

sucketten!

Nummer 3, 2011



Ut i naturen

ut i naturen

Av Marina Håkonsson



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

Suckettens innehåll produceras av en grupp engagerade barn och vuxna. Den skall inte ses som officiell trycksak för den Katolska Kyrkan.

Kontakt: sucketten@suk.se
Hemsida: www.suk.se
Redaktör och layout:
Sara Zielinska
sucketten@suk.se

Redaktionsgrupp: Anna Agetorp,
Joanna Agetorp, Agnes Wetterberg,
Lisa Wetterberg

Framsidesbild: Marcin Zielinski

Ansvarig utgivare:
Ravi Elia

Sveriges Unga Katoliker
Box 4007
102 61 Stockholm

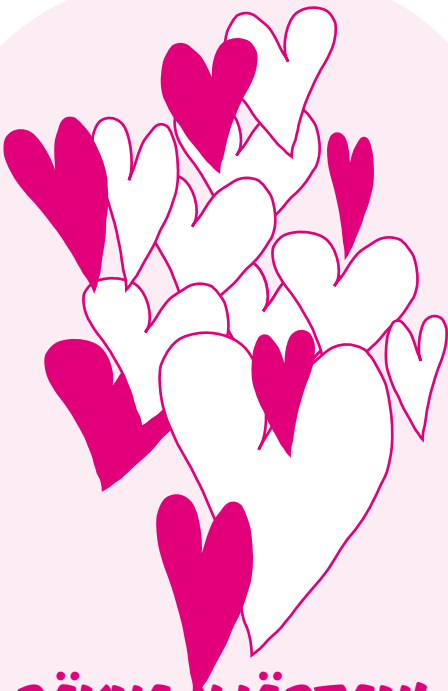
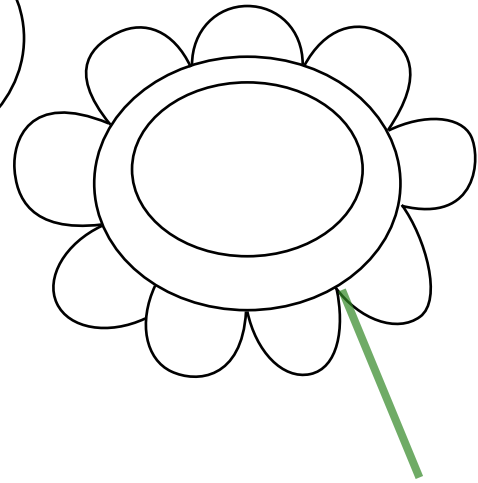
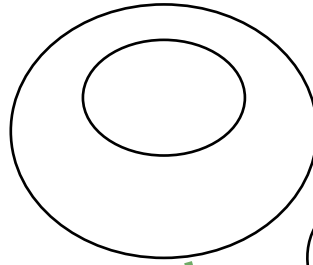
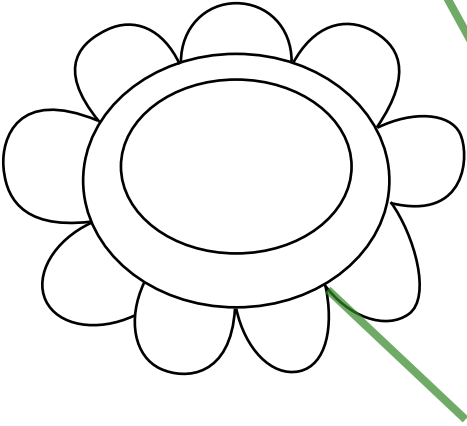
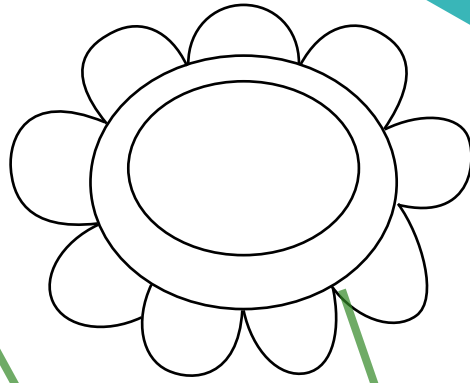
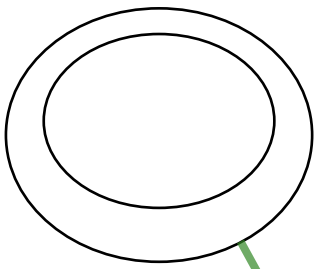
Besöksadress:
Brunnsgränd 4, Stockholm
Tryck: Exakta Printing, Hässleholm
ISSN 1653-4549

I detta nummer

- 4 Pysel för två
- 6–9 Hobby: Pilgrimsvandring
- 10 Smaskiga havrekanelrutor
- 11 Ärkeänglar
- 13 Fråga prästen
- 14 Ordfläta
- 15 Vinnare, Labyrint
- 16 Hitta orden
- 17 Om att be varje dag
- 18 Facit
- 19 Färglägg kyrkan
- 20 Vad vittnar för oss idag om vem Jesus är?



Hej och välkommen till ett nytt nummer av Sucketten! Att vara ute i friska luften är inte bara kul men även nyttigt och upplyftande!



RÄKNA HJÄRTAN!

Oj, oj, oj en massa hjärtan har blandas ihop. Räkna hur många det finns!

Facit finns på sidan 18

MÅLA BLOMMOR

Blommorna ser lite trista och färglösa ut. Ge dom lite färg och skicka in till oss! Finaste blommorna belönas med fin gåva!

PYSSEL FÖR TVÅ

Att pyssla måste inte vara så komplicerat! Suck-
ettens motto är att det ska vara enkelt, kul och
lärorikt! Att det kan göras med en kompis gör det
bara extra kul.

Plantera vitlök

Det är väldigt kul att så och plantera. Framåt hösten
kan man sätta vitlök. De grov jättelätt och sedan
kan man skörda vitlöksblast hela hösten. Att klippa
ner blasten i en omelett eller i en sallad, det ger en
härlig mild smak! Låt krukorna stå framme i köksfönst-
ret och glöm inte att vattna då och då!

Material: Vitlöksklyftor, det går bra med de från grönsaksdisken i mataffären, jord och kruka.

Plantera 3-4 vitlöksklyftor med spetsen uppåt den får gärna sticka
upp lite grann. Sätt den i köksfönstret. Vattna och vänta.



Bild: garlic www.sxc.hu

Enkel fågelmat

Att göra fågelmat är något av det roligaste man
kan göra under hösten! Med kokosfett tar det lite
tid, med detta recept gör du maten på knappt 3 min!

Material: Grova rostmackor, jordnötssmör, snöre
och fågelfröblandning.

Rosta mackorna först (så håller de bättre). Trä ett
snöre genom en hörnet på mackan så att du får
en ögla. Bre sedan mackan med jordnötssmör och
doppa den därefter i fågelfröna. Sedan är det bara att
hänga upp i närmsta träd!



Bild: robin www.sxc.hu

hobby:

Pilgrimsvandring

Vissa tycker det är tråkigt att gå, andra kan inte leva utan det. Möt Christian Andersson Rost som på pilgrimsvandringar sammanlagt gått 200 mil (!) Det är som att gå från Kiruna till Malmö – coolt säger vi!

Hur började du gå pilgrimsvandringar?

Jag började för fem år sedan. Jag satt på kyrkkaffet efter mässan och det var en tjej som visade bilder från Santiago de Compostela. Hon berättade att hon hade gått 80 mil. Jag hade inget för mig den sommaren och jag hade precis börjat studera så jag tänkte att det skulle inte bli så dyrt och jag skulle kunna vara borta en längre tid. Så jag bokade resan dit och hem, räknade på 35 dagar. Den vandringen gick jag 90 mil!

Hur många pilgrimsvandringar har du gjort?

Fem stycken. Först till Santiago de Compostela där start punkten var Saint Jean Pierre de Port och målet Finistère (10 mil efter Santiago de Compostela). Andra sommaren gick jag också till Santiago de Compostela men denna gång den norra delen med början i Irun, Spanien som är 80 mil lång, en väldigt fin och lite mindre exploaterad led än den jag gick året innan.

Tredje året gick jag tillsammans med Pelle Thorell St.Olof leden 30 mil. Fjärde året valde jag och Pelle att gå från Warszawa till Jasna Góra, Czestochowa även den leden 30 mil. I år blev det en lite annorlunda pilgrimsvandring; jag fick uppdraget att få vara ledare för SLUK under VUD'en i Madrid. Bra upplevelse!

Det fina med att gå tillsammans med någon är växelverkan av tystnad, reflektion, bön, enkla men djupa samtal, samt den otvingade gemenskapen som man går i.

Vilka svårigheter har du stött på?

Den största svårigheten är den mentala biten, när man vet att man ska gå 3-4mil på en dag, de första stegen är de svåraste. Att det är varmt eller kallt, att man har blåsor på fötterna eller att det skaver någonstans det går över, men just att man vet hur långt det är – det är bitvis mycket tungt.

Det är en resa genom ditt liv

forts. på sid 8



En del av leden på den norska sidan



St Olof's ledens riktmärken. så man vet att man är på rätt väg



Vacker vy, åt middag vid en kyrka med denna utsikt

hobby:

Pilgrimsvandring

Varför gör du pilgrimsvandringar?

För mig innehåller pilgrimsvandring det mesta; andligt, äventyr, uthållighet, meditation, ensamhet, socialt umgänge, utsatthet inför världen- man är beroende av sådant man inte kan styra över, olika kulturer, mat (frystorkat, spanskt eller polskt). Jag stänger ut mig från det mediala bruset och all information jag tar in under vardagen, mobiltelefonen lämnar jag hemma och ringer från en vanlig telefonkiosk eller så skickar jag vykort.

Det uppstår en tystnad som man till slut lyssnar på. Jag brukar oftast få väldigt bra svar och tankar, kommer närmare Gud.

Vad har de gett dig?

Livet utvecklas på demest underbara sätt! Under en pilgrimsvandring är inte målet det viktigaste utan det som sker inom dig på vägen dit, det är en resa genom ditt liv. Man kommer (snabbare) närmare sig själv, sina nära, ens tro utvecklas snabbare och ett otroligt lugn inför framtiden, jag har lärt mig att fullt ut förlita mig på Gud och Hans plan för mitt liv.

Planer för nästa sommar?

Inga fasta planer, men kanske ska jag och min fru gå sista etappen på Santiago de Compostela. ♥



www.pilgrimmedelpad.se

St Olof

Mer info om
St Olofleden på
www.pilgrimmedelpad.se

Text: Sara Zielinska

Bild: Christian Andersson Rost

Bönen under vandringen

En pilgrimsvandring ger en chans att verkligen fokusera på bönen. Under tiden man går fungerar bönen som en meditativ bön, hjälper till att hålla en jämn rytm med stegen och andningen. Rosenkransen är väldigt fin att be, man har tid att reflektera över Jesu liv, död och uppståndelse. Ibland ber man bara; Jesus, förbarma dig över oss, under en längre tid. På morgonen bad vi en bön som jag hade valt, Psalm 590, pingstsekvansen. Angelus bad vi varje dag vid kl 12 och som kvällsbön bad vi Fader vår. Det är väldigt fint att be i gemenskap och att man tillsammans ber efter att ha delat en långvandring tillsammans är mäktigt och ödmjukt.

Text: Christian Andersson Rost



Fyller på vätskesytemet i en bäck, frisk klart vatten.



Vattenfall vid Hållandsgården, pilgrimsort för kristna.



St Olof källa, historien är att vattnet var hälsobringande.

Smaskiga Havrekanelrutor

ca 24 st

Sugen på kanelbullar? Bråttom? Detta recept görs enkelt i två bunkar och gräddas i långpanna. Mums!

100 g smör eller margarin, rumsvarmt
3 dl socker
3 dl mjölk
1 ägg
7 dl vetemjöl
4 tsk bakpulver
4 tsk vaniljsocker

Fyllning

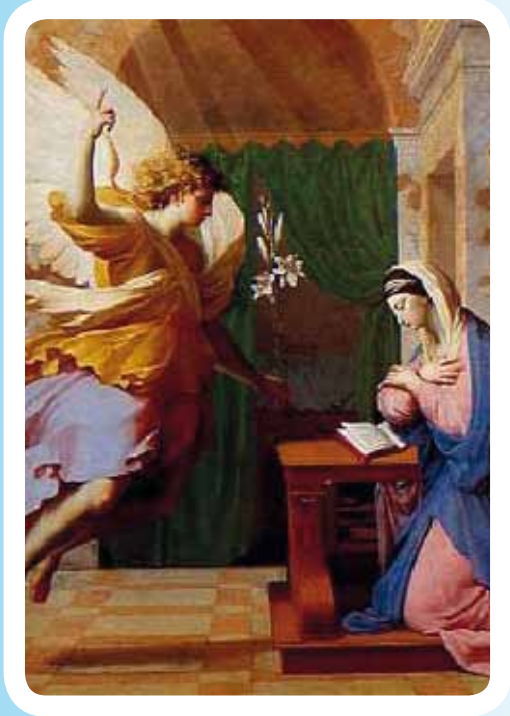
200 g smör eller margarin, rumsvarmt
2 dl strösocker
3 dl havregryn
4 tsk kanel

GÖR SÅ HÄR

1. **Sätt på ugnen på 225 grader.** Rör smör och socker vitt i en bunke.
2. **Blanda ner mjölk, ägg och mjöl** blandat med bakpulver och vaniljsocker.
3. **Fördela degen jämt** på ett bakplåtspapper i en långpanna, ca 30 x 40 cm.
4. **Blanda ingredienserna** till fyllningen och fördela/smule den på degen i långpannan.
5. **Grädda kakan** i den nedre delen av ugnen i 15-20 min. Låt svalna och skär i rutor.



Har du ett gott och enkelt recept som du vill dela med dig av? Skicka det till Sucketten! Adress finns på tidningens baksida.



O heliga Ärkeängeln Gabriel, vi ber om din förbön till den barmhärtige Guden. Gud utvalde dig att berätta om mysteriet att Han skulle bli människa. Låt oss genom att nämna Guds namn på jorden få ta del av Hans nåd från himmelen. Amen.

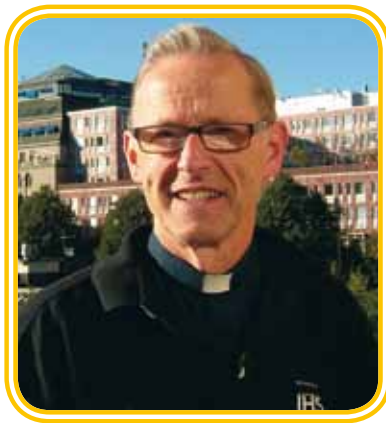
Helige Ärkeängel Mikael, försvara oss på stridens dag. Var vårt värn mot djävulens ondska och snaror. Må Gud kuva honom, ber vi ödmjukt. Och må Du, den himmelska härskarans furste, med Guds kraft kasta ner i helvetet, Satan och alla onda andar som stryker omkring i världen och söker själarnas undergång. Amen.

Välsignade helige Ärkeängel Rafael, vi bönfäller dig att hjälpa oss i alla våra behov och prövningar i detta liv, såsom du, genom Guds kraft, lät återställa synen och ge vägledning till unga Tobit. Vi söker ödmjukt ditt stöd och din förbön, att våra själar blir botade, våra kroppar skyddade från allt ont, och att vi genom Guds nåd får plats i Guds eviga himmel. Amen

FRÅGA PRÄSTEN

Frågestund med Suckettens egen Pater Klaus

Skicka din fråga till Sucketten. Du kan vara anonym om du vill.



"Varför ska vi be om helgonens förböner?"

Ibland känner man sig lite ensam. Ändå finns det alltid folk som vi hör ihop med – familjen, klasskamraterna och på sätt och vis hela mänskligheten. Ingen vandrar ensam genom livet. Ingen kommer ensam till himlen. Vi påverkar varandra, på gott och ont. Vi hör ihop.

Att vi hör ihop också inför Gud upplever jag tydligt när någon ber mig om förbön: "Be för mig! I morgon har vi ett svårt prov i skolan..., nästa vecka blir jag inlagd på sjukhuset ..., vår familj ska flytta till Sydafrika..." Eller jag själv säger till en vän: "Jag ska skriva en artikel för barnen i Sucketten. Be en liten bön för mig att jag hittar de rätta orden."

Visst kan var och en be sin egen bön. Gud vår Fader läser våra inre önskingar redan innan vi har sagt dem. Han hör inte bättre om vi upprepar bönen tusen gånger eller om vi är jättemånga som tillsammans

ropar till Gud. Och ändå är det riktigt att vi ber varandra om förbön, därför att vi hör ihop, därför att vi gemensamt står inför Gud vår Fader.

Guds speciella vänner kallas för helgon. De har följt Jesus Kristus och försökt att leva som han under sitt liv på jorden. De är nära Gud. Precis som jag kan vända mig till mina vänner kan jag också säga till helgonen att de ska be för det som jag har på hjärtat. Det är inte ett måste – jag kan alltid rikta mina böner direkt till Gud. Jag kan alltid be genom Jesus, Guds Son, till Gud den evige Fadern.

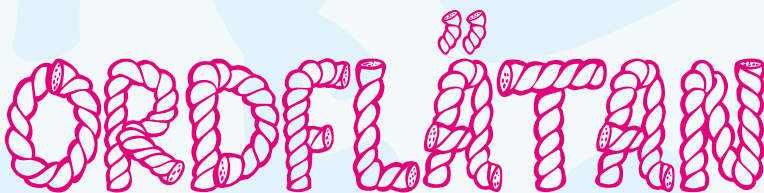
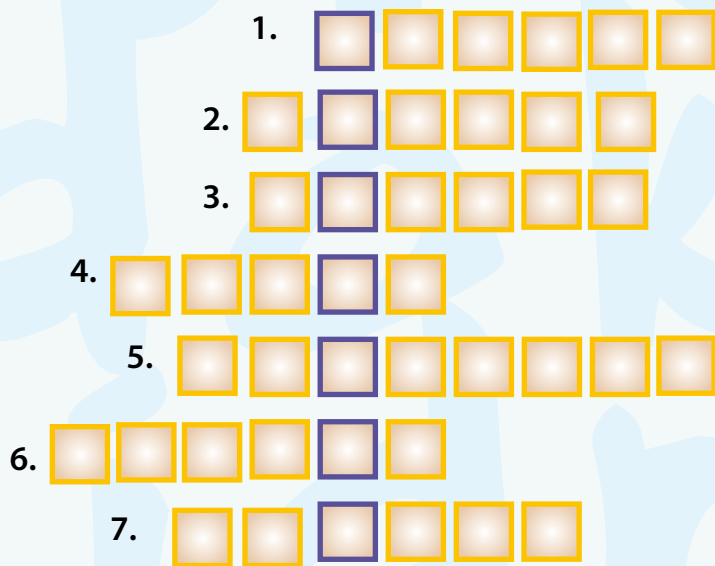
Vi kanske har något favorithelgon, någon helig kvinna eller man som vi särskilt beundrar. Ofta är det någon som har samma namn som vi. Mitt förnamn, Klaus,

kommer från den helige Nikolaus som jag beundrar för hans godhet (Santa Claus - jultomten!). Andra tänker på kung Erik, påven Johannes Paulus II, Thérèse av Lisieux, Chiles Padre Hurtado eller den svenska birgittasystem Elisabets Hesselblad. Det finns tusentals helgon som av Kyrkans ledning blivit salig- eller helgonförklarade: tusentals Guds vänner som är våra förebilder.

Det helgon som är viktigast är förstas Jungfru Maria, Jesu mamma. Varje gång vi ber till henne (Var hälsad, Maria) avslutar vi med hennes förbön:

Heliga Maria, Guds Moder,
bed för oss syndare
nu och i vår dödsstund.
Amen ♥

Klaus P. Dietz



Fyll i flätan, skriv ner ordet från de blå rutorna och skicka till Sucketten senast 30 oktober! Adress finns på tidningens baksida. Vi drar två vinnare som får fina priser.

1. Den Helige Andes högtid
2. Gott till köttbullar, finnes i skogen
3. Plockas av Mors lilla Olle
4. Slangord för "läxor"

5. Knapriga och orange, omtyckta av kaniner
6. Jesus morfar
7. Skolfri årstid

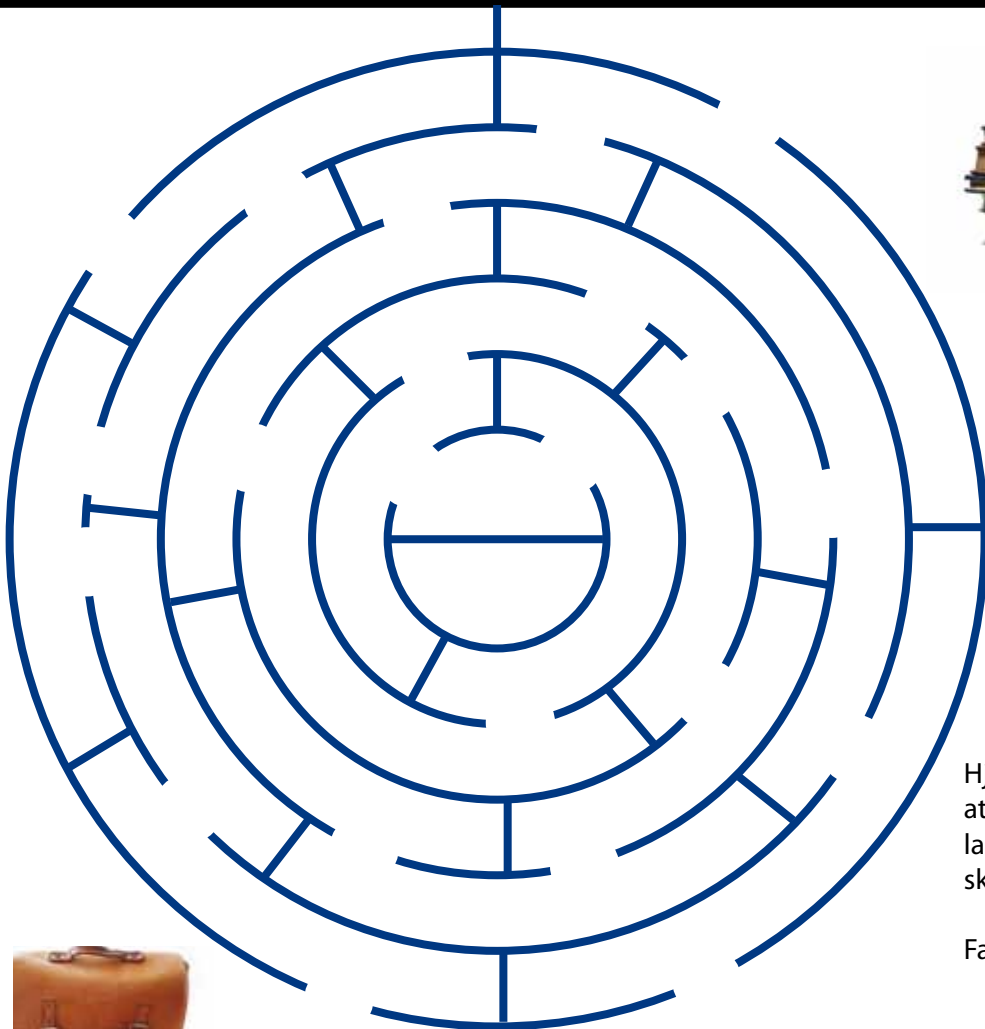
VINNARE

Rätt svar på förra ordflätan:
HALLELUJA

Sanna Idolor i Malmö vinner en
helgonbok.

Nick Simonsson i Sigtuna
vinner en rosenkrans.

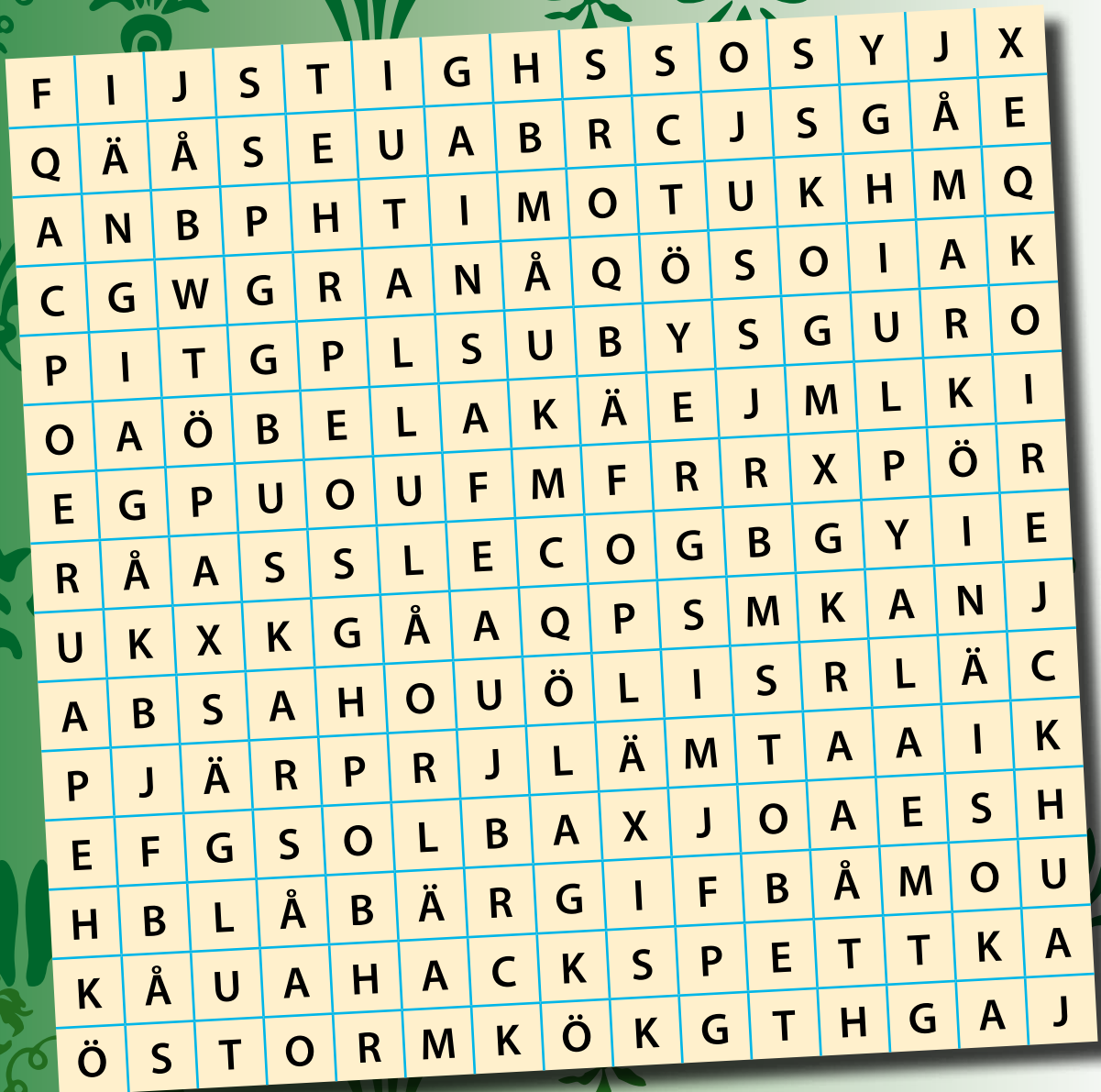
Grattis!



Hjälp läderväskan
att hitta genom
labyrinten till
skolböckerna!

Facit på sidan 18





HITTA ORDEN!

Här gömmer sig tolv ord som man kan möta om man är ute i skogen. De kan stå i dessa riktningar: ↘ ↗ →

Sätt igång och leta!

Facit finns på sidan 18.

OM ATT BE VARJE DAG

Gud skapar oss och älskar oss. Han vill så gärna vara med oss varje dag. Och Han vill att vi ska vilja vara med Honom. Genom att be kan vi liksom bära med Gud i vårt hjärta hela dagen. Det är bra att lära sig att alltid börja och sluta dagen med bön.

Men det är ju inte alltid så lätt som det låter. På kvällen kan man vara jättetrött och bara vilja somna med en gång. Och morgonen ska vi inte tala om – då är det ofta bråttom med att klä sig, äta frukost och hinna i tid till skolan.

Men om man kan få in vanan att be en liten, liten kort och enkel bön varje kväll och morgon så är det ett stort steg mot att lära sig att vara nära Gud varje dag. Så här kan man göra för att få hjälp på traven.

På sidan nedan ser du den bön som man kan be på morgonen:

I FADERNS, SONENS OCH DEN HELIGE ANDES NAMN BÖRJAR JAG DENNA DAG. AMEN

Det räcker. Och hur bråttom man än har så hinner man ändå med den bönen.

På sidan efter ser du kvällsbönen:

GODNATT, GUD. TACK FÖR IDAG. AMEN

Även om man är jättesömnig så orkar man be denna bön.

Klipp ut och rita en fin ram runt texten. Sätt sen upp bönerna på väggen över din säng. Fråga för säkerhets skull mamma och pappa om lov – de kanske är rädda om tapeten. Nu blir det mycket lättare att komma ihåg att be. Och de gånger du har mera tid, kan du be lite mera. Kanske en bön som du har lärt dig och tycker om, eller tala med Gud om det som du just då tänker på.

Lycka till med ditt böneliv tillsammans med Gud!

Text: Elsa Casselbrant



*I FADERNS, SONENS OCH DEN HELIGE ANDES NAMN
BÖRJAR JAG DENNA DAG. AMEN*



Avsändare:
SUK
BOX 4007
102 61 Stockholm

Vad vittnar för oss idag om vem Jesus är?

Rätt svar får du om du tar den bokstav som det finns flest av i varje cirkel och skriver in på rätt plats.

The word search puzzle consists of a grid of letters scattered across a mountain landscape. Six numbered circles are overlaid on the grid, each containing a number. The numbers are: 2 (yellow circle), 1 (orange circle), 4 (orange circle), 3 (yellow circle), 5 (yellow circle), and 6 (orange circle). Below the puzzle are six numbered circles (1-6) for the answer.