11: Componentes de rações comuns**

Idio	Descrição
1	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Outros
2	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Doces
3	1x Carnes e peixes, 2x Frutas e vegetais
4	1x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Outros, 1x Doces
5	1x Carnes e peixes, 2x Outros
6	1x Frutas e vegetais, 1x Outros, 1x Doces
7	1x Carnes e peixes, 2x Frutas e vegetais, 1x Outros
8	1x Carnes e peixes, 2x Frutas e vegetais, 2x Outros
9	2x Frutas e vegetais, 2x Outros
10	2x Carnes e peixes, 1x Frutas e vegetais, 1x Outros

# Rações de viagens

## Bebidas

Bebidas não são contabilizadas dentro dos custos das rações, e devem ser compradas separadamente.

No entanto, quando as rações são encontradas como parte de um butim, frequentemente há algum tipo de bebida presente.

A tabela abaixo traz algumas opções para o mestre determinar aleatoriamente:



Tabela 12: Bebidas

1d12	Descrição
1-3	Água
4-5	Cerveja fraca (1d3: 1-clara, 2-escura, 3-bock)
6	Cerveja forte (1d3: 1-clara, 2-escura, 3-bock)
7-8	Vinho (1d6: 1-tinto, 2-branco, 3-rosé, 4-vinho verde, 5-fortificado, 6-com especiarias)
9	Sidra
10	Hidromel
11	Destilado (1d6: 1-rum, 2-uísque, 3-vodka, 4-cachaça, 5-conhaque, 6-gin)
12	Cocos frescos com água (apenas em condições especiais)

## Glossário

**Açúcar:** estamos muito acostumados com o açúcar feito a partir da cana-de-açúcar, mas o açúcar e seus subprodutos (como o melaço) podem ser feitos de várias outras plantas. Alfarroba (uma semente de uma árvore que dá em vagens) e beterraba são duas das fontes alternativas mais comuns.

**Batata:** batatas são nossas velhas conhecidas, e existem em uma imensa variedade de formas e tipos. Normalmente, as cores da casca variam de amarelo a roxo.

**Batata-salsa:** batata-salsa, batata-baroa, ou mandioquinha, é um tubérculo comestível de origem sul-americana.

**Biscoito de Marujo:** um biscoito de farinha

e água como o hardtack, mas assado várias vezes (ao menos 4 vezes) para que estenda sua durabilidade, já que torna-se ainda mais duro e seco. Era um dos principais alimentos em viagens longas de navio.

**Cherívia:** também conhecida como cherovia, é um vegetal similar a uma cenoura, mas de coloração amarelo pálido. Cresce em regiões de clima mais frio, e antes da introdução da batata na Europa ocupava seu lugar. É muito similar à raiz de outra planta, a venenosa *Conium maculatum*, da qual se extrai o veneno conhecido como cicuta.

**Chouriço:** uma espécie de lingüiça feita com gordura, carne e condimentos. Costuma ser mais picante do que a maioria das lingüiças, e às vezes pode conter sangue na sua composição.

**Chucrute:** uma conserva de repolho fermentado, típica da culinária alemã.

**Cram:** um pão de viagem dos anões similar ao hardtack, normalmente seco e duro. É muito nutritivo e dura muito tempo sem estragar se mantido seco. Apesar de ter um gosto melhor do que o hardtack, ainda assim não é muito saboroso. (originário do livro O Hobbit)

**Granola:** uma mistura de sementes e grãos, com ou sem adição de mel.

**Hardtack:** biscoito de farinha, água e às vezes sal, que é assado duas vezes para perder água e ficar mais duro, aumentando assim sua durabilidade. Se mantido seco e bem guardado, conserva-se por anos.

**Hákarl:** Alimento tradicional da Islândia. Trata-se de carne de tubarão fermentada e deixada para curtir e secar naturalmente. Possui um forte odor de amônia e um gosto forte e desagradável para quem não está acostumado.

**Honey-cake:** uma espécie mais sofisticada de hardtack, feita com farinha, água, mel ou melado e especiarias. Além de muito nutritivo e durável, é também muito mais saboroso do que o hardtack e o cram, mas dá ainda mais sede. (originário do livro O Hobbit)

**Lembas:** pão élfico no formato de bolos finos, é muito nutritivo e mantém-se fresco por meses enquanto mantidos inteiros e em seus pacotes originais feitos de folhas. Sua casca é amarronzada e seu interior tem cor de creme. É o mais saboroso de todos os tipos de pão de viagem, e é utilizado em longas jornadas. A receita do lembas é um segredo muito bem guardado, e somente em raras ocasiões esses pães são dados para não elfos. (originário do livro O Senhor dos Anéis)

**Milho:** o milho em espigas dura muito mais se mantido envolto nas folhas que a protegem. Apesar de conhecermos mais a variedade amarela, este cereal de origem americana existe em grande variedade de cores, como negro, cinza-azulado, roxo, verde, vermelho, branco, amarelo ou variegado (com grãos de mais de uma cor em uma mesma espiga).

**Morcela:** um tipo de embutido similar a uma lingüiça, mas feita de sangue cozido com algum outro ingrediente, que pode ser carne, gordura,

sebo, pão, batata, cebola, cevada, castanhas, ou aveia.

**Paio:** um tipo de lingüiça feita de lombo de porco.

**Patties:** uma fritura de purê de batata e condimentos, coberta com uma massa similar à de panqueca (chamada polme). Pode ser recheada com cebola, queijo, carne ou peixe.

**Pemmican:** alimento originário dos índios norte-americanos, é preparado com carne seca e moída, misturada com grandes quantidades de gordura e eventualmente cerejas, framboesas ou amoras secas e moidas. Cerca de 2,5kg de carne era seca para fabricar 0,5kg de carne adequada para fabricar o pemmican. Costumeiramente é armazenado em bolsas de couro cru, e mantém-se comestível por anos.

**Picles:** conserva de vegetais ou outros alimentos em vinagre e salmoura. Esse processo produz uma fermentação natural do alimento que ajuda a conservar o alimento por um grande período de tempo.

**Rollmops:** um filé de arenque enrolado em torno de um pedaço de pepino, um pedaço de cebola ou de uma azeitona verde, presos com palitos. São então conservados em vinagre (picles).

**Rutabaga:** um vegetal similar ao nabo, com uma raiz de cor roxa-esverdeada. Suas folhas são comestíveis, e suas raízes podem ser preparadas de forma similar a batatas.

**Salsa:** essa planta é mais conhecida pelo uso de suas folhas e talos como tempero, mas a variedade grande da planta possui uma raiz engrossada, similar a cherívia, que pode ser consumida como hortaliça crua ou cozida.

**Torrone:** um doce tipicamente feito de mel, açúcar e clara de ovos, contendo amêndoas e outras nozes torradas. São comumente feitos na forma de tabletes retangulares ou bolachas redondas. Existe em duas variedades: duro (com as nozes inteiras em uma massa seca e quebradiça), e macio (similar, mas com as nozes moidas e adição de óleo para tornar a massa mais macia); para rações a versão dura é mais indicada.

## LICENÇA OPEN DRAGON / CREATIVE COMMONS by-sa v3.0

Com esta licença você tem a liberdade de:

Compartilhar — copiar, distribuir e transmitir a obra.

Remixar — criar obras derivadas.

Sob as seguintes condições:

Atribuição — Você deve creditar a obra da forma especificada pelo autor ou licenciante (mas não de maneira que sugira que estes concedem qualquer aval a você ou ao seu uso da obra).

Compartilhamento pela mesma licença — Se você alterar, transformar ou criar em cima desta obra, você poderá distribuir a obra resultante apenas sob a mesma licença, ou sob uma licença similar à presente.

---

### THIS LICENSE IS APPROVED FOR GENERAL USE. PERMISSION TO DISTRIBUTE THIS LICENSE IS MADE BY WIZARDS OF THE COAST - OPEN GAME LICENSE Version 1.0a

The following text is the property of Wizards of the Coast, Inc. and is Copyright 2000 Wizards of the Coast, Inc ("Wizards"). All Rights Reserved.

1. Definitions: (a) "Contributors" means the copyright and/or trademark owners who have contributed Open Game Content; (b) "Derivative Material" means copyrighted material including derivative works and translations (including into other computer languages), potation, modification, correction, addition, extension, upgrade, improvement, compilation, abridgment or other form in which an existing work may be recast, transformed or adapted; (c) "Distribute" means to reproduce, license, rent, lease, sell, broadcast, publicly display, transmit or otherwise distribute; (d) "Open Game Content" means the game mechanic and includes the methods, procedures, processes and routines to the extent such content does not embody the Product Identity and is an enhancement over the prior art and any additional content clearly identified as Open Game Content by the Contributor, and means any work covered by this License, including translations and derivative works under copyright law, but specifically excludes Product Identity. (e) "Product Identity" means product and product line names, logos and identifying marks including trade dress; artifacts; creatures characters; stories, storylines, plots, thematic elements, dialogue, incidents, language, artwork, symbols, designs, depictions, likenesses, formats, poses, concepts, themes and graphic, photographic and other visual or audio representations; names and descriptions of characters, spells, enchantments, personalities, teams, personas, likenesses and special abilities; places, locations, environments, creatures, equipment, magical or supernatural abilities or effects, logos, symbols, or graphic designs; and any other trademark or registered trademark clearly identified as Product identity by the owner of the Product Identity, and which specifically excludes the Open Game Content; (f) "Trademark" means the logos, names, mark, sign, motto, designs that are used by a Contributor to identify itself or its products or the associated products contributed to the Open Game License by the Contributor (g) "Use", "Used" or "Using" means to use, Distribute, copy, edit, format, modify, translate and otherwise create Derivative Material of Open Game Content. (h) "You" or "Your" means the licensee in terms of this agreement.

2. The License: This License applies to any Open Game Content that contains a notice indicating that the Open Game Content may only be Used under and in terms of this License. You must affix such a notice to any Open Game Content that you Use. No terms may be added to or subtracted from this License except as described by the License itself. No other terms or conditions may be applied to any Open Game Content distributed using this License.

3. Offer and Acceptance: By Using the Open Game Content You indicate Your acceptance of the terms of this License.

4. Grant and Consideration: In consideration for agreeing to use this License, the Contributors grant You a perpetual, worldwide, royalty-free, non-exclusive license with the exact terms of this License to Use, the Open Game Content.

5. Representation of Authority to Contribute: If You are contributing original material as Open Game Content, You represent that Your Contributions are Your original creation and/or You have sufficient rights to grant the rights conveyed by this License.

6. Notice of License Copyright: You must update the COPYRIGHT NOTICE portion of this License to include the exact text of the COPYRIGHT NOTICE of any Open Game Content You are copying, modifying or distributing, and You must add the title, the copyright date, and the copyright holder's name to the COPYRIGHT NOTICE of any original Open Game Content you Distribute.

7. Use of Product Identity: You agree not to Use any Product Identity, including as an indication as to compatibility, except as expressly licensed in another, independent Agreement with the owner of each element of that Product Identity. You agree not to indicate compatibility or co-adaptability with any Trademark or Registered Trademark in conjunction with a work containing Open Game Content except as expressly licensed in another, independent Agreement with the owner of such Trademark or Registered Trademark. The use of any Product Identity in Open Game Content does not constitute a challenge to the ownership of that Product Identity. The owner of any Product Identity used in Open Game Content shall retain all rights, title and interest in and to that Product Identity.

8. Identification: If you distribute Open Game Content You must clearly indicate which portions of the work that you are distributing are Open Game Content.

9. Updating the License: Wizards or its designated Agents may publish updated versions of this License. You may use any authorized version of this License to copy, modify and distribute any Open Game Content originally distributed under any version of this License.

10. Copy of this License: You MUST include a copy of this License with every copy of the Open Game Content You Distribute.

11. Use of Contributor Credits: You may not market or advertise the Open Game Content using the name of any Contributor unless You have written permission from the Contributor to do so.

12. Inability to Comply: If it is impossible for You to comply with any of the terms of this License with respect to some or all of the Open Game Content due to statute, judicial order, or governmental regulation then You may not Use any Open Game Material so affected.

13. Termination: This License will terminate automatically if You fail to comply with all terms herein and fail to cure such breach within 30 days of becoming aware of the breach. All sublicenses shall survive the termination of this License.

14. Reformation: If any provision of this License is held to be unenforceable, such provision shall be reformed only to the extent necessary to make it enforceable.

15. COPYRIGHT NOTICE Open Game License v 1.0 Copyright 2000, Wizards of the Coast, Inc. System Reference Document, Copyright 2000-2003, Wizards of the Coast, Inc.; Autores: Jonathan Tweet, Monte Cook, Skip Williams, Rich Baker, Andy Collins, David Noonan, Rich Redman, Bruce R. Cordell, John D. Rateliff, Thomas Reid, James Wyatt, baseado em material original de E. Gary Gygax e Dave Arneson. Old Dragon, Copyright 2010, Antonio Sá Neto e Fabiano Neme.

**EM RESPEITO AO ITEM 8 DA OPEN GAME LICENSE v1.0a, INDICAMOS COMO CONTEÚDO ABERTO, TODO ESTE MATERIAL COM EXCEÇÃO DE NOMES LUGARES, PERSONAGENS, ARTES, ILUSTRAÇÕES, ESQUEMAS, DIAGRAMAÇÕES E QUALQUER OUTRO MATERIAL QUE CONFIGURE PROPRIEDADE INTELECTUAL DOS SEUS AUTORES.**





**Regras para Jogos Clássicos de Fantasia**