

ANGELUS

3 2016 SVERIGES UNGA KATOLIKER



KROPP OCH SJÄL!

HEJ KÄRA ANGELUS-LÄSARE!

Börjar det bli kallt hos er också? Hösten börjar närma sig sitt slut och snart är det vinter. Jag älskar den här årstiden. Träden, löven och allt runtomkring blir så vackert när de skiftar från grönt till gult och sedan till rött. På hösten är luften lagom kylig och man kan fortfarande leka ute.

Många dagar regnar det också. Det är viktigt att man klär sig ordentligt så att man inte blir förkyld.

Löven har nu börjat falla av och om någon månad snöar det säkert. Då blir allting helt plötsligt vitt och snön lyser upp i mörkret.

Hur smart och duktig jag än är så kan jag inte annat än förundras över hur smart Gud är. Jag har ju lärt mig allt i skolan och upplevt till exempel årstiderna. Men GUD, han skapade allt utan att ha sett det. Han liksom planerade det och när han bestämde sig för det så fanns det där.

Vi har lärt oss allt det vackra av Gud. Det största och viktigaste budskapet som Gud har gett oss är kärleken. Kärleken till mamma och pappa, till syskon, till vänner och kanske den där söta personen i klassen som får det att pirra i magen. Gud har verkligen skapat allt inklusive mig och dig. Vi är perfekta som vi är för att han har skapat oss av kärlek och för kärlek till hans avbild.



Angelus ges ut av riksförbundet Sveriges Unga Katoliker (SUK). Tidskriften utkommer med fyra nummer per år och skickas gratis till alla förbundets registrerade medlemmar under 13 år.

Angelus skall inte ses som officiell trycksak för den Katolska Kyrkan.

Kontakt:

tidningarna@suk.se

Redaktör och Layout:

Jenny Jansson

Redaktion:

Jenny Jansson

Ansvarig utgivare:

Jessica Moussa

www.suk.se

Johannes Paulus II:s

Pastoralcentrum

SUK

Box 2150,

103 14 Stockholm

Besöksadress:

Brunnsgränd 4, Stockholm

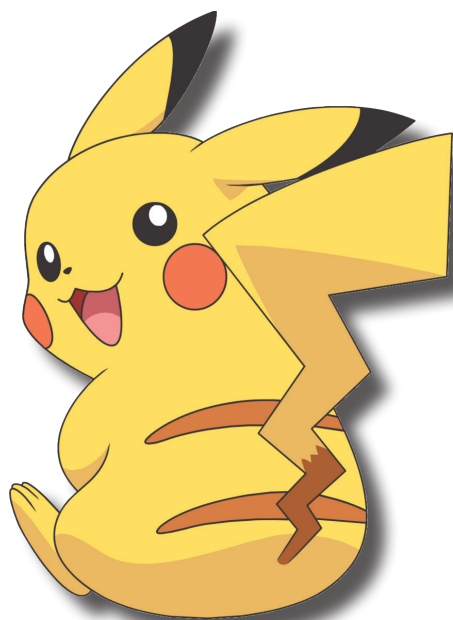
Tryck: Norra Skåne Offset AB,

Hässleholm

ISSN 1653-4549

I DETTA NUMMER

4-5	VAR KOM JAG IFRÅN?
6-11	DET HÄR ÄR DIN KROPP!
12-13	VI ÄR ALLA GUDS BARN
14-17	FÖRSTA KOMMUNIONEN
18-19	TRÄNA DIN HJÄRNA
20-21	BIBELKORSORD
22	ROLIGA FAKTA
23	TRÄNA DIN KROPP MED POKEMON GO
24-27	ANGELUS LÄSARBERÄTTELSE
28-29	RECEPT
30-31	MÅLA!



VAR KOM JAG IFRÅN?

De flesta av oss undrar var vi verkligen kom från ... innan våra föräldrar, innan våra farföräldrar, innan våra farföräldrars föräldrar, och så vidare. Jesus vet!

Låt oss ta reda på det i Bibeln!

Kan jag veta var jag kom ifrån? Ja. Bibeln säger att: " Gud skapade människan till sin avbild, till Guds avbild skapade han henne. Som man och kvinna skapade han dem. "(Första Moseboken 1:27). Bibeln säger att du kom ifrån Gud, Människan var den viktigaste av alla Guds skapelser. Han skapade oss till sin avbild. Det gör dig speciell!

Hur skapades de första människorna Adam och Eva?

Gud tog stoft från marken och av det formade han en mans kropp. Sedan blåste han i mannens näsa, och Adam fick liv. Men Adam hade ingen maka. Så Gud lät därför Adam falla i en djup sömn och tog ett revben från hans sida. Gud använde revbenet och skapade en kvinna, Eva.



Varje människa är skapad av Gud, och det är vår uppgift att leva efter Guds ord. Bibeln säger, "Dina händer har gjort mig och format mig, ge mig förstånd att lära dina bud." (Ps 119: 73).

Bibeln berättar i (Ps 139:13-16) att Gud gjorde alla inre delar av din kropp och vävande ihop dem i din moder. Han såg dig innan du föddes och planerade varje dag i ditt liv innan du ens började andas.

Gud, din Skapare, känner dig mycket väl - dina tankar, dina aktiviteter, alla dina steg. Bibeln säger: "Herre, du rannsakar mig och känner mig. Om jag står eller sitter vet du det, fast du är långt borta vet du vad jag tänker. Om jag går eller ligger ser du det, du är förtrogen med allt jag gör. Innan ordet är på min tunga vet du, Herre, allt jag vill säga." (Ps 139: 1-4).

Gud vet till och med hur många hårstrån du har på huvudet. Bibeln säger: "Även de hår på huvudet är alla räknade" (Matt 10:30).



Gud vet allt som finns att veta om dig - och han älskar dig!

DET HÄR ÄR DIN KROPP!

HUDEN



Hela din kropp är täckt med hud, från huvudet ända ner till tårna! Huden skyddar din kropp och det som finns inuti dig från bakterier, så att du inte blir sjuk. Den hjälper också till att skydda dig mot alla olika väder.

När det är kallt blir din hud lite blekare och kallare. Huden hjälper då till att hålla resten av kroppen varm. Och när det är för varmt för dig så kommer det svett ut genom din hud för att kyla ner dig och din kropp.

När det regnar ute så bildar din kropp en slags olja som gör att vattnet inte kommer igenom huden. Du kanske har märkt att dina fingrar kan bli lite skrynkliga när du har badat för länge? Det beror på att den här oljan tvättas bort.

VISSTE DU
ATT INGEN HAR
EXAKT
LIKADANA
FINGERAVTRYCK
SOM DU?

MUSKLER

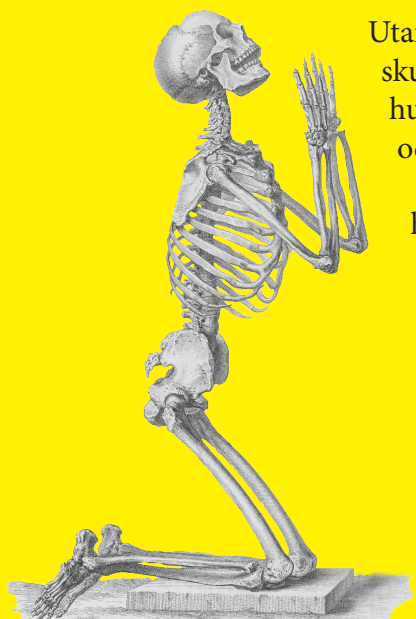
Under din hud finns dina muskler, du har hundratal, både stora och jättesmå. Dina muskler gör så att du kan röra på dig, utan dem kan du varken springa eller andas, du kan inte ens stå upp!



VISSTE
DU ATT NÄR DU
SKRATTAR ANVÄNDER
DU BARA 17 MUSKLER,
OCH NÄR DU ÄR SUR
ANVÄNDER DU
HELA 43 STYCKEN!

Det finns två typer av muskler, en som du medvetet använder, som när du tränar fotboll, rider eller gör något så enkelt som att borsta håret. Den andra typen av muskler är de muskler som används i kroppens dagliga funktion, som till exempel att ditt hjärta slår eftersom att hjärtat är en muskel. Några andra muskler drar i din hud, till exempel de muskler som du använder när du gör grimas.

BEN OCH SKELETT



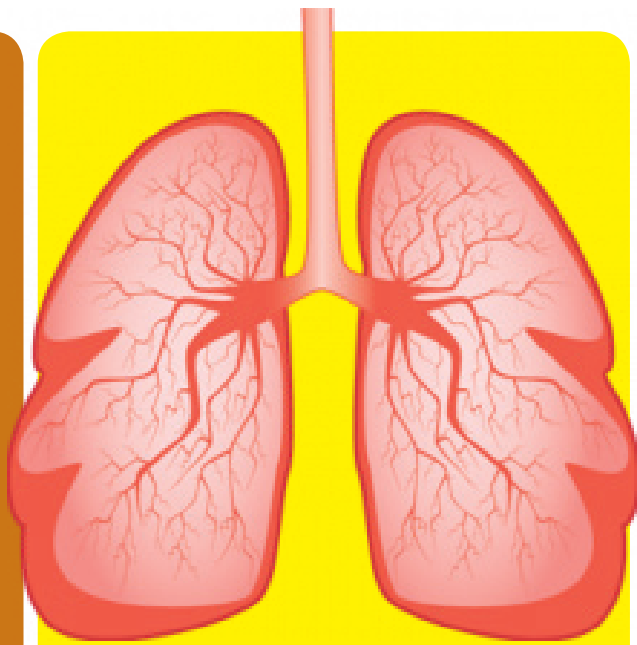
Utan ditt skelett skulle du vara som en geléklump och du skulle inte kunna röra på dig ens en millimeter. Under huden och alla dina muskler har du 206 ben som sitter ihop och håller upp hela din kropp. En del av dina ben skyddar viktiga delar av din kropp. Dina revben skyddar ditt hjärta och dina lungor, så att de inte skadas.

VISSTE DU ATT DU
HAR 22 BEN I
HUVUDET, SKALLEN,
SOM
SKYDDAR DIN HJÄRNA,
INNERÖRAT OCH
DINA ÖGON.

LUNGORNA

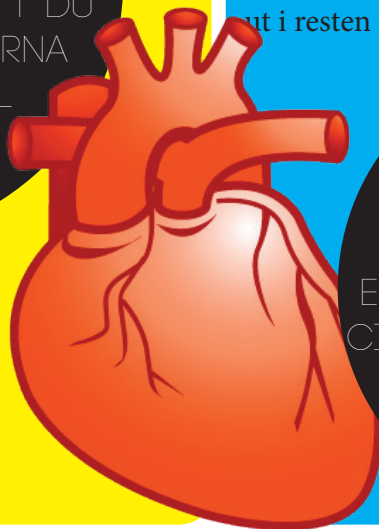
Har du tänkt på att du andas utan att du ens behöver tänka på det? Du andas hela tiden, dag och natt. När du andas in, fyller du dina lungor med luft, som innehåller syre vilket du måste ha för att kunna leva. Du kan andas både via näsan och munnen. Luften du andas in åker ner till lungorna genom ett långt rör som kallas luftröret.

För att blåsa bubblor måste du först ta ett djupt andetag för att sedan blåsa ut bubblorna. När du andas in blir dina lungor större och fylls med frisk luft som innehåller syre. När du andas ut, pressar du ut den inandade luften ur dig och kroppen har då omvandlat luften till koldioxid.



HJÄRTAT

Ditt hjärta är en muskel i din kropp som pumpar runt blodet i din kropp. Varje slag från ditt hjärta pumpar blod, det är det som kallas för din puls. Din puls går snabbare ju mer du anstränger din kropp, till exempel när du springer, går blodet från hjärtat till lungorna för att hämta nytt syre, blodet går sedan tillbaka till hjärtat och pumpas ut i resten av kroppen.



VISSTE DU
ATT VI BEHÖVER
VÄXTERNA FÖR ATT DE
OMVANDLAR KOLDIOXID
TILL SYRE SOM VI KAN ANDAS.
DÄRFÖR ÄR DET BRA ATT DU
PRATAR MED BLOMMORNA
SÅ ATT DE FÅR ALL
KOLDIOXID DE
BEHÖVER.

VISSTE DU
ATT EN MÄNNISKAS
HJÄRTA SLÅR UNGEFÄR
70 GÅNGER I MINUTEN.
ELEFANTENS HJÄRTA SLÅR
CIRKA 28 SLAG I MINUTEN
OCH KANARIEFÅGELNS
HJÄRTA 1000 SLAG.

BLODET

Blodet i din kropp hjälper dig att hålla dig frisk och vid liv. Blodet transporterar syre och näring till din kropps alla delar.

Din kropp består av miljoner pyttepyttesmå celler. I blodet finns det ännu mer celler som gör olika saker. De röda blodkropparna, som är celler, transporterar syret runt i din kropp. De vita blodkropparna skyddar dig så att du håller dig frisk, genom att äta upp skadliga bakterier, som kan göra dig sjuk.

En annan typ av blodkroppar kallas blodplättar, de hjälper till att stoppa blodet om du skulle ramla och göra dig illa och bilda en skorpa ovanpå såret.

VISSTE
DU ATT DU HAR
UNGEFÄR 2,5 LITER
BLOD I DIN KROPP.
DET ÄR LIKA
MYCKET SOM RYMS I
2,5 MJÖLKPAKET.

HJÄRNAN

Hjärnan är chefen över din kropp, det är den som bestämmer. Den bestämmer när du ska känna, tänka, lära och minnas. Allt som händer omkring dig meddelar kroppen till hjärnan. De meddelanden som sänds till och från hjärnan går genom dina nerver.

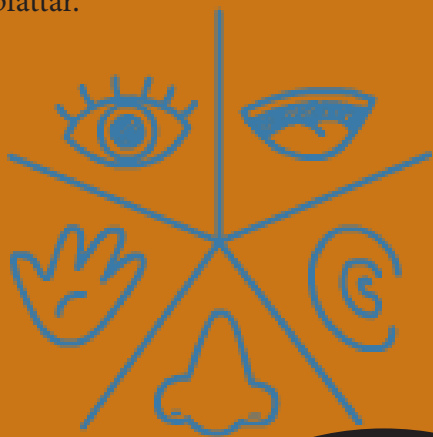
Ibland behöver du reagera snabbt, som till exempel när du sticker eller bränner din hand på något. Då skickar hjärnan order till musklerna att röra sig så att du snabbt tar bort handen från det som sticks eller bränns. Det kallas en reflex.

VISSTE DU
ATT DIN
HJÄRNA HAR CA
100 MILJARDER
NERVCELLER!



DE FEM SINNENA

Du kan höra, se, lukta, känna och smaka! Detta är dina fem sinnen. Varje sinne har sitt sinnesorgan (ett organ är den del av kroppen som har en särskild uppgift). Ögonen är t.ex. organen för din syn, tungan är organet för smak, huden, öronen och näsan är dina andra sinnesorgan. Sinna sänder meddelanden till hjärnan och ger den information om vad dina organ uppfattar.



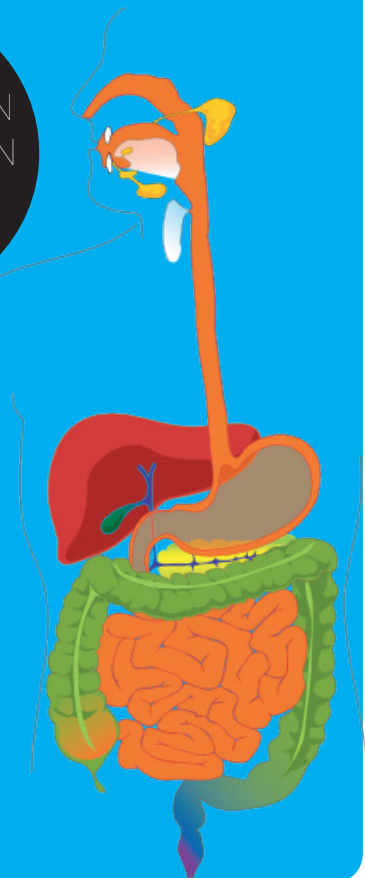
VISSTE DU ATT
UTAN DINA
SINNEN SÅ VET INTE
KROPPEN ALLTID HUR DEN SKA
BETE SIG? DU KANSKE SKULLE GÅ
I VINTERKLÄDER MITT I SOMMAREN
FÖR ATT DU INTE KÄNNER AV
VÄRMEN, UTAN DITT SMAKSINNE
KANSKE DRICKA GAMMAL SUR
MJÖLK OCH UTAN LUKTSINNET
SKULLE DU INTE KÄNNA AV
DOFTEN AV BLOMMOR.

MATSMÄLTNINGEN

Vart tar maten vägen efter att du har ätit upp den? Kroppen bryter ner dessa bitar i ännu mindre bitar som kan gå in i blodet. Detta kallas för matsmältning.

När du äter en macka delar dina tänder upp den i små bitar. Maten går genom ett rör – matstrupen – ner till din magsäck där kraftiga muskler och speciella syror mosar maten. Den mosade maten går vidare in i tunntarmen. Här sugs näringen från maten upp och in i blodet. Därför är det viktigt att äta nyttig mat som kroppen behöver för att fungera. Det som blir kvar åker igenom tjocktarmen. Njurarna tar bort all vätska från maten som fyller din urinblåsa. Avfallet gör du dig av med när du går på toaletten.

VISSTE
DU ATT MATEN
STANNAR I DIN
KROPP I ETT
DYGN!



HITTA

KROPPSDELARNA

F	S	J	M	W	L	J	D	M	K	Z	B	D	I	V
A	V	L	F	J	G	N	M	Y	N	M	O	X	C	P
P	A	N	A	M	M	G	D	E	X	D	N	A	Ö	Q
M	E	A	X	H	A	B	G	F	A	O	L	X	G	X
U	Y	R	K	F	E	A	C	O	L	E	L	X	A	J
R	O	G	W	B	I	L	E	J	E	Y	L	Å	O	T
J	L	I	E	I	O	N	N	E	M	K	X	I	R	Z
M	T	D	E	A	M	F	G	O	Y	Z	K	W	H	A
M	J	E	M	M	U	Å	K	E	Q	D	I	A	K	O
Q	T	Q	R	K	B	L	U	A	R	B	N	K	S	M
E	Z	A	A	M	T	Z	Ä	J	Y	D	D	F	U	D
A	G	O	R	S	V	O	T	H	L	C	M	L	J	K
M	Ö	A	M	G	Ä	F	F	E	K	J	T	Å	K	N
K	R	R	M	M	U	N	D	U	V	U	H	T	V	Ä
Z	A	J	X	H	O	Y	K	N	E	B	N	Z	E	H

HUVUD
AXLEL
KNÄ
TÅ

ÖGA
ÖRA
KIND
NÄSA

MUN
ARMBÅGE
FOT
FINGER

MAGE
LÅR
HANDLED
HÄL

RUMPA
HALS
BEN
ARM 11

VI ÄR ALLA GUDS BARN!



Alla människor - män och kvinnor - är skapade
till Guds avbild. Varje människa är en älskad son
eller dotter av sina föräldrar!

**VET NI ATT NI ÄR GUDS TEMPEL
OCH ATT GUDS ANDE BOR I ER?**



**TY GUDS TEMPEL ÄR HELIGT, OCH
NI ÄR DET TEMPLET.**

FÖRSTA

KOMMUNIONEN!

VAD ÄR KOMMUNION?

Första kommunionen är första gången man får ta emot Kristi kropp och blod, bröd och vin i Mässan. Man brukar vara ungefär 10 år gammal då och gått i undervisning 2 år.

VARFÖR TAR MAN KOMMUNIONEN?

Kommunionen är det den viktigaste delen för den kristna gemenskapen. Som kristna står vi inte ensamma, vi är som en enda kropp, Kristi kropp. Kommunionen är det främsta tecknet på denna samhörighet. Kommunionen är ett av katolska kyrkans sju sakrament. Enligt den katolska tron förvandlas bröd och vin när prästen under mässan säger "Detta är min kropp..." och "Detta är mitt blod..." och blir Kristi kropp och blod.



HUR FÖRBEREDER MAN SIG INFÖR **KOMMUNIONEN?**

Precis som inför alla andra sakrament (utom dopet) ska man biktas sig för att se till att man är beredd att motta sakramentet.

Bikten som vi även kallar för försoningens sakrament, är då vi får Guds förlåtelse för allt vad vi brutit. Ibland har man kanske gjort något som gjort Gud ledsen då får man gå och biktas sig. T.ex. när vi har ljugit, varit dum mot en kompis, syskon eller förälder, om man har tagit något utan att betala eller pratat illa om någon annan. När du biktas dig hos en präst, har du möjligheten att tänka på allt som du ångrar och be om Guds förlåtelse men det är också viktigt att du förlåter dig själv.





FÖRBEREDELSE INFÖR FÖRSTA KOMMUNION

FASTA FÖRE KOMMUNIONEN

Innan första kommunionen måste man fasta – en timme innan man tar emot Kristi kropp och Kristi blod i nattvarden får man inte äta eller dricka annat än vatten. Ät alltså inget precis innan du kommer till kyrkan. Det gäller förstås alla katolska vänner och släktingar som har tänkt gå till kommunion också, inte bara de som går till sin första kommunion

KLÄDSEL

Du som får din första kommunion ska vara vittklädd som representerar att man tillhör ljusets folk. I vissa församlingar har man även alba, en sådan som du ser på bilden.

PLACERINGEN I KYRKAN

De som tar sin första kommunion ska sitta längst fram i kyrkan med sina kateketer.

EFTER KOMMUNIONEN

Nu när du har tagit emot Kristi kropp och blod för första gången är det viktigt att bikta sig, delta på söndagsmässan och fortsätta sin relation med Jesus. Efter första bikten är det sen viktigt för varje katolik att fortsätta ta emot den heliga kommunionen men då måste man vara ren. Gud blir lycklig när vi vill ta emot honom med ett rent samvete och hjärta.



TRÄNA DIN HJÄRNA



**NÄMN TRE STÄLLER DÄR DU
KAN SE EN STJÄRNA!**

Vad är rytm?



Vad är skillnaden
mellan att hoppa med
och utan ett hopprep?



Vad tycker du om
att fira i oktober?

**Vad får saker att
se goda ut för dig?**



**OM DU FICK ÄNDRA NAMN PÅ
DET STÄLLET DÄR DU BOR,
VAD SKULLE DET HETA DÅ?**



**Behöver alla växter
samma saker för att
överleva? Hur vet du?**

**Hur skulle det vara om
allas kläder hade bjällror
fastsydda på sig?**

**Vilket är ditt bästa
minne med familjen?**

**Vad tycker du mest
om i denna tidning?**

**VAD GÖR OLIKA
MÄNNISKOR NÄR DE
BLIR NERVÖSA?**

ANGELUS

[illegible]



D	

ROLIGA FAKTA!

HAHA

Om inte mörka **färgämnet** skulle tillsättas i cola, så skulle drycken vara grön.

Du föds med **300** ben, men när du är vuxen har du 206 stycken.

Kackerlackor kan leva i flera veckor utan **huvud**.

Du **andas** i genomsnitt ca fem miljoner andetag varje år.

11% av jordens befolkning är vänsterhänt.

Det är omöjligt att **nysa** med öppna ögon. Jag utmanar dig att försöka!

En människas lårben är starkare än **betong**.

Träna din kropp med **Pokémon**



Ibland så vill vuxna att man ska gå ut. Kan vara helt ok, men ibland har man ingen lust alls...

Att vara ute och röra på sig är bra. Kroppen mår bra och du sover bättre, och om du rör på dig kan det faktiskt göra att du känner dig gladare.

Behöver du lite hjälp för att komma ut?

Gå ut med spelet Pokémon Go! Spelet där du är Pokémon-mästare och du ska fånga Pokémons i "verkligheten".

Det krångliga är att fixa ett tränar-konto, men med hjälp av en vuxen så brukar det gå bra. Sen är det bara att ladda ner appen till mobilen.

Några tips:

Viktigast: Se dig omkring. Kolla upp från mobilen om du t.ex. närmar du dig en väg, trafik eller vatten. Annars kan du göra dig riktigt illa.



1. Fånga många Pokémons, dubletter kan du byta ut mot godis genom att göra en "Transfer". Se bara till att ha kvar några Pokébollar så att du har om du skulle stöta på en Pokémon du verkligen vill ha.
2. Leta efter de Pokéstop du ser på spelet och gå dit! Även om det är lite långt. Bollar, ägg, potions och allt möjligt annat finns där...
3. Rosa eller gröna löv på kartan betyder att det är stor chans att det finns Pokémons där. Leta upp ett ställe med sådana löv och gå dit. Du kan ha tur...
4. Se till att kläcka många ägg! För att kläcka ett ägg lägger du det i en Inkubator. Beroende på vilket ägg det är ska du sen gå 2, 5 eller 10 km för att det ska kläckas. Se till att gå mycket och kläck många! Går du extra långt så får du till slut en medalj.

Gå ut och rör på dig nu... med eller utan Pokémon go!

ANGELUS



..

LÄSAR

..

BERÄTTELSE

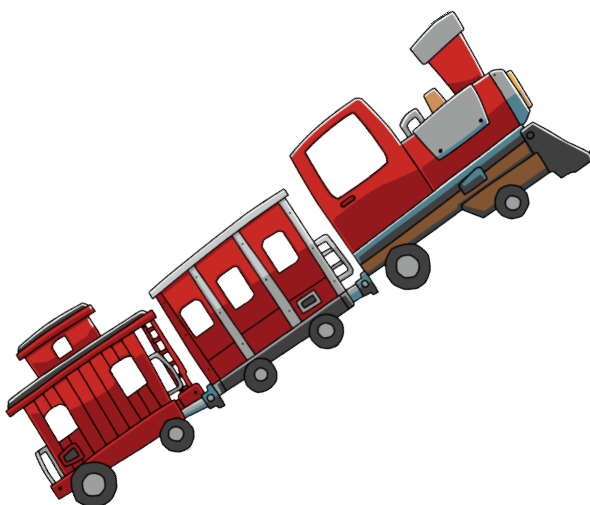
Hej! Jag och min
mamma har varit i
Polen i somras. Jag
heter Afrodite och min
mamma heter Agneta.
Jag ska berätta om
hela resan!

Det började med att mamma ville se saltgruvan Wieliczka i Polen. Mamma köpte biljetter till flygplanet och efter några dagar så åkte vi till Sturups flygplats, parkerade bilen och så gick vi mot flyget. Det var så kul! Vi kom genom kontrollerna utan problem. Vi fick vänta i 30 min. medans jag väntade på flygplanet så pratade jag med mamma om roliga saker. Vi var på plats 3 och 4 i kön så det gick ganska fort tyckte jag. Det tog ungefär en timme till Polen. På planet fick jag mat och dricka, det var smarrigt!

Mamma sov medan jag var vaken, jag kunde inte sova för jag var för glad! Jag kunde inte se ut genom fönstret för att vi satt i mitten, det var lite trist, men det gjorde inget.

Sen var vi framme i Warszawa i Polen. Vi gick direkt till centralstationen och köpte tågbiljetter, vi fick vänta i en hel timme på tåget!

Det tog 3 timmar att åka till Krakow. Så vi spelade kort och pratade under tiden. Det var så himla kul! Sen var vi i Krakow och vi tog bussen och åkte till ett studenthotell. När det är lov så får andra som inte är studenter hyra där. Vi valde det för att det var billigt och nära till restauranger. Namnet på studenthotellet är Nawojka, och det var så mysigt där!





Vi skulle vara där från en måndag till en fredag. Andra dagen alltså på tisdagen skulle vi åka till Wieliczka. Tillsammans med en guide gick vi 3 km lång promenad genom tunnlar och saltkammare som ligger 126 m under jorden. Väggarna är gjorda av äkta salt! Vattnet är super duper saltat och inredningen är gjort av trä. Det är samma lufttemperatur året om i den 700 år gamla saltgruvan.

Under jorden så var vi på en restaurang och även restaurangens väggar var gjort av salt.

Det var spännande att gå på en 3 timmars guidning i saltgruvan Wieliczka!

Rekommenderar att åka dit!

AFRODITE PILLSON



SKRIVARTÄVLING!

SKRIV EN BERÄTTELSE OM VAD DU VILL

OCH SKICKA IN TILL SUK. VÄSSA PENNAN OCH

VINN FINA PRISER.

SLÄPP LOSS FANTASIN!

TÄNK FÖRST!

Börja med att tänka igenom hur berättelsen ska börja, vad som ska hända och hur det ska sluta. Du kan också skriva upp några punkter på det som ska vara med. Det är härligt med mycket fantasi, men glöm inte att man ska få ihop allt också. Ta inte med för många personer eller händelser i berättelsen så att du får med dig alla ända till slutet.

LÅT NÅGON ANNAN LÄSA DIN BERÄTTELSE!

När du känner dig "färdig" med berättelsen, be någon annan att komma med synpunkter och var beredd på att lyssna. Det kan kännas lite pinsamt och jobbigt, men ofta kan man få hjälp att upptäcka saker som gör berättelsen bättre.

SKRIV OM DET DU KÄNNER TILL!

Det är svårare att skriva bra om en plats som man aldrig har varit på. Låt berättelsen utspela sig på en plats som du känner till.

BESKRIV LUKTEN!

Alla sinnesuttryck är viktiga för hur man upplever någonting. Använd dig av det när du beskriver en plats. Tänk på att skriva hur det ser ut men också hur det låter, luktar, känns och hur det smakar.

SKRIV OCH SKRIV OM IGEN!

Om du inte är nöjd med något du skrivit, skriv om igen, och en gång till. Till slut kommer det att bli en jättebra berättelse! Ge aldrig upp. Sist men inte minst: LYCKA TILL!

NU ELLER DÅ?

Tänk på vilken "tid", eller tempus, som berättelsen utspelar sig. Om du börjar skriva i dåtid (jag sa, vi gjorde) kan du inte växla till nutid (jag säger, vi gör). Håll dig till samma tempus genom hela berättelsen.

LÄS IGENOM!

När du har skrivit färdigt, kan du läsa berättelsen rakt igenom men en penna i handen. Då kommer du antagligen att upptäcka om det finns saker som behöver strykas eller läggas till, eller om det finns fel som behöver rättas till.

TÄVLINGEN!

GILLAR DU ATT SKRIVA? BRA, DÅ VILL VI HA DIN BERÄTTELSE I VÅR TIDNING!

Juryen består av:

Jenny Jansson (redaktör)

Jessica Moussa (Ansvarig utgivare)

Åsa Hulthén (administratör)

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

1. Skriv en berättelse på 2 A4-sidor på datorn eller 3-8 sidor för hand.
2. Berättelsen kan handla om vad som helst.
3. Skicka ditt bidrag till oss senast 1 september 2016. Adressen hittar du längst bak i tidningen. Märk kuvertet "Min berättelse".

SÅ VINNAR DU:

Av alla bidrag vi får in kommer en jury att utse tre vinnare som kommer att få med sina berättelser i kommande nummer! Dessutom får ni en överraskning från oss på SUK.

RECEPT VARDAGSMAT!



TACOTÅRTA!

DU BEHÖVER:

ca 500 g nötfärs
1 msk olja
1 påse tacokrydda (à 40 g)
2 dl vatten
340 g majs-korn
600 g Chunky Salsa
320 g tortillabröd
100 g riven ost



**GÖR DETTA I
SÄLLSKAP MED
EN VUXEN.**

**UGNEN ÄR
VARM!**

SÅ HÄR GÖR DU



Sätt ugnen på 225°C.

Stek färsen i oljan i en stekpanna. Krydda med tacokryddan och häll sedan på vattnet. Låt koka ca 5 minuter.

Låt majsen rinna av och rör ner hälften av den och all salsa i färsen.

Varva tortillabrödet i en ugnssäker form med färs och lite av osten och avsluta med ett lager ost. Sätt in mitt i ugnen ca 10 minuter.

Sallad: Strimla isbergssalladen och blanda med vinäger, olja, salt och peppar.

Till servering: Skär gurkan i tärningar. Servera tortillan med gräddfil, majs, gurka och salladen.





POSTTIDNING **B**

Avsändare:

Johannes Paulus II:s
pastoralcentrum, SUK
Box 2150
10314 Stockholm

■ ■ **ÄR DU MEDLEM I SVERIGES UNGA KATOLIKER?**



På vår hemsida
WWW.SUK.SE
kan du bli medlem
gratis!

Alla medlemmar under
13 år får Angelus
gratis hem i brevlådan.

Be någon vuxen om hjälp och bli
medlem redan idag. Glöm inte att
förnya medlemskapet varje år!