



ALLTID BEREDT

Forhåndsinformasjon

Del 3 Matlaging og teori

Tidsrom lørdag kl. 14.00.-18.00

Posten gjennomføres på patruljeområdet

Postgjennomføring

I denne oppgaven skal patruljen vise at de kan tilberede et ernæringsmessig riktig og mettende måltid og ha en koselig middag sammen, samt rydde opp. Ernæringsmessig riktig etter tallerkenprinsippet betyr at hovedretten skal inneholde 1/3 grønnsaker, 1/3 potet, pasta, ris eller lignende og 1/3 fisk.

Patruljen skal lage to retter: hovedrett og dessert.

- Til hovedretten får patruljen en ørretfilet 125 gr. per patruljemedlem.
Allergener: Fisk
- Til desserten får patruljen 3 dl kremfløte.
Allergener: Melk

Patruljen skal planlegge rettene i middagsmåltidet og ta med øvrige ingredienser de trenger for å lage rettene. Fisken må varmebehandles.

Patruljer med allergier/diettbehov må finne tilsvarende ingredienser og ta med disse.

Tid

Patruljen har 4 timer til rådighet for å tilberede, spise og rydde opp.

NB! Matlagingen foregår parallelt med en teorioppgave og kreativ oppgave. Tiden er samlet for alle tre oppgaver.

Kriterier som vektlegges under oppgaven:

- Det er satt fram varmt håndvaskevann på patruljeområdet før matlagingen starter.
- Alle som deltar i matlagingen, har vasket hendene med varmt vann og såpe før de starter matlagingen.
- Hovedretten og desserten skal tilberedes på området i tidsrommet for oppgaven
- Mates skal presenteres på en speidertallerken (ikke papptallerken)
- Bevissthet rundt hovedrettens ernæringsmessige kvalitet etterspørres
- Alle patruljemedlemmer sitter samlet og spiser.
- God hygiene underveis i matlagingen.

Kretsbannerkonkurransen 2023

Teggern Speidersenter | Vestmarka krets





ALLTID BEREDT

- Oppvasken skal skje i riktig rekkefølge og vannet skal være varmt hele tiden.
- Opprydding skal være fullført innenfor oppgavetiden.
- Samarbeid, deltakelse og inkludering bedømmes
- Ledelse av patruljen bedømmes

Del 4 Kreativ oppgave

Tidsrom lørdag kl. 14.00.-18.00

Posten gjennomføres på patruljeområdet

Til denne oppgaven må patruljen medbringe en bøtte (min 5 liter), en saks, en tom brusflaske (0,5 l), en stoppenål str. 5 og en pappbit 6x3 cm (valgfri tykkelse).

Flasken leveres ved innsjekk til konkurransen.

Resultatet av oppgaven skal leveres til dommerne når patruljen anser seg som ferdig, senest klokken 18.00.

Ingen hjelpemidler er tillatt, verken bøker eller digitale enheter. Bruk av hjelpemidler regnes som juks og gir 0 poeng på hele økta.

