

INFORMASJON TIL GRUPPENE



Generelt

Velkommen til en annerledes «kretsbannerkonkurransen» 2021 arrangert av Rogaland KFUK-KFUM-speidere og Vesterlen krets, 8. -9. mai 2021.

Her kommer forhåndsoppgave 3.

Patruljen skal:

- *Prøve seg på tørking av mat*
- *Få kjennskap til allergier, dietter i patruljen*
- *Planlegge meny på haik*

Påmeldingen åpner: 8. mars 2021

Påmeldingen stenger: 16. april 2021

Deltakeravgift: kr 500,-

Link til påmelding KBK kommer på kretsens nettsider.

Kontaktpersoner:

Cato Bjerkeli	m: 913 56 798	catob@lyse.no	(NSF)
Helen Norland	m: 940 09 491	post@rogalandspeider.no	(KM)

Forhåndsoppgave 3



TØR KING AV MAT

Patruljen skal lære å tørke maten som de skal ha med deg på haik!

Inn i tørkemaskinen med 800 gram kjøttdeig og ut kommer 210 gram av den samme kjøttdeigen, 20 timer senere.

Mattørking er trolldom!

For å tørke din egen turmat trenger du en stekeovn med varmluftfunksjon eller en tørkemaskin. Maskinen er som en vifteovn som holder ca 50 grader. Det samme må du stille stekeovnen på dersom du ønsker å bruke den. Resultatet blir det samme.

Spørsmål til patruljen:

- Kan noe lufttørkes?
- Er det spesielle hensyn dere må ta ved tørking av mat?
- Blir maten næringsfattig når den tørkes?
- Vet dere hva som er den viktigste førstehjelpen på tur?

Planlegg en god middag som skal forberedes før patruljehaiken. Husk å ta hensyn til allergier og dietter.

Eksempel på middag til 1 person:

- 30 g tørket kjøttdeig
- 20 g tørket grønnsaker (f.eks løk, gulrot og sopp)
- 30 g fra en pose med spicy tomatsuppe
- 50 g fra en pose potetmos med melk

Da er det bare å tilsette vann, blande sammen, la ingrediensene ligge i vannet en stund, kok opp, spis 😊

Her kan dere hente inspirasjon:

<https://kmspeider.no/aktiviteter/torking-av-mat-article4032-871.html>

https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/torking-av-mat/?fbclid=IwAR0fJOUOuDMcz_xlybM33F3wVxm7klwx9qgU2N-xsaOAUfVnRt4cWArcxA8