

Utskrift görs på A4-papper, dubbelsidigt (vänd längs långsida)

Ingredienskort	
Pasta (kolhydrat)	2 st
Potatis (kolhydrat)	2 st
Couscous (kolhydrat)	2 st
Bröd (kolhydrat)	2 st
Bacon (protein)	2 st
Stekfläsk (protein)	1 st
Köttfärs (protein)	2 st
Korv (protein)	2 st
Creme fraiche (protein)	2 st
Grädde (protein)	1 st
Ost (protein)	2 st
Ägg (protein)	2 st
Fisk (protein)	1 st
Bönor (protein & grönsak)	2 st
Krossade tomater (grönsak)	3 st
Morötter (grönsak)	2 st
Lök (grönsak)	1 st
Purjolök (grönsak)	2 st
Färska tomater (grönsak)	1 st
Frukt (grönsak)	1 st
Gurka (grönsak)	1 st
Ärtor (grönsak)	1 st
Rapsolja	3 st
Buljongtärning	2 st
Ingrediensjoker	2 st
Specialkostkort	
Laktosfritt	2 st
Vegetariskt	2 st
Glutenfritt	1 st
Äggfritt	1 st
Utrustningskort	
Stormkök	3 st
Gas	3 st
Eld	2 st
Stekpanna	2 st
Aluminiumfolie	2 st
Kylväska	2 st
Totalt antal kort	64 st

Ärtor (grönsak)	1 st
Rapsolja	3 st
Buljongtärning	2 st
Ingrediensjoker	2 st
Specialkostkort	
Laktosfritt	2 st
Vegetariskt	2 st
Glutenfritt	1 st
Äggfritt	1 st
Utrustningskort	
Stormkök	3 st
Gas	3 st
Eld	2 st
Stekpanna	2 st
Aluminiumfolie	2 st
Kylväska	2 st
Totalt antal kort	64 st
Ingredienskort	
Pasta (kolhydrat)	2 st
Potatis (kolhydrat)	2 st
Couscous (kolhydrat)	2 st
Bröd (kolhydrat)	2 st
Bacon (protein)	2 st
Stekfläsk (protein)	1 st
Köttfärs (protein)	2 st
Korv (protein)	2 st
Creme fraiche (protein)	2 st
Grädde (protein)	1 st
Ost (protein)	2 st
Ägg (protein)	2 st
Fisk (protein)	1 st
Bönor (protein & grönsak)	2 st
Krossade tomater (grönsak)	3 st
Morötter (grönsak)	2 st
Lök (grönsak)	1 st
Purjolök (grönsak)	2 st
Färska tomater (grönsak)	1 st
Frukt (grönsak)	1 st
Gurka (grönsak)	1 st

Ingredienskort	
Pasta (kolhydrat)	2 st
Potatis (kolhydrat)	2 st
Couscous (kolhydrat)	2 st
Bröd (kolhydrat)	2 st
Bacon (protein)	2 st
Stekfläsk (protein)	1 st
Köttfärs (protein)	2 st
Korv (protein)	2 st
Crema fraiche (protein)	2 st
Grädde (protein)	1 st

Ost (protein)	2 st
Ägg (protein)	2 st
Fisk (protein)	1 st
Böner (protein & grönsak)	2 st
Krossade tomater (grönsak)	3 st
Morötter (grönsak)	2 st
Lök (grönsak)	1 st
Purjolök (grönsak)	2 st
Färska tomater (grönsak)	1 st
Frukt (grönsak)	1 st
Gurka (grönsak)	1 st

Ärtor (grönsak)	1 st
Rapsolja	3 st
Buljongtärning	2 st
Ingrediensjoker	2 st
Specialkostkort	
Laktosfritt	2 st
Vegetariskt	2 st
Glutenfritt	1 st
Äggfritt	1 st

Utrustningskort	
Stormkök	3 st
Gas	3 st
Eld	2 st
Stekpanna	2 st
Aluminiumfolie	2 st
Kylväska	2 st
Totalt antal kort	64 st

Ärtor (grönsak)	1 st
Rapsolja	3 st
Buljongtärning	2 st
Ingrediensjoker	2 st
Specialkostkort	
Laktosfritt	2 st
Vegetariskt	2 st
Glutenfritt	1 st
Äggfritt	1 st

Utrustningskort	
Stormkök	3 st
Gas	3 st
Eld	2 st
Stekpanna	2 st
Aluminiumfolie	2 st
Kylväska	2 st
Totalt antal kort	64 st

Ingredienskort	
Pasta (kolhydrat)	2 st
Potatis (kolhydrat)	2 st
Couscous (kolhydrat)	2 st
Bröd (kolhydrat)	2 st
Bacon (protein)	2 st
Stekfläsk (protein)	1 st
Köttfärs (protein)	2 st
Korv (protein)	2 st
Crema fraiche (protein)	2 st
Grädde (protein)	1 st

Ost (protein)	2 st
Ägg (protein)	2 st
Fisk (protein)	1 st
Böner (protein & grönsak)	2 st
Krossade tomater (grönsak)	3 st
Morötter (grönsak)	2 st
Lök (grönsak)	1 st
Purjolök (grönsak)	2 st
Färska tomater (grönsak)	1 st
Frukt (grönsak)	1 st
Gurka (grönsak)	1 st

Hajkmat! 2-5 spelare Ålder: 8+

Spelet går ut på att, med alla de kort en spelare har fått, sätta ihop en hajkmåltid. *Måltiden måste innehålla kolhydrater, proteiner och grönsaker/frukt, och man måste ha den utrustning som krävs för att ta med sig alla ingredienser och på hajkens andra dag kunna tillaga den rätt man bestämt sig för.* Spelarna kan räkna med att ha viss tillgång till färskvatten där de slår läger.

Om de olika korten

Ett ingredienskort kan ge flera möjligheter. Kortet "Bönor" kan t.ex. vara kidneybönor, stora vita bönor eller bönor i tomatsås. Om man vill kan man komma överens om att tillåta vegetarisk korv och "köttfärs". Det finns också två jokerkort där spelaren själv kan välja ingrediens att använda. Utrustningskortet innehåller utrustning som krävs för att förvara eller tillaga vissa ingredienser. Ett specialkostkort innebär att det finns vissa ingredienser spelaren inte kan använda.

Så här spelar ni

Blanda och dela ut 5 kort till var och en. Lägg övriga kort i en hög på bordet. Spelet går sedan medsols och börjar med närmaste spelare efter den som delat. De som har fått utrustningskort och/eller specialkostkort lägger ut dessa på bordet direkt. Komplettera i tur och ordning med kort från högen tills alla har fem ingredienser på handen.

Varje spelare ska under spelets gång alltid ha fem ingredienser på handen samt max tre

utrustningskort och max ett specialkostkort på bordet. En spelare får aldrig ha två likadana utrustnings-/specialkostkort, och om någon synar med två likadana ingredienskort är hen ute ur spelet.

Första spelaren i tur tar upp ett kort. Om det är ett ingredienskort slänger hen valfri ingrediens i slänghögen. Om det är ett utrustningskort/specialkostkort läggs detta ut på bordet. Om det då blir för många av dessa kort slängs ett valfritt kort. Spelaren får sedan ta upp kort från högen igen tills hen åter har 5 ingredienser.

Hajkmat! 2-5 spelare Ålder: 8+



Ett spel skapat av Catharina Rehm
med familj, Knivsta Scoutkår.
Illustrationer: Annika Lindblad,
Linghems Scoutkår.

Sedan är det nästa spelares tur, som kan välja mellan att ta ett kort från högen eller det översta kortet i slänghögen. Tar kortet i högen slut innan någon vunnit blandar man och återanvänder slänghögen.

När en spelare under sin tur har fått ihop 5 ingredienser samt den utrustning som behövs för att laga en hajkmåltid ber spelaren att få syna. Spelaren visar då sina kort och berättar hur hen tänkt sig ta med sig och laga till sin måltid.

Om de andra spelarna anser att måltiden är godkänd har spelaren vunnit spelet.

Om något med måltiden inte stämmer (man har t.ex. köttfärs utan att ha en kylväska, kokar pasta utan stormkök eller har specialkostkortet Vegetariskt och använder bacon) så är man ute ur spelet och de andra får fortsätta. (För yngre barn kan det vara lämpligt att det är en vuxen som gör bedömningen. Har man kommit överens om att använda t ex vegetarisk korv är det viktigt att spelaren säger vegetarisk korv när hen synar.)

Om ni vill öka svårighetsgraden ser ni till att deltagarna inte har tillgång till listan över korten under spelets gång.

Lycka till och var kreativa!



Hajkmat! 2-5 spelare Ålder: 8+

Spelet går ut på att, med alla de kort en spelare har fått, sätta ihop en hajkmåltid. *Måltiden måste innehålla kolhydrater, proteiner och grönsaker/frukt, och man måste ha den utrustning som krävs för att ta med sig alla ingredienser och på hajkens andra dag kunna tillaga den rätt man bestämt sig för.* Spelarna kan räkna med att ha viss tillgång till färskvatten där de slår läger.

Om de olika korten

Ett ingredienskort kan ge flera möjligheter. Kortet "Bönor" kan t.ex. vara kidneybönor, stora vita bönor eller bönor i tomatsås. Om man vill kan man komma överens om att tillåta vegetarisk korv och "köttfärs". Det finns också två jokerkort där spelaren själv kan välja ingrediens att använda. Utrustningskortet innehåller utrustning som krävs för att förvara eller tillaga vissa ingredienser. Ett specialkostkort innebär att det finns vissa ingredienser spelaren inte kan använda.

Så här spelar ni

Blanda och dela ut 5 kort till var och en. Lägg övriga kort i en hög på bordet. Spelet går sedan medsols och börjar med närmaste spelare efter den som delat. De som har fått utrustningskort och/eller specialkostkort lägger ut dessa på bordet direkt. Komplettera i tur och ordning med kort från högen tills alla har fem ingredienser på handen.

Varje spelare ska under spelets gång alltid ha fem ingredienser på handen samt max tre

utrustningskort och max ett specialkostkort på bordet. En spelare får aldrig ha två likadana utrustnings-/specialkostkort, och om någon synar med två likadana ingredienskort är hen ute ur spelet.

Första spelaren i tur tar upp ett kort. Om det är ett ingredienskort slänger hen valfri ingrediens i slänghögen. Om det är ett utrustningskort/specialkostkort läggs detta ut på bordet. Om det då blir för många av dessa kort slängs ett valfritt kort. Spelaren får sedan ta upp kort från högen igen tills hen åter har 5 ingredienser.

Hajkmat! 2-5 spelare Ålder: 8+



Ett spel skapat av Catharina Rehm
med familj, Knivsta Scoutkår.
Illustrationer: Annika Lindblad,
Linghems Scoutkår.

Sedan är det nästa spelares tur, som kan välja mellan att ta ett kort från högen eller det översta kortet i slänghögen. Tar kortet i högen slut innan någon vunnit blandar man och återanvänder slänghögen.

När en spelare under sin tur har fått ihop 5 ingredienser samt den utrustning som behövs för att laga en hajkmåltid ber spelaren att få syna. Spelaren visar då sina kort och berättar hur hen tänkt sig ta med sig och laga till sin måltid.

Om de andra spelarna anser att måltiden är godkänd har spelaren vunnit spelet.

Om något med måltiden inte stämmer (man har t.ex. köttfärs utan att ha en kylväska, kokar pasta utan stormkök eller har specialkostkortet Vegetariskt och använder bacon) så är man ute ur spelet och de andra får fortsätta. (För yngre barn kan det vara lämpligt att det är en vuxen som gör bedömningen. Har man kommit överens om att använda t ex vegetarisk korv är det viktigt att spelaren säger vegetarisk korv när hen synar.)

Om ni vill öka svårighetsgraden ser ni till att deltagarna inte har tillgång till listan över korten under spelets gång.

Lycka till och var kreativa!




