

# MUNK- RINGEN

**nr 1/2018**

## innehåll

Kårchefens hälsning	3
Expedition X – ett äventyr på Pörtö!	4
Nuestra Cabaña - scoutäventyr i Mexiko	7
Munkringens miljötips till vardags	9
Vargungarnas bidrag	10
Äventyrsscouterernas bidrag	11
Munca-scouternas favoritrecept	15

**Ansvarig utgivare: Helena Gunst**

\*\*\*\*\*

## HEJ ALLA MUNCCA-SCOUTER OCH MUNKRINGSLÄSARE!

I dina händer håller du äntligen en färsk Munkring rakt från trycket!

Denna gång utkommer årets första Munkring som en sensommarversion, och innehåller både glimtar från kårens äventyr den gångna våren och sommaren, samt funderingar över vad som är på kommande under scouthösten som inleds inom kort.

I numret får du läsa om scoutledare Sandras scoutäventyr i Mexico, se glimtar från kårens sommarläger Expedition X på Pörtö, se bidrag som vår Munkringsredaktion med vargungar och äventyrsscouters gjort på våren, samt lära dig tips om vad du kan göra i vardagen för att minska miljöpåverkan. På slutet bjuder även vicekårschef Erica på ett smarrigt recept!

Trevliga lässtunder med denna färska Munkring - vi ses snart på scoutstarten!

\*\*\*\*\*

På Munksnäs Flickscouters hemsida hittar du information om programmen, kontaktuppgifter, foton från olika evenemang, m.m.

<http://www.munksnasflickscouter.fi/>

Kom ihåg att också följa oss på Facebook (Munksnäs Flickscouter) och Instagram (munksnasflickscouter) för att se bilder och läsa det nyaste nytt om vad som pågår i kåren!



## KÅRCHEFENS HÄLSNING

Hej på er alla Munccaflickor!

Luften på morgonen är sval och frisk, och löven börjar prassla under skorna. Gatorna fylls av folk med packade väskor som ska till skolan, universitet eller på jobb. Sommarens heta dagar är förbi och sanden är tömd ur skorna, flipflopsen och sommarhatten är tillbaka i skåpet. Det börjar bli tydligt – hösten är här!

Ibland kan det kännas lite vemodigt att lämna den varma, soliga och långa sommaren bakom oss, men det finns även mycket fint med att inleda en ny höst. Hösten är ofta ett perfekt tillfälle att börja med nya goda vanor, ta en ny start med ett projekt, eller kanske äntligen få gjort de där sakerna man länge tänkt att man borde ta tag i. Kanske har du bestämt dig för att äntligen sortera det där råddiga skåpet. Vässt alla pennor i penalen och köpt nya post-its. Bestämt dig att börja med en ny sport, eller kanske tagit kontakt med en vän som du inte hunnit se på länge. Efter sommarlov och semester hoppas jag att just du haft tid att lada batterierna inför den kommande hösten, och nu har iver och ork att ta dig an den kommande höstens vardag, projekt och äventyr.

Hösten en utmärkt tid för nya projekt, äventyr och idéer också inom scoutingen. Kanske du länge funderat på att delta på något evenemang utanför kåren men inte ännu gått? Eller har funderat på någon tuff sak du länge tänkt att vi borde göra på förläggningen eller något veckomöte som du vill föreslå. Kanske har du fått en ny ledarroll att testa på, eller känner att du skulle vara ivrig på att ta dig an något projekt inom kåren. Eller så ser du fram emot alla de äventyr som veckomötena, förläggningen och alla våra olika jippon för med sig! Som kårchef är min önskan och mitt mål inför den kommande hösten att alla munccaflickor den här hösten får en möjlighet att pröva på något nytt och spännande inom scoutingen och kåren. Hoppas du känner som jag och har batterierna laddade inför den kommande hösten och allt vad den medför!

Scouthälsningar, Helena

## EXPEDITION X – ETT ÄVENTYR PÅ PÖRTÖ!

För några veckor sedan tog sig ca 30 munccaflickor ut på äventyr till Pörtö, nu publicerar Munkringen några glimtar från lägret. Texten är små snuttar ur spejarscout Ellen H:s text om kårens sommarläger Expedition X – håll ögonen uppe för inom kort publiceras hela texten i Scoutposten!



*"Vi startade från Munksnäs på morgonen. Vi åkte buss till Sibbo och tog en färja därifrån till Pörtö."*





*”Eftersom lägret hette Expedition X så ingick flera Expedition Robinson-inspirerade tävlingar i lägerprogrammet. Förutom våra vanliga patruller blev vi också indelade i expeditonspatruller, som tävlade i olika omgångar om kular. Vi delades in i lag syd, öst, väst och nord. Allra först skulle vi sy en lagflagga och en påse. ”*



*“På matkontrollen skulle vi skjuta pil på ingredienserna vi behövde för en pasta carbonara – och det gick, tro det eller ej. Men när vi skulle laga maten klimpade pastan ihop sig.”*

*“Lägerbål hade vi också, vi sjöng och uppträdde. Vargungarna visade en parodi på skolan, äventyrsscouterna hade en frågesport och spejarscouterna visade en pjäs om Noaks ark.”*



*“Det var jätteroligt!”*

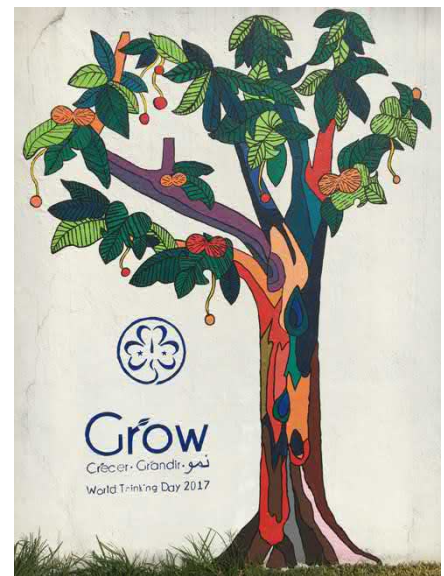
## NUESTRA CABAÑA - SCOUTÄVENTYR I MEXIKO

Text skriven av: Scoutledare Sandra

Sommaren 2014 åkte en del av kårens ledare på vandringsresa till scouthemmet Our Chalet i Schweiz. Världsförbundet WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) upprätthåller fem stycken scouthem runt om i världen, och ett scouthem är ett ställe där scouter från olika länder kan träffas och utbyta erfarenheter. Tänk ett non-stop internationellt scoutläger i exempelvis en alphydda.

I februari 2018 hade jag tack vare ett stipendium möjlighet att resa till Mexiko och besöka scouthemmet Nuestra Cabaña i Cuernavaca, ca en timmes resa från Mexico City.





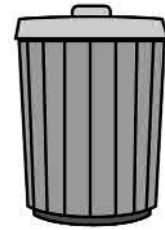
Det var Thinkingday-vecka då jag var där, och i programmet ingick ett Thinkingday-jippo för lokala scouter, utfärder till närliggande stad och aktiviteter vid scouthemmet. Scouthemmet drivs av några anställda samt internationella frivilliga. När jag var där fanns där scouter från Mexiko, USA, England, Kanada, Tyskland och Sverige. Min dröm är att ännu besöka de återstående tre scouthemmen: Sangam i Indien, Pax Lodge i England samt Kusafiri som flyttas runt om i Afrika. Kanske snart dags för ett nytt äventyr med Munksnäs flickscouter?





## MUNKRINGENS MILJÖTIPS TILL VARDAGS

- ❖ Kom ihåg att sortera soporna noga. Plast, bioavfall, paff, papper, metall och blandavfall har alla sina egna platser i sophuset. För att inte glömma bort problemavfall och pantflaskor!



- ❖ Ät mera vegetariskt. En väldigt stor del av vår mats klimatpåverkan kommer från kött, så genom att minska på mängden kött du äter och genom att välja mycket ekologisk mat minskar du på matens klimatpåverkan. Det finns faktiskt väldigt många enkla och goda recept utan kött – kolla t.ex. in vicekårchef Ericas recept på s. 15!



- ❖ Många saker går att köpa i bra skick som second hand. Kanske hittar du en ny stilig tröja, en inredningspryl eller en bok på närmaste lopptorg? Den 25.8 ordnas "Städdagen" i Helsingfors och många av stans parker förvandlas till lopptorg – ett utmärkt tillfälle att fynda!



- ❖ Rör dig till fots, med cykel eller med kollektivtrafik hellre än med egen bil, ifall det går. Både miljön och konditionen tackar!



## VARGUNGARNAS BIDRAG

Temat för vargungarnas bidrag är "mitt önskeläger":

"Om jag skulle få välja så skulle jag välja att ha spårning hela dagen. I skogen som vi skulle vara i så skulle vi träffa en massa djur och vi skulle ha plättar som mellanmål." - Kajsa

"Mitt drömläger är att vi skulle bygga en robot som är gjord av käppar, pinnar, kvistar, stenar och att vi skulle ha kuddkrig. På morgonen skulle vi bada." - Maria

"Om de fanns hästar!" - Veralinn

"Jag vill att det ska vara mitt i skogen och sen ska man hitta hem och om man inte hittar hem så måste man cykla hem. Det man vill ha till mat så skriver man på ett papper med det kan bli annan mat än vad man skriver men man ska ha med egen mat." - Annie

"Att det skulle vara en förläggning blandat med ett läger. Det skulle vara i en stuga flera nätter. Och att det skulle varje dag vara spårning. Och till kvällsmat skulle man laga mat på trangia. Och man skulle ha väckning kl. 9-10" - Erin

"Jag vill att det ska finnas katter överallt! Och vi ska äta munk!" - Anonym

"Mitt drömläger skulle vara att vi skulle fara till ett stall. Och att vi skulle ha en jättelång spårning. Och laga vår egen mat." - Sofie

"Om det fanns hästar" - Anonym

"Om vi skulle få ha spårning hela tiden, sen på kvällen så skulle vi få sätta upp ett tält i skogen och sen fortsätta på morgonen. Vi skulle få ta med mat och trangia och sen laga maten. Vi skulle få vara i grupper." - Anonym



## ÄVENTYRSCOUTERNAS BIDRAG

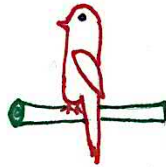
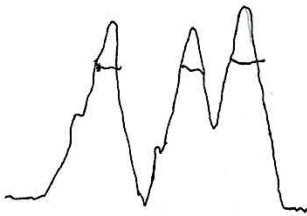
Temat för äventyrsscouternas bidrag var "resa": Hur skiljer sig en vanlig resa och ett scoutläger? Vilken är den bästa resan du varit på? Nedan ser ni äventyrsscouternas tolkning av temat.



Den bästa resan jag har varit på var till Spanien.

Vi hyrde en bil och åkte upp till en by i bergen.

Det fanns massa ~~lösa~~ lösa katter och hundar



Av: Elin Christensson

På ett café fick man mata en papegoja

Min favorit resa är när vi fo till Nya zeland. Den resan tog ungefär 1 månad. Det var väldigt varmt. Vi var hos min mammas kompisar som bode i ett väldigt stort hus. Men nu bor dom i en båt. Vi åkte framåt och fo till stranden. Jag föll i havet. Det var väldigt stort där och soligt. Min gudmor bor i Nya zeland, hon heter Catriona.

Gjörd av Amanda Ertio.

## Min bästa resa

(av Elsa sanhaie)

Den bästa resan jag har varit på var när jag och min familj for till Spanien eller egentligen Mallorca.

Det var ganska varmt, typ 23° fast det var vinter ☺



Det här är jag när jag red på en kamel i Egypten.



Chloe

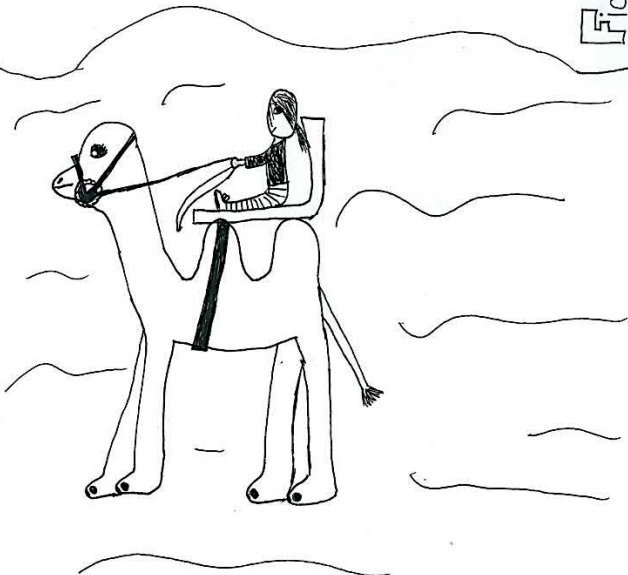
Det bästa resan var när jag med min familj i England. Där för vi till en leksaksbutik som hette hamleys. Den hade 8 våningar och det var världens största leksaks butik. Sen såg vi london eye (en pariserhjul) och picadilly cirkus. Andra dagen vi var i London för vi till ett ställe var man filmade en del av Harry Potter.

Treda

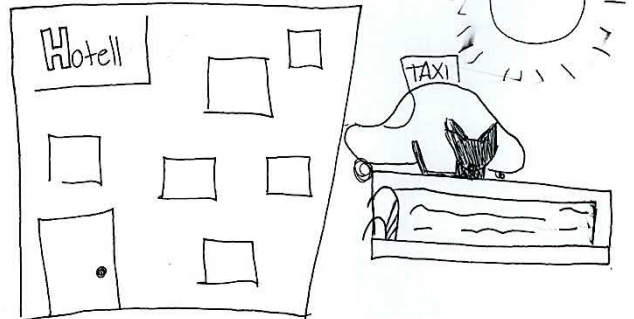
Den bästa resan var när vi och mina kusiner var till Spanien.

Vi red på kameler, det var jätte skumpigt

Fiona Fuchs



På hotellet fanns massa lösa katter



Fiona Fuchs

## MUNCCA-SCOUTERNAS FAVORITRECEPT

### *Viceårchef Ericas Ratatouille*

I somras åkte jag ut på en resa till södra Frankrike. Deras ratatouille var mustig och god och nu vill jag gärna dela receptet med er! Själv tycker jag om att äta rätten med vit fisk.

Ratatouillen är fri från gluten, laktos, mjölk och ägg. Rätten är dessutom passlig för både vegetarianer och veganer.

4 portioner

### **Ingredienser:**

- 1 rödlök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 stor aubergine
- 1 zucchini
- 2 st paprikor (röd och gul)
- 2 msk olivolja
- 1 msk tomatpuré
- 1 burk skalade tomater
- salt
- 2 tsk rosmarin + 1tsk timjan



### **Instruktioner:**

1. Skala och hacka rödlöken och vitlöksklyftorna. Grovhacka auberginen, zucchinin och paprikan (urkärnad). Fräs löken i hälften av oljan mjuk på medelvärme under omrörning.
2. Tillsätt resten av oljan och lägg i zucchini, aubergine och stek i ca.10 minuter.
3. Tillsätt paprikan, tomatpuré, kryddor, salt och de skalade tomaterna. Koka på svag värme ca 30 minuter.

Smaklig måltid!

