



# Kretskonk 2024



## Oppgavebeskrivelse - oppgave mat

### To-retters lunsj med lefse eller lompe

#### Tid til disposisjon

2,5 timer. Fra kl. 11 - 13:30.

#### Utstyr/materiell til utdeling

Ikke noe til utdeling. Patruljene skal stille med alt selv.  
Kjølevarer må være hentet før startsignalet går.

#### Utstyr/materiell som må tas med

Alle ingredienser, inkludert lefse og/eller lompe.  
Alt nødvendig og fornuftig utstyr til matlagingen.  
Hver patrulje skal ha synlig brannteppe og brannbøtte.

#### Tillatte hjelpemidler

Alle hjelpemidler som befinner seg innenfor patruljens område, med de presiserte begrensningene nedenfor.

Utstyr for varme er gass. Maksimal størrelsen på gassbeholder er 500 gr.  
Grill, bål og bruk av rødsprit, multifuel og parafinbrenner er ikke tillatt.

Maksimalt antall varmeelementer per patrulje i henhold til tabell under basert på påmeldt antall:

Antall patruljemedlemmer	Maksimalt antall bluss
3 - 4	2
5 - 6	3
7 - 8	4

Bord og stoler/benker er ikke tillatt.



# Kretskonk 2024



## Hva oppgaven går ut på

I denne oppgaven skal man vise at patruljen kan tilberede et måltid slik som på leir. Måltidet skal være egnet for å spises i en leiruke midt på sommeren. Det skal gjennomføres som et felles måltid i patruljen.

Patruljene skal lage en to-retters lunsj. Lunsjen skal lages med en form for lefse eller lompe. Lefsa eller lompa bør inngå som en naturlig del av retten. Det gis ekstrapoeng hvis den inngår som en del av den varme hovedretten. Kreativitet rundt valg av tilberedning verdsettes ved poenggivning.

I tillegg til en varm hovedrett, skal det serveres enten en forrett eller en dessert. I begge tilfeller skal retten inneholde minst én ingrediens som er varmebehandlet.

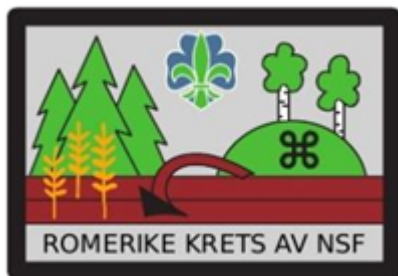
Gruppene må selv sørge for oppbevaring av kjølevarer. Disse kan oppbevares felles, og ledere vil ha anledning til å dele ut dette til patruljene før oppgaven starter.

Det legges vekt på tilberedning og fornuftige ingredienser. Håndtering av matvarer, hygiene og opprydding/vask inngår i oppgaven.

Dommerne skal få presentert menyen når oppgaven starter. Dommerne vil stille patruljen noen spørsmål i løpet av tiden for oppgaven. Disse spørsmålene vil inngå i poengsummen til oppgaven.

## Beskrivelse og bedømmingskriterier:

- Det vil bli vektlagt om ingrediensene er fornuftige og om rettene består av  $\frac{1}{3}$  grønnsaker,  $\frac{1}{3}$  ris, potet, lefse, lompe eller andre karbohydrater og  $\frac{1}{3}$  kjøtt, fisk eller belgfrukt.
- Nødvendig og fornuftig utstyr
- Håndtering av matvarer, hygiene og oppvask og rydding
- Om hovedretten er varm
- Kreativ oppskrift og tilbredning
- Presentasjon av matrettene



# Kretskonk 2024



## Tips og triks

Disponer tiden godt, husk at rydding og oppvask er en del av oppgaven.

Vi vil at alle lykkes med matlagingen. Står din patrulje fast og ikke kommer videre, ta kontakt med en dommer som vil hjelpe dere videre. Det vil gi poengtrekk ved hjelp av større art.

Antall poeng som blir trukket skal avtales før patruljen sier ja til hjelpen.

## Oppgaveinnlevering

Patruljen kan enten forberede og presentere begge retter samlet eller presentere rettene hver for seg. Patruljen kan derfor enten tilkalle dommer når en av rettene er ferdig, eller når alt er klart.

Patruljen skal vise fram én tallerken av hver rett til dommeren. Dommerne skal ikke spise eller smake på maten, kun ta bilde av rettene.

Hovedretten skal være varm.

Ett av patruljemedlemmene presenterer rettene, i tillegg til å vise det som er tilberedt.

I samme presentasjon skal det fremkomme hvilke ingredienser som er hovedkildene til karbohydrater, proteiner og fett.