

Forhåndsoppgave 2

Mat og hygiene



Hele Norge lager mat ute - er en av aktivitetene i Friluftslivets år.

I denne oppgaven skal patruljen vise at dere kan 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 eller fisk eller vegetar.

Patruljene skal planlegge et 3-retters måltid med forrett, hovedrett og dessert. Utstyr til matlagingen skal patruljen ta med seg selv.

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.

- FORRETT med ulike grønnsaker. Det gir ekstrapoeng om forretten er varm.
- HOVEDRETTE skal være varm (med eller uten saus) og enten inneholde; pasta eller potet, kjøtt eller laks eller vegetar og ulike typer grønnsaker.
- DESSERTEN skal inneholde valgfrie bær. Det gir ekstrapoeng om desserten er varm.

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.

Et av medlemmene i patruljen, gjerne patruljefører, 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 patruljen kan oppbevare kjølevarer. Hver patrulje er selv ansvarlig for å merke varene sine.