



ALLTID BEREDT

Forhåndsoppgave – Mat og hygiene

Kretsbannerkonkurranse 2026 – Vestmarka krets

Gjennomføring

Patruljen skal planlegge og tilberede et ernæringsmessig riktig og mettende turmåltid for to retter (**eksempelvis en hovedrett og dessert**), der den utdelte hovedingrediensen skal inngå i hovedretten. Dere skal spise samlet og rydde opp innen oppgavens tidsramme.

Den utdelte hovedingrediensen er laks (porsjonsfileer), og denne skal brukes i hovedretten.

Med ernæringsmessig riktig menes at hovedretten skal inneholde:

- 2/4 frukt, bær eller grønnsaker
- 1/4 karbohydratkilder (brød, havregryn, potet eller fullkornspasta)
- 1/4 proteinrike matvarer (melk/meieriprodukter, egg, fisk, kjøtt eller belgfrukter)

Tid til disposisjon: 2 timer til å lage mat, spise maten og rydde opp etter matlaging. (Fra signal til signal.)

Utstyr/materiell som må tas med

- **Alle ingredienser til matlaging, utover hovedingrediensen**
- Stormkjøkken/primus/gassbluss eller liknende. Inntil 3 brennere pr. patrulje.
- Kjøkkenutstyr tilpasset rettene som skal tilberedes.
- Synlig brannteppe og brannbøtte med minst 7 liter vann.
- Egen bøtte for utslagsvann.

Av sikkerhetsmessige årsaker tillates ikke rødspritapparater, griller eller bål. Gass, multifuel og parafinbrennere er tillatt. Max størrelse per gassboks er 500 gr. Det er heller ikke lov å tenne bål.

Bruk av hjelpemidler er ikke tillatt, verken bøker eller digitale hjelpemidler som mobil eller lignende, og det regnes som juks og gir 0 poeng for hele oppgaveøkta.

Ark/notater/utskrift av planlagt meny/oppskrifter, notater rundt fremgangsmåte og oppgavefordeling i patruljen regnes som nødvendig utstyr og er altså tillatt å ta med.

Som en del av forhåndsoppgaven skal patruljen ha laget en kort plan for å minimere matsvinn. Under oppgaven forventes det at patruljen planlegger mengder, bruker rester kreativt og kaster minst mulig. Dommerne vurderer dette helhetlig under oppgaven.