

Mat og hygiene



I denne oppgaven skal patruljen vise at de kan planlegge og tilberede et ernæringsriktig, trivelig og delikat middagsmåltid med forrett, hovedrett og dessert.

Med ernæringsriktig mener vi at måltidet følger anbefalinger fra Helsedirektoratet, og at hovedretten skal følge prinsippet i "tallerkenmodellen":

- 1/3 grønnsaker
- 1/3 poteter, ris, pasta, bulgur eller couscous
- 1/3 fisk, kjøtt eller vegetaralternativ (eksempelvis bønner eller linser).

Alt skal lages fra «bunnen av». Fra «bunnen av» betyr at maten skal kokes og/eller stekes på området og at det kreves en viss bearbeiding av råvarene. Det skal ikke brukes ferdigretter eller halvfabrikata, som eksempelvis posesaus.

Patruljen skal selv planlegge rettene i middagsmåltidet og ta med seg ingredienser og utstyr de trenger til matlagingen. Har noen av speiderne allergi, må patruljen ta hensyn til dette og ta med alternativ mat slik at alle kan nyte et godt tre retters måltid.

FORRETTEEN skal inneholde ost

HOVEDRETTEEN skal være varm, og enten inneholde kylling, laks eller bønner/linser og minimum 2 typer grønnsaker

DESSERTEN skal inneholde valgfrie bær. Det gir ekstra poeng om desserten er varm.

Resten av ingrediensene bestemmer patruljen selv.



Det er viktig at patruljen vektlegger følgende:

- Planlegging av måltidet og rettene
- Hygiene og ryddighet
- Næringssammensetning
- En fin visuell presentasjon av maten kan trekke opp

Patruljen har 3 timer til disposisjon, fra 15.30 – 18.30.
Dette inkluderer opprydding og oppvask.

Når patruljen er klar til å spise, må leder/dommer tilkalles.

En porsjon av hver rett skal presenteres visuelt for dommerne på en speidertallerken eller annet egnet turutstyr.

Dommerne skal ikke spise eller smake på maten, kun ta bilde av rettene.

Speiderne skal også vite hva som tilsvarende karbohydrater, proteiner og fett i rettene deres. En av medlemmene i patruljen, gjerne patruljefører, forteller dette til dommer når retten presenteres. Det kan komme spørsmål om bærekraft, og det kan være en fordel om det er patruljesærpreg knyttet til måltidet som lages.

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