

## Matoppgave

### Forhåndsoppgave

#### ***Gjennomføring***

I denne oppgaven skal patruljen vise at de kan tilberede et ernæringsmessig riktig og mettende turmåltid, ha en koselig middag sammen, samt rydde opp. Med ernæringsmessig riktig mener vi at hovedretten skal inneholde 1/3 grønnsaker, 1/3 poteter, ris, pasta eller tilsvarende samt 1/3 kjøtt, fisk eller belgfrukter.

Turmåltidet skal være egnet til å ta med på en helgetur på vinteren der dere skal gå på ski. Det krever at ingrediensene kan tåle litt temperaturer og lett lar seg frakte i sekk på ryggen. Dere kan gå ut fra at dere har god tilgang til friskt vann på turen.

Patruljene skal selv ha planlagt et 2-retters måltid med hovedrett, samt forrett eller dessert. Ingredienser skal bestilles på bestillingsskjema i min.speiding innen 26.5. Mer info om dette lenger ned. Utstyr til matlagingen skal patruljene ha med selv.

Dere skal også lage en meny for måltidet som presenteres for dommerne under oppgaven.

#### ***Tid til disposisjon:***

2,5 timer

#### ***Utstyr:***

Av sikkerhetsmessige årsaker er det ikke tillatt med rødspritsapparater.

Det er ønskelig at det benyttes gass, men multifuel og parafinbrennere kan godtas dersom speiderne har god trening i bruk av dette.

Maks størrelse per gassboks er 500 gram. Gassbokser med standardgjenger fra Primus kan kjøpes hos Speider-Sport sin stand ved leirplassen.

Ingen varianter av griller godkjennes. Det er heller ikke lov å tenne bål eller bruke krabbekokere.

Det er tillatt med inntil 3 brennere per patrulje.

Patruljen skal medbringe kjøkkenutstyr tilpasset rettene som skal tilberedes. Hver patrulje skal ha synlig brannteppe og brannbøtte. Brannbøtte skal inneholde minst 7 liter vann. Mindre enn 7 liter vann i bøtten vil gi poengtrekk. Det skal også være en egen bøtte for utslagsvann på patruljeområdet under hele NM. Graving av fettfeller er ikke tillatt.

# NM I SPEIDING 2024

7.-9. juni – Fredriksten festning i Halden  
nmspeiding.no – [nm@speiding.no](mailto:nm@speiding.no)



## ***Kriterier for poengberegning på denne oppgaven:***

### **Presentasjon av hovedrett:**

- Sammensatt av flere ingredienser
- Presentasjon på tallerken

### **Presentasjon av forrett / dessert:**

- Sammensatt av flere ingredienser
- Presentasjon på tallerken

### **Andre kriterier:**

- Måltidet egner seg til vintertur
- Bevissthet rundt måltidets ernæringsmessige kvalitet
- Alle patruljemedlemmer sitter sammen og spiser
- Oppvaskvann skal være varmt, minimum 40 grader ved start av oppvask
- Opprydding - alt er ryddet opp etter måltidet innenfor tidsrommet av oppgaven

### **Samarbeid, deltakelse og inkludering:**

- God oppgavefordeling i patruljen
- Ledelse: Tydelig på peff og ass sin rolle, delegering og oppfølging
- Planlegging og disponering av tid
- Redegjørelse for menyen

### ***Forberedelser***

Patruljen må gjerne forberede seg ved å prøve ut ulike oppskrifter hjemme.

Bestillingsskjema og forhåndsoppgaver skal fylles ut i skjema på [min.speiding](http://min.speiding.no).

### ***Bestilling av ingredienser:***

Bestillingsliste for ingredienser skal være fylt ut i [min.speiding](http://min.speiding.no) senest 26. mai. (Se ingredienslisten videre i oppgaven).

# NM I SPEIDING 2024

7.-9. juni – Fredriksten festning i Halden  
nmispeiding.no – [nm@speiding.no](mailto:nm@speiding.no)



## ***Ingrediensmeny***

I noe av tiden mens festningen var i drift, var myntenheten i Norge blant annet Daler. Vi bruker derfor denne myntenheten i oppgaven.

Patruljen får inntil 70 daler de kan handle ingredienser fra listen under.

Patruljen kan velge inntil 8 ingredienser. Hver ingrediens kan kun velges én gang.

Dersom det er allergier som må tas hensyn til, vil dette bli gjort uten at dette har konsekvenser for patruljen. (Eks. En patrulje med en som har glutenallergi vil få glutenfri pasta, dersom dere velger pasta).

Alle patruljer har i tillegg lov til å medbringe en boks/eske på inntil 2 liter med ønsket smakstilsetninger (krydder, olje til steking, pesto eller ulike ferdigsauser). Dette er ment slik at dere kan heve smaken på retten dere lager.

## **Eksempler på tillatte tilsetninger:**

Sukker, pesto, honning, krydderblanding, mel, buljong, soyasaus, tomatpurre m.m.

## **Eksempler på ting som ikke er tillatt:**

Gryterett, posesuppe, "rett i koppen"-beger, tikka masala på glass m.m.

Husk at alle smakstilsetninger skal få plass i en 2 liters beholder, for eksempel en isboks.

Mengden er oppgitt for 4 personer, men tilpasses antall medlemmer i patruljen. Prisen vil bli den samme uavhengig av antall medlemmer i patruljen.

<b>Ingrediens</b>	<b>Daler</b>	<b>Mengde 4 pers</b>
Ris	2	250 g
Couscous	6	250 g
Pastaskruer	4	250 g
Nudler	6	250 g
Potet	2	6 stk
Kjøttboller	15	1 pakke
Kjøttdeig	20	1 pakke (á 400 g)
Skinke	20	i boks

# NM I SPEIDING 2024

7.-9. juni – Fredriksten festning i Halden

[nm@speiding.no](mailto:nm@speiding.no) – [nm@speiding.no](mailto:nm@speiding.no)



<b>Ingrediens</b>	<b>Daler</b>	<b>Mengde 4 pers</b>
Grillpølser	20	1 pakke
Laks	25	4 porsjonstykker
Fiskeboller	10	500 g
Pepperonipølse (skivet)	20	1 stk
Spekeskinke	10	1 pakke (á 100 g)
Kikerter	5	1 boks (á 400 g)
Linser	5	1 boks (á 400 g)
Gulrot	4	4 stk
Brøkkoli	6	1 stk
Honningmelon	6	200 g
Loff	6	1 stk
Isbergsalat	6	1 stk
Tomat	4	2 stk
Ferske wokgrønnsaker	12	300 g
Grønnsaksblanding (råkost)	6	250 g
Rømme	8	1 boks
Kokosmelk	8	1 boks
Egg	5	4 stk
Kokesjokolade	5	100 g
Eple	5	2 stk
Jordbær	14	1 kurv
Banan	5	2 stk
Fløte	8	1 pakke (á 1/3 liter)

# NM I SPEIDING 2024

7.-9. juni – Fredriksten festning i Halden  
nmispeiding.no – [nm@speiding.no](mailto:nm@speiding.no)



## ***Spørsmål***

1. Hvilke tiltak tar dere i forhold til at dere skal på vintertur der dere skal bære ingrediensene med dere i sekken?
2. Hvilke tanker har dere om ernæringsmessig sammensetning av rettene dere lager?
3. Noe vi må vite angående tilpasning av allergier?