



Forhåndsoppgave 2 - Mat og hygiene

I denne oppgaven skal patruljen planlegge og tilberede et sunt og godt måltid, og ha en koselig middag sammen, samt rydde opp.

Med et sunt og godt måltid mener vi ernæringsmessig riktig innhold hvor hovedretten skal inneholde grønnsaker, poteter eller ris eller pasta el.l. og kjøtt, fisk eller andre proteinkilder.

Patruljen skal planlegge et 3-retters måltid med forret, hovedrett og dessert. Ingredienser og utstyr til matlagingen skal patruljen ta med seg selv. Har noen av speiderne allergi, må patruljen ta hensyn og organisere måltidet slik at alle kan nyte et godt tre-retters måltid.

- FORRETEN skal inneholde tomat og ruccola.
- HOVEDRETEN skal være varm, og enten inneholde belgvekster (bønner/linser), kylling eller sei og minimum 2 typer grønnsaker, hvor den ene skal være en kål-vekst i sesong (hodekål, kinakål, rødkål, blomkål eller nykål).
- DESSERTEN skal inneholde minst en type valgfri frukt eller bær. Det gir ekstra poeng om desserten er varm.

Alt skal lages fra «bunnen av», som betyr at maten skal kokes og/eller stekes på patruljeområdet og at det kreves en viss bearbeiding av råvarene. Ingen bruk av ferdigretter eller halvfabrikata, som posesaus.

Når patruljen er klar til å spise, må dommer tilkalles. En porsjon av hver rett skal presenteres visuelt for dommerne på en tallerken eller annet egnet turutstyr. (Dommerne skal ikke spise eller smake på maten, kun ta bilde av rettene.). Et av medlemmene i patruljen presenterer måltidet for dommerne. Planlegging, gjennomføring og samarbeid blir vektlagt, og det kan være en fordel om det er patruljesærpreget knyttet til måltidet som lages. En fin presentasjon av maten kan trekke opp.

Patruljen skal sitte og spise måltidet sammen. Etterpå skal det vaskes opp og området skal ryddes innenfor oppgavens 3 timer.

Det er godt kjølerom i kjelleren på låven, hvor patruljene kan oppbevare kjølevarer. Hver patrulje er selv ansvarlig for å merke varene sine.