



Oppgavebeskrivelse - oppgave Mat

(sendes ut til patruljene i forkant av konkurransen)

Tid til disposisjon

2,5 timer (fra signal til signal)

Utstyr/materiell til utdeling

Ingen

Utstyr/materiell som må tas med

Patruljen må selv ta med alt som trengs til denne oppgaven.

Tillatte hjelpemidler

Alle hjelpemidler som befinner seg innenfor <patruljens leiområde> / <fellesområdet> unntatt digitale verktøy som mobiltelefon, smartklokke og lignende.

Hva oppgaven går ut på

Lage et godt ernæringsmessig varmt måltid til som patruljen spiser sammen og rydder opp etterpå.

Beskrivelse og bedømmingskriterier:

Se beskrivelse av oppgaven.

Oppgaveinnlevering

Patruljen skal samlet <og med korrekt avmelding> levere inn ferdig resultat, samt en eventuell teoribesvarelse innen tiden er ute.



Matoppgave

I denne oppgaven skal patruljen vise at de kan tilberede ernæringsriktig og mettende mat og ha et koselig måltid sammen. Med ernæringsriktig mener vi at måltidet skal inneholde 1/3 med grønnsaker, 1/3 med poteter, ris, pasta el. og 1/3 kjøtt, fisk eller annen proteinkilde.

Patruljene skal selv planlegge et 2-retters måltid med hovedrett, samt forrett eller dessert, og ha med seg det de trenger av ingredienser og utstyr for å tilberede måltidet. Det blir ikke utdelt noe til patruljene til denne oppgaven.

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.

Hovedingrediensene i hver rett skal være **råvarer** (ikke bearbeidede matvarer). Kjøttdeig og pølser defineres som råvarer. Rent kjøtt, fiskefilet, ris, hele grønnsaker og forskjellige hele, ferske frukttyper defineres også som råvarer. Videre kan for eksempel rømme, Creme Fraiche og Kesam brukes så lenge de ikke er en smaksatt variant. Ferdigsauser og posesauser godtas ikke, men buljongtjering er ok. Ketchup/sennep er greit, men ikke ferdige dressinger. Ris, poteter og for eksempel tortillalefser og pitabrød sidestilles. Dersom brød naturlig tilhører retten så vil ferdig bakt brød også godkjennes. Hermetiske råvarer kan også brukes så lenge de ikke er bearbeidet med smak eller fremstår som en egen rett. Hermetiske hele tomater uten smak er i orden, det samme er mais og rene bønner. Fruktcoctail f.eks er ikke godkjent.

Krydderblandinger kan ikke brukes (f.eks. ferdig tacokrydder ikke tillatt). Patruljen kan ha med selvlaget krydderblanding, men de skal da forklare for dommeren hva den inneholder og kunne svare på spørsmål om mengder og blandingsforhold.

Ingredienser som skal benyttes til middagsmåltidet skal oppbevares på patruljeområdet senest fra samme dag konkurransen begynner. Matoppgaven varer totalt 2,5 timer. Oppgaven begynner ved lydsignal. Dommerne vil gå rundt i leiområdet og det kreves ikke speiderhilsen til dommerne mens oppgaven pågår, kun vanlig høflig opptreden.

Når patruljen er klar til å spise eller maten er ferdig, må dommerne tilkalles. En porsjon av hver rett skal presenteres visuelt for dommerne på en speidertallerken eller annet egnet turutstyr. (Det er ikke et krav om å presentere begge retter samtidig, dere velger selv når det er naturlig og dere er klare for presentasjon(ene).) Dommerne skal ikke spise eller smake på maten, kun ta bilde av rettene. Hovedretten skal være varm. Speiderne skal også vite hva som tilsvarende karbohydrater, proteiner og fett i deres rett. Ett av patruljemedlemmene, gjerne patruljefører, forteller dette til dommer når retten presenteres.

Det er ikke krav til innhold i forrett og eller dessert, men speiderne bør vite om den er kaloririk eller ikke (bevisstgjøring om ernæring).



Patruljen skal sitte sammen og spise. Etter at middagen er spist skal det vaskes opp og området skal ryddes innenfor oppgavens 2,5 timer. Speidere skal ikke forlate patruljeområdet under oppgaven uten tillatelse fra dommer. Dersom noen må på toalettet eller må hente mer vann under oppgaven er dette fullt lovlig, men skal meldes fra til dommerne med patruljenavn, patruljenummer og navn på person som forlater området.



Utstyr:

Av sikkerhetsmessige årsaker vil bruk av rødspritapparat ikke godkjennes. Gass, multifuel og parafinbrenner er tillatt. Max størrelse på gassboks er 500 gram. Ingen varianter av grill godkjennes. Det er heller ikke lov å tenne bål. Inntil 3 brennere pr patrulje. Blussene skal være små enkeltbluss.

Patruljen skal ha med kjøkkenutstyr tilpasset rettene som skal tilberedes. Brannteppe og brannbøtte, 10 liter (poengtrekk ved mindre enn 2/3 vann i bøtten). Egen bøtte for utslagsvann må tas med (dvs. totalt 2 stk. 10 liters bøtter skal finnes på patruljeområdet under hele konkurransen).

<rutiner for utslagsvann må tilpasses lokale forhold, men brannbøtte og brannteppe er nødvendig>

Bedømming av oppgaven:

Dere skal be lederen deres ta bilde på følgende tidspunkter underveis i oppgaven:

1. I det dere starter og har lagt klar alle ingredienser og utstyr.
2. Når dere er i gang med forberedelsene før steiking/ koking.
3. Underveis i tilberedingen (koking/ steiking).
4. Når en eller flere retter er klar for servering.
5. Under bespisning.
6. Under oppvask.
7. Etter rydding.

Hvis en patrulje blir ferdig før tiden kan de om de ønsker varsle dommer om dette. Peff eller ass må bli igjen på patruljeområdet til dommerskjema er signert.

Tid til disposisjon:

2,5 timer totalt, inkl. spising og oppvask.

Viktig:

Vi erkjenner at det er viktig at alle patruljer får i seg varm mat. Tidligere år har det av og til oppstått problemer underveis som at primuser ikke virker. Ved slik hjelp trekkes 10% av poengsummen i matoppgaven. Patruljen skal varsles om poengtrekkets størrelse før de får hjelp. Postansvarlig vurderer ut ifra hva som er mest hensiktsmessig, hvem som evt. har tid og mulighet til å hjelpe.

Mangler patruljen kun enkeltingredienser kan ledere ikke «etterfylle» til patruljen!
Postansvarlig avgjør hvis tvil om løsning oppstår.

Med ernæringsriktig mener vi at måltidet skal inneholde 1/3 med grønnsaker, 1/3 med poteter, ris, pasta el. (brød, lefse, lompe) og 1/3 kjøtt, fisk eller annen proteinkilde.



Patruljedrift - Matoppgave

Kriterier
Det er satt frem varmt vaskevann til håndvask på patruljeområdet før matlaging starter/før råvarer håndteres. Patruljen har tilgang til tørkerull for tørk av hender etter håndvask.
Alle i patruljen har vasket hendene med såpe og vann etter start matoppgave. Antibac må gjerne brukes i tillegg, men gir ikke ekstra poeng. Dommer gir ikke tillatelse til håndvask utenfor patruljeområde før dette bedømmes.
God hygiene underveis i matlagingen.
Hovedretten er varm og tilberedt innenfor tidsrommet for oppgaven.
Presentasjon av maten i henhold til informasjon gitt under: <ul style="list-style-type: none">• 2 retter klare for fotografering (ikke nødvendigvis samtidig).• Er det nok mat til alle i patruljen? Minimalt matsvinn.
Hovedrettens ernæringsmessige kvalitet: «Kan patruljen gi eksempler på hva som er (hvor vi finner) karbohydrater, fett og protein i hovedretten dere har valgt?» Kun en fra patruljen avgir svar! Måltidet skal inneholde ca 1/3 med grønnsaker, 1/3 med poteter, ris, pasta, brød e.l., og 1/3 kjøtt, fisk eller annen proteinkilde.
Forrett og/eller dessert tilberedes på leirområdet i tidsrommet for oppgaven. Kreativitet bedømmes.
Alle patruljemedlemmene sitter samlet og spiser.
God ledelse og oppgavefordeling internt i patruljen under matlaging og opprydding.
Varmt oppvaskvann.
Opprydding - alt er ryddet opp etter måltidet innenfor tidsrommet av oppgaven.
Klut, oppvaskhåndkle og kost o.l. tas vare på etter opprydding på en hygienemessig god måte.
Ved oppryddingen skal avfallet kildesorteres etter lokale krav.



Det skal ikke ligge igjen mat på bakken når oppgaven er avsluttet.