

Sucketten!

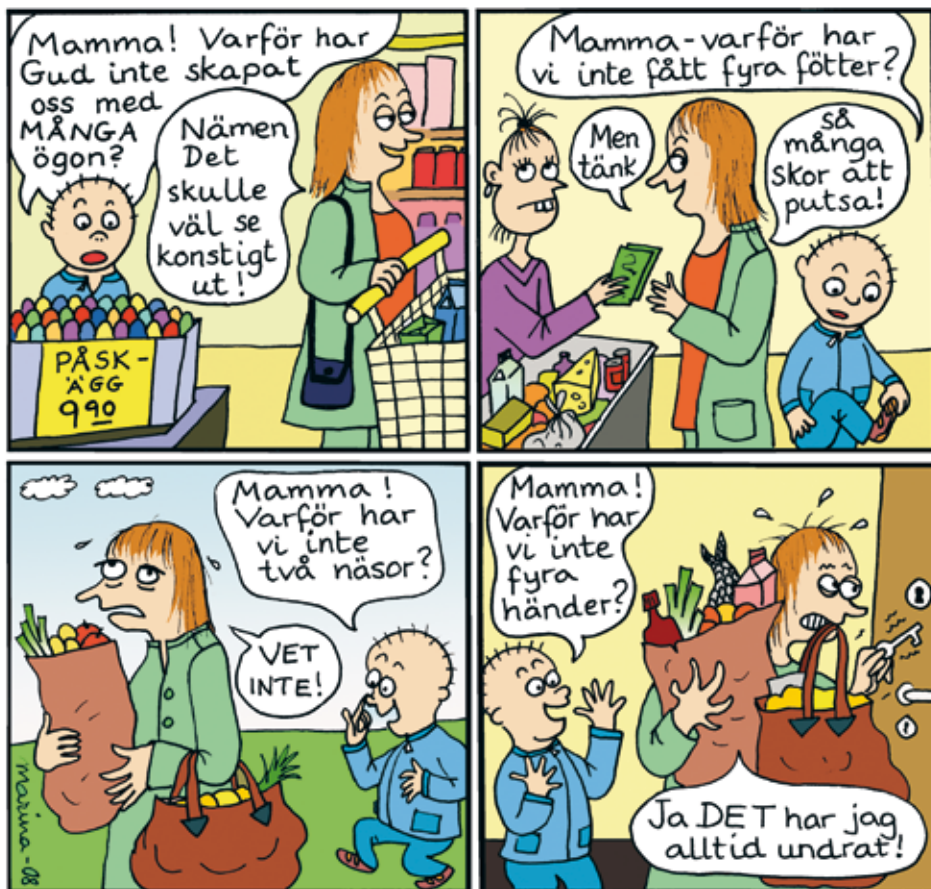
Nummer 1, 2008

**Kroppen
är toppen!**

...med kirurger, akrobater och banankaka

Varför Inte?

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:
Kristoffer Mauritzson
Telefon: 08 – 642 38 19

Redaktionsgrupp: Anna Agetorp, Joanna Agetorp, Gabriella Altunkaynak, Rebecca Celik, Fredrik Johansson, MÅria Sarkis, Agnes Wetterberg, Lisa Wetterberg, Veronika Zadera

Ansvarig utgivare:
Rebecca Offermans

Sveriges Unga Katoliker
Box 4007
102 61 Stockholm
Telefon: 08 – 641 78 15
Fax: 08 – 556 017 74
Besöksadress:
Skånegatan 65, Stockholm
Tryck: Exakta, Hässleholm
ISSN 1653-4549

I detta nummer

- 4 – 5 Fakta och Quiz
- 6 – 7 Saga: En kropp har många delar
- 8 Samarbete gjuter liv i kyrkan
- 9 Om balett
- 10 – 11 Möt en kirurg
- 12 Mar Charbel
- 13 – 14 Helgonkort
- 15 Fråga Prästen
- 16 – 17 Tävling, knep & knåp
- 18 Möt Akrobaterna
- 19 Baka banankaka

Hej! Jag heter Kristoffer och är ny redaktör för Sucketten. Hoppas att ni gillar tidningens nya form. Vill du vara med och skriva? Har du synpunkter, teckningar, dikter eller annat? Skicka allt till mig! Adress finns bak på tidningen.



Kristoffer



Anna



Gabriella



Maria



Joanna



Peppe



Veronika



Agnes & Lisa

TEMA:





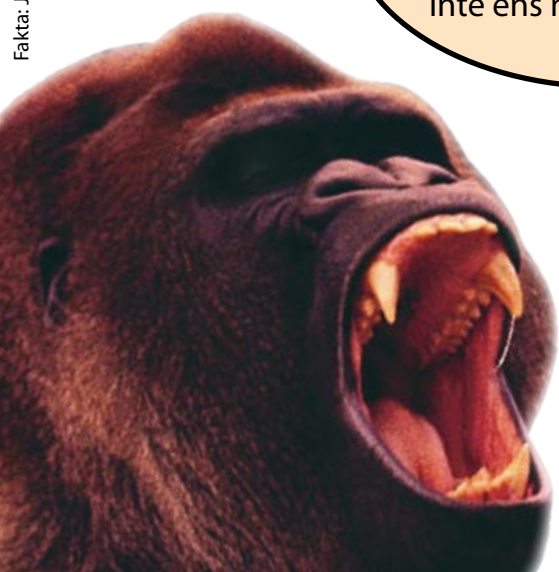
När du nyser far luften ut genom din näsa lika snabbt som en racerbil kan köra, nästan 200 km i timmen!

Du andas ungefär en miljon gånger på en månad. Hjärtat slår ungefär tre miljarder gånger på en livstid.

När vi föds har vi ungefär 350 ben i kroppen, men med tiden växer de ihop och blir cirka 200 stycken. Kroppens största ben är lårbenet och det minsta benet är stigbygeln.



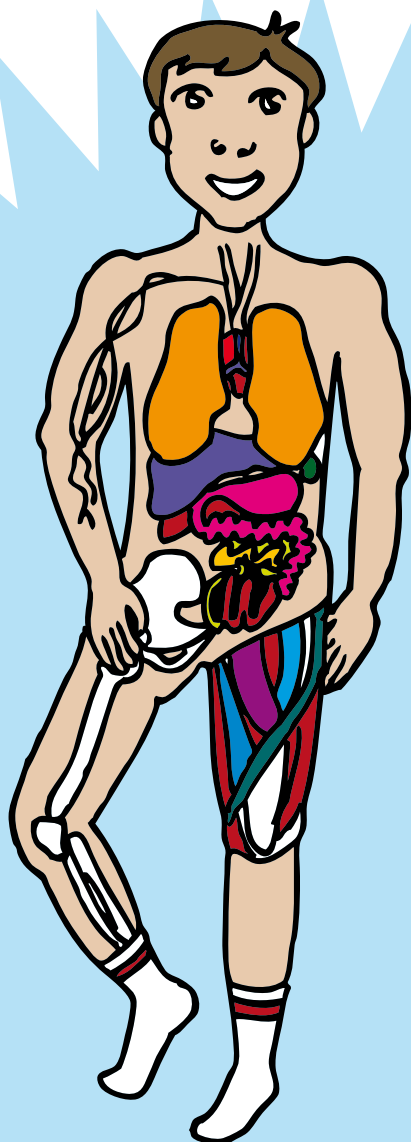
Du har fler hårstrån än en gorilla! En människa har 10 miljoner hårstrån. Men de flesta är så små att de inte ens märks.



Huden är ditt största organ. Hudens vikt får du fram genom att ta din vikt och dela den med fyra. Hur mycket väger din hud?

KROPPS-QUIZ!

Man har hittat på många konstiga, fina och knäppa namn på våra kroppsdelar. Se om du kan lista ut var de olika delarna sitter och vad de gör (alla syns inte på bilden). Ta gärna hjälp av ett uppslagsverk, internet eller någon vuxen. Facit finns på sidan 17.



- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Aortan | a. Mellan armen och bröstbenet. |
| 2. Bäckenet | |
| 3. Skenbenet | b. Sitter inne i örat. |
| 4. Nyckelbenet | c. Under vänster njure. |
| 5. Regnbågshinnan | d. Stort blodkärl. |
| 6. Hammaren, städet och stigbygeln | e. Under knät. |
| | f. I höften. |
| 7. Vänster förmak | g. Liten plupp i hjärnan. |
| 8. Talkottskörteln | h. Del av hjärtat. |
| 9. Mjälten | i. I magen. |
| 10. Blindtarmen | j. Snygg cirkel i ögat. |

På väg genom din kropp
färdas maten hela 7
meter – lika långt som en
stor brandbil!

en kropp har många delar

En berättelse om fotboll och kyrkan. Påhittad av Kristoffer Mauritzson

En lördagskväll när Jonas gick och lade sig, hörde han ett konstigt ljud från fotändan av sängen. Det hade varit fotbollscup hela dagen, och Jonas tänkte att han nog bara var utmattad.

Men så hördes en liten röst under täcket:

– Säg ni vilket snyggt mål jag satte? Mitt i krysset, pang! Slår vad om att jag blir lika känd som Zlatan om några år!

Det var Jonas högerfot som satte igång att skryta. Det sista målet var verkligen snyggt, och hade tagit laget till semifinal.

Snart hördes en annan liten röst. Höger knä utbrast förnärligt:

– Men hallå! Det var ju jag som gjorde att det blev ett sånt hårt skott. Det var mig dom applåderade för!

– Äsch, om inte vi hade hållit balansen hade det blivit pannkaka av alltihop, fnös händerna som låg ovanpå täcket.

– Ni fattar väl att det viktigaste är att vi siktar ordentligt, sade vänster öga och fortsatte:

– Fast egentligen är det mest jag som ser till att det blir mål eftersom du ser lite sämre, eller hur högeröga?

Det andra ögat skulle just säga emot, när Jonas avbröt:

– Nej, nu får ni ge er. Jag försöker faktiskt sova, och dessutom var det ju jag som gjorde målet!

– Hur menar du då? undrade vänsterfoten.

– Ja, ni är ju delar av mig. Jag behövde er allihop för att göra mål, det hade inte gått annars.

Höger knä muttrade något om applåderna och Zlatan. Men Jonas fortsatte:

– Dessutom var det Nikola som dribblade förbi vänsterbacken och passade så att jag kunde göra mål. Fotboll är faktiskt en lagsport. Så brukar pappa säga... Jonas somnade mitt i denna tanke. Morgonen därpå, i bilen

på väg till kyrkan, berättade han om det märkliga som hänt. Storasyster Jenny bara fnissade:

– Du har alltid så konstiga drömmar, Jonas. Din fantasi är helt galen!

– Ja, det måste nog ha varit en dröm, tänkte Jonas och satt tyst resten av vägen.

I mässan läste de först en text om några som krigade. Jonas hängde inte riktigt med. Men den andra läsningen kom från Paulus första brev till Korinthisarna:

Liksom kroppen är en och har många delar och alla de många kroppsdelarna bildar en enda kropp, så är det också med Kristus.

Ögat kan inte säga till handen: "Jag behöver dig inte", och inte heller huvudet till fötterna: "Jag behöver er inte."

Ni utgör Kristi kropp och är var för sig delar av den.

Fader Denis predikade och förklarade:

– Paulus säger att vi kristna är delar av en och samma kropp. Han kallar kyrkan för Kristi kropp.

– Precis som vi använder vår kropp, så vill Jesus använda kyrkan.

– I Kyrkan får människor över hela världen möta Jesus och ta emot allt det goda som han ger: Nytt liv, glädje, gemenskap och kraft att

hjälpa andra. Jesus gör allt detta genom sin kyrka.

– Kyrkan är en stor kropp med en stark själ, nämligen den Helige Ande. Alla som vill kan bli en del av Kristi kropp, med den Helige Ande som vägledare, hjälpare och tröstare.

– Tänk att vi får vara en del av Jesus liv! Alla behövs, var och en med den uppgift som passar honom eller henne. Men om vi bråkar och tävlar

mot varandra gör vi det svårt för Jesus att använda sin kropp så som han vill.

Jonas bara stirrade med öppen mun på Fader Denis. Det spelade ingen roll om han drömt eller inte – för en gångs skull förstod han precis vad predikan handlade om!

Han ville berätta för någon, men kände på sig att ingen riktigt skulle förstå. Ingen förutom Jesus...





Samarbeta

Så får ni bitarna på rätt plats!

Detta är en bild som min man Lars har gjort. Han är konstnär som jag. Den heter *Den självständiga människan*. Det är en bild av hur det kan bli när vi försöker klara allt själva, utan Gud. Vi blir som ett skelett med alla delar på fel plats.

En av profeterna i Gamla Testamentet, Hesekiel, såg en gång en syn: Ett fält fullt av gamla benknotor och skelettdelar. Gud frågade honom om han trodde att de här benknorna kunde bli levande igen. Profeten var nog lite tveksam, men klok som han var svarade han: "Gud, du vet."

Då sa Gud till honom att profetera över benknorna. Han gjorde som Gud sa. Det blev ett gnissel och gny och alla benen fogade sig åter samman till levande människokroppar!

När jag var ny som kateket i min församling skulle jag be böner i mässan inför terminsstarten. En av bönerna som var på förslag var en bön om hjälp med samarbetet mellan kateketerna.

"Den bönen är väl inte så viktig", tyckte jag. "Den hoppar jag över. Jag klarar nog min grupp bra själv." Så skulle jag aldrig ha tänkt.

En av de äldre kateketerna blev arg på mig för att jag inte använde en undervisningsbok som man alltid använt i församlingen. Jag blev arg på henne, för prästen hade gett mig tillåtelse att använda den bok jag ville, kunde hon inte förstå det?

Hon kände många i församlingen. Det kändes som om många var arga på mig. Det blev jobbigt att gå till kyrkan. Gud var där och det blev jag glad av, men sen var det vissa som inte längre hälsade på mig och det blev jag ledsen av. Jag förstod att jag gjort fel som tänkt att det inte var viktigt med samarbete.

Jag fortsatte undervisa. Det kom också nya kateketer. Nu visste jag hur viktigt det är att

jobba tillsammans, även om man gör olika saker. Med tiden gick det bättre och bättre. Kateketen som varit arg på mig förstod också att det var viktigt att samarbeta.

Nu är det många fler barn som kommer till katekesen. Och vi kateketer känner varandra bättre. Gud har hjälpt oss att gjuta liv i något som gnisslade som de torra benbitarna.

Nu är vi mer som en grupp som har ansvar för undervisningen tillsammans och inte bara olika kateketer som var och en vill göra allt på sitt sätt. Barnen och kateketerna, vi har blivit mer som en kropp!

Helige Ande kom och hjälp oss att vara som en levande kropp i kyrkan och i våra familjer så att alla hjälps åt, var och en på sitt sätt men alla tillsammans!

Vill du läsa bibeltexten om de gamla benknorna? Den står i Hesekiels bok, kapitel 37.

Text: Joanna Agetorp



Balett är en bra stomme för kroppen, vilken dans du än vill dansa. Balett är bra för själva kroppen också. I balett är det viktigt att sträcka på ryggen. Det blir en bra vana att göra det alltid, för om man inte sträcker på ryggen kan den bli sned.

De flesta balettrörelserna är till för att stärka musklerna och bättra balansen.

Ordet balett kommer från italienskan och betyder ungefär "liten dans".

Balett

Av: Anna Agetorp och Veronika Zadera



Veronika visar en position som kallas arabesk. Det är viktigt att se elegant ut, samtidigt som man håller balansen

Detta är Gabriella Zadera, vår danslärare och Veronikas mamma. Hon har dansat balett sedan hon var liten.

Anna, Camilla och Sophie övar vid stängen. Vi är elva tjejer i vår grupp, mellan 10 och 14 år.



yrke: Kirurg

Möt Stig Steen - en kille med hjärtat på rätta stället. Han vet mer om människokroppen än alla Suckettens läsare tillsammans, och kan operera nästan vad som helst. Med sig på jobbet har han alltid sin bästa vän Jesus ...och Moder Teresa förstås.

Är det sant att hjärtat fortsätter att slå när man tar ut det?

Ja. Om man opererar ut ett hjärta och lägger det på ett bord så fortsätter det att slå några minuter av sig själv. Hjärtat har liksom en egen motor, som kan gå så länge det finns lite energi lagrat i det.

Hur många människor har du opererat?

Det måste vara tusentals. Jag har slutat räkna. Jag har opererat alla möjliga delar av både människor och djur i Afrika, Kina och Sverige. På sistone har det mest blivit hjärtan, lungor och annat som finns i bröstkorgen.

Är det inte läskigt att skära i folk?

Jo, det är det. Första gången man skall skära hål i någons

skinn är det jättesvårt. Många nybörjare svimmar.

Sen kan det vara svårt om man är ung och skall operera ensam. Man kan bli jättenervös. Men man måste tänka att man klarar det. Annars kan man få panik och bli som förlamad mitt i operationen.

"Jag får använda min kunskap till att hjälpa Jesus!"

Vad tycker du är det mest fascinerande med kroppen?

Jag tycker att det mest fascinerande är allt som

händer i skallen – alla tankar och idéer som föds i människors huvuden. Våra kroppar fungerar ungefär som djurens, men vår förmåga att tänka är helt annorlunda.

Har du alltid velat bli kirurg?

Nej, när jag växte upp i Norge ville jag bli skridskoproffs. Jag tränade och tränade tills jag nästan förstörde mina ben. Sedan, i femtonårsåldern, såg jag ett teveprogram om en amerikansk kirurg som hjälpte människor - först i Spanien där det var krig, och sedan i Kina.

Han inspirerade mig så mycket att jag började lära mig om kirurgi på egen hand. Sedan gick jag läkarskolan i Norge, för att till slut hamna i Sverige där jag utbildade mig till kirurg.

Vad betyder det för dig som kirurg att du är kristen?

Jag hade inte orkat fortsätta arbeta om det inte vore för Jesus. Det är faktiskt jobbigt att kämpa för sjuka, svaga och döende människor hela tiden.

Men Jesus har sagt "allt ni gör för dessa sjuka och svaga, det gör ni för mig". Så jag får använda min kunskap till att hjälpa Jesus!

När jag var ung trodde jag inte på Jesus eller Gud. Då tyckte jag det var väldigt jobbigt med alla sjuka och döende som jag mötte.

Sedan arbetade jag en tid i Afrika. Där mötte jag en grupp nunnor. Deras tro och glädje smittade av sig på mig, och hela mitt liv förändrades.

Har du någon förebild som du ser upp till?

Ja, Moder Teresa har länge varit en ledstjärna för mig. Hon förstod verkligen att Jesus möter oss i de svaga och sjuka.

Många människor förstör sin hälsa och sitt liv, till exempel med knark. Somliga tycker att de får skylla sig själva, men Moder Teresa visade att Jesus älskar dem och vill hjälpa dem också.



Namn: Stig Joar Steen

Ålder: 60 år

Född: I Tynset, Norge

Bor: I Lund

Familj: Fru och fem barn

Arbetar: Som professor och överläkare

Favoriträtt: Hjortfilé

Mar Charbel
(den helige
Charbel på
arabiska) är ett av de
viktigaste helgonen för
oss maroniter.

Han föddes 1828 i en
fattig maronitisk familj
i norra Libanon. Vid 23
års ålder gick han med
i Marias maronitiska
munkorden och blev
novis (lärlinge).

Efter två års prov sändes
Charbel till klostret
S:t Maroun och gav sina
munklöften om renhet,
fattigdom och lydnad.

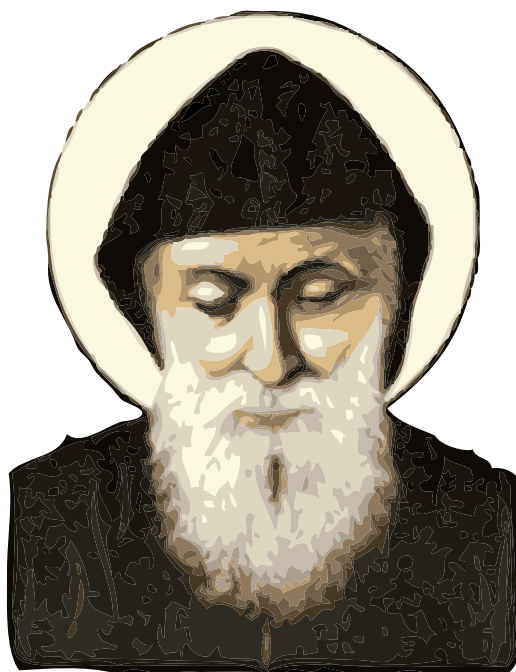
I 16 år levde han som
präst och munk i klostret.
Sedan bad han om
tillstånd att leva som
eremit på ett berg nära
klostret.

Där bodde han i 23 år, ensam
inför Gud i bön. Han blev känd
för sin starka kärlek till Jesus
och till den heliga mässan.

På julaften år 1898 dog
Charbel, 70 år gammal, efter
att ha varit sjuk en kort tid.

Kort efter hans död kom
ett klart ljus från hans grav.
Närboende bönder såg detta
ljus och skyndade till klostret
för att berätta om det som
hände.

Men munkarna trodde inte
på bönderna. Ljuset kom och
gick, och allt fler såg det.



De gick till klostret flera
gångar, men munkarna trodde
dem fortfarande inte. Till
slut gick de med på det och
berättade allt för sin biskop.
Biskopen gav tillstånd att
öppna Charbels grav för att se
vad som hänt.

När de öppnade graven fick
de se något som de aldrig
sett förut. Efter flera månader
i graven var Charbels kropp
fortfarande hel, som min och
din kropp.

Människor från hela världen
reste till Klostret för att be om
Charbels förbön, och många
vittnade om att de blivit
helade till kropp och själ.

Femtio år senare
öppnade man graven
igen. Charbels kropp
hade fortfarande inte
brutits ned! Läkare
undersökte kroppen och
kom till slutsatsen att det
var ett mirakel från Gud.

Nu började ännu fler
mirakel ske, och folk från
alla möjliga religioner
reste till klostret Annaya,
där Charbels kropp finns
än idag.

**110 år efter charbels
död** sker det fortfarande
mirakel på denna plats
och runt om i världen
som har med Mar
Charbel att göra.

Det sker andra mirakel
runt om i världen också.

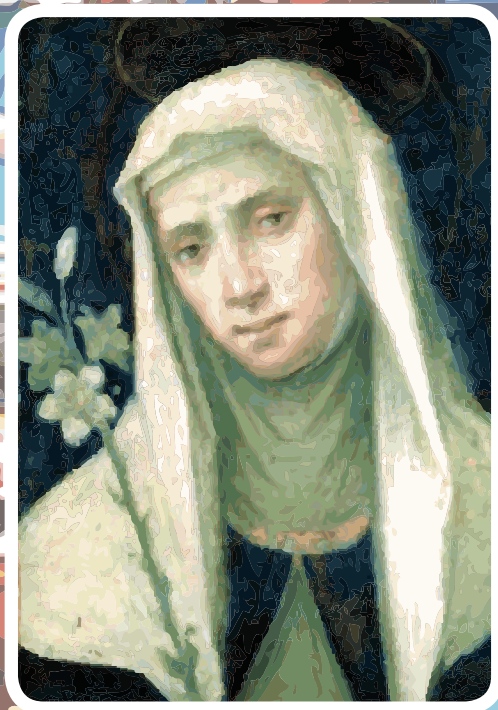
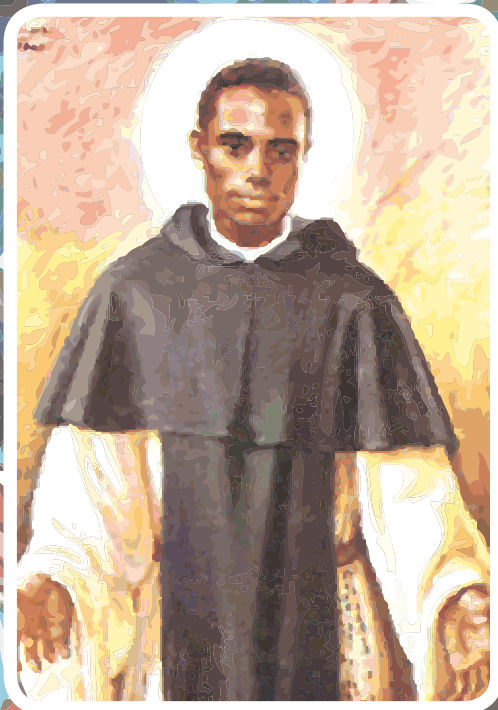
Man vet aldrig, kanske får du
också uppleva ett mirakel en
dag! Eller kanske har du redan
gjort det?

Text: Maria Sarkis

Maroniter?

Den maronitiska kyrkan i
Libanon är en del av den
Katolska Kyrkan. Maroniter är
alltså kristna Libaneser, med
en egen historia och egna
traditioner.

Kyrkan har funnits väldigt
länge, och idag lever
maroniter även i Sverige.



Sankta Katarina av Siena

Firas 29 april

Katarina var det 24:e barnet i sin familj och levde på 1300-talet. Hennes familj ville att hon skulle gifta sig men hon sa nej. De blev mycket besvikna på henne. Hon gick med i en lekmannaorden - det betyder att hon inte bodde i ett kloster utan i en cell hemma. Hon tog hand om fattiga och sjuka. Katarina är också en av kyrkolärarna.

Heliga Katarina – be för oss så att vi är modiga, starka och kämpar för det rätta med kärlek.

Sankt Martin av Porres

Firas 3 november

Martin levde i Peru på 1500-talet. Hans pappa var vit adelsman och hans mamma var svart och slav från början. Det betydde att han fick stå ut med många orättvisor i livet. Han ville bli präst men det fick han inte. Han blev istället barberare och en slags sjukvårdare. Han blev munk i ett dominikankloster och hjälpte många fattiga, barn och djur.

Helige Martin – be för oss att vi också ser främst till människornas inre och inte till deras utseende.

Sankta Agnes

Firas 21 januari

Agnes var en ung vacker flicka i Rom på 200-talet. Hon hade redan som barn lovat att inte gifta sig utan leva bara för Gud. Men en rik man ville gifta sig med henne, och när hon sa nej, berättade han för kejsaren att hon var kristen. Det var förbjudet och Agnes blev dödad.

Heliga Agnes – be för oss att vi är modiga och vågar stå för att vi tror på Jesus Kristus.

Sankt Kristoffer

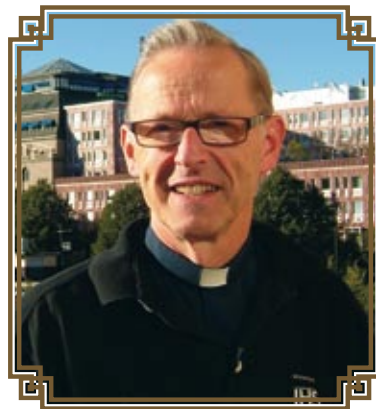
Firas 24 juli

Enligt legenden var Kristoffer mycket stor och stark och ville tjäna den mäktigaste herren. Han bar resande över en flod, och en natt fick han bära Jesusbarnet. Det var nästan för tungt för honom, eftersom Jesus bär hela världen. Sedan fick han namnet Christoforus, som betyder *Kristusbärare* på grekiska. Kristoffer är de resandes skyddshelgon och många har hans bild i sin bil.

Helige Kristoffer – be för oss när vi reser så att vi kommer säkert fram till resans mål.

FRÅGA PRÄSTEN!

Frågestund med Suckettens egen Pater Klaus



"Finns det ingen bok om prästen och vad han gör? En bra bok med bilder och foton som visar? Letade i datorn men det fanns absolut ingenting. En tant i bokhandeln sa att ingen vill bli präst idag och då finns det inga böcker om detta. Tänk om det är tvärt om?" Jesper, 12 år

Hej Jesper!

Jo, det finns folk som vill bli präster också i vår tid. Tänk att det är sju män som i höstas började sin utbildning vid vårt prästseminarium! Det borde verkligen finnas bra böcker om prästkallelsen också på svenska.

När jag själv var 12 år hade jag flera kompisar som var ministrar och som drömde om att bli präster. Inte jag! Jag tyckte varken om orgelmusik, trosundervisning, predikningar eller rökelse. Jag ville göra något riktigt stort för mänskligheten...

Vändpunkten kom när jag var 17 år. Då talade någon om präster som "de där officerarna i Kristi tjänst". Plötsligt blev det klart för mig: jag ska bli en sådan andlig officer som leder

kampen mellan gott och ont! Och jag blev en sådan andlig ledare. Eller andlig läkare.

Vi präster får en lång och bra utbildning för att kunna förklara för troende och icke-troende vem Gud är, vad Jesus sade och gjorde, hur vi ska leva rätt, vad som väntar oss bortom döden och för att kunna svara på många andra svåra frågor.

Viktigast för oss är att fira den heliga mässan och ge livets bröd till människorna. Vi får då handla i Jesu Kristi namn och uppdrag, också när vi i bikten tar bort syndens tunga börda.

Att leda en församling, att trösta sjuka och döende, att vinna barn och ungdomar för Kristus, att ledsaga människor på trons och hoppets väg – allt detta gör en präst lycklig.

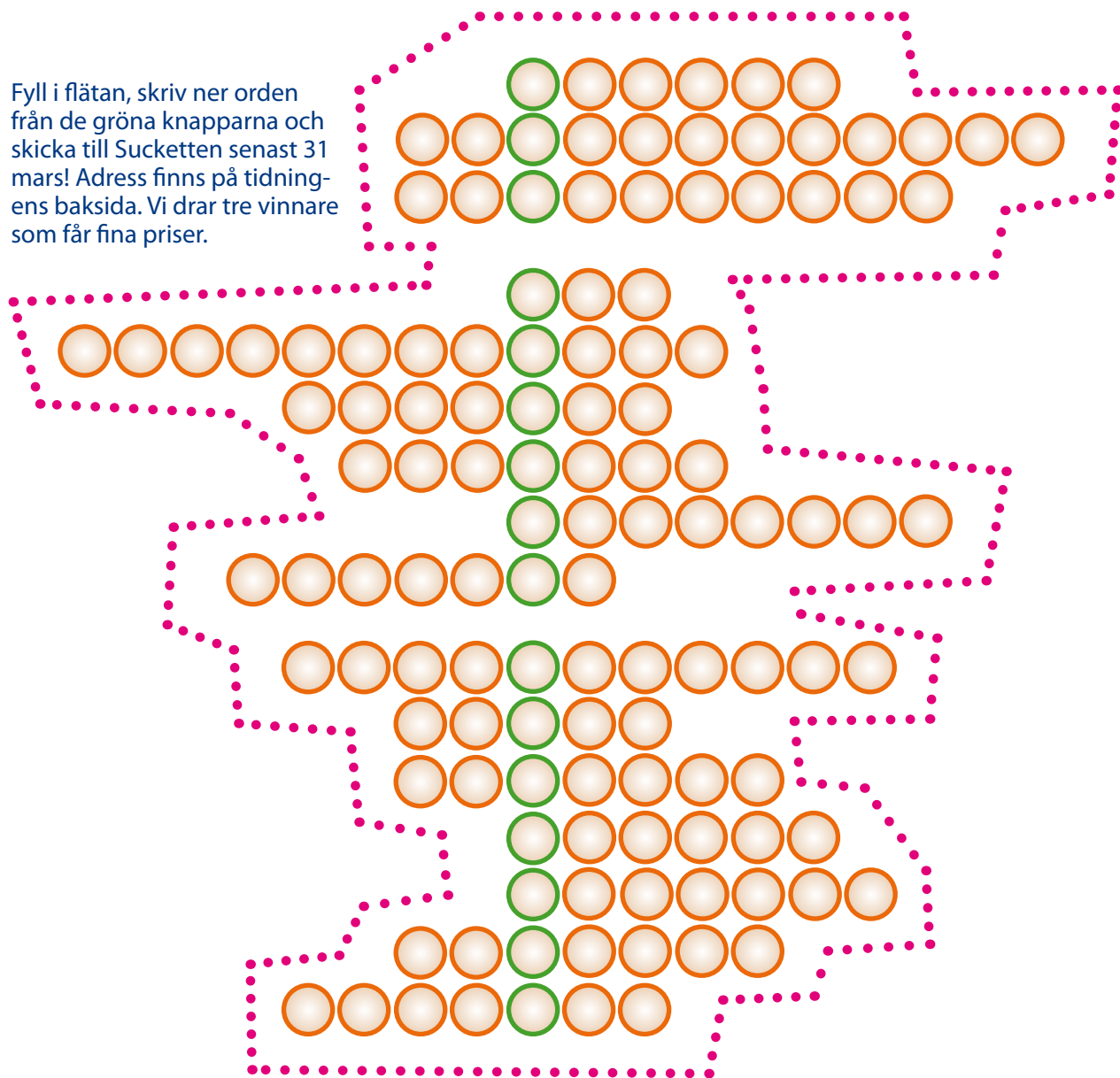
En sådan tjänst i Kristi uppdrag förutsätter (i vanliga fall) att man avstår från egen familj. Det är inte lätt men det gör prästen fri från ett ansvar för hustru och barn, så att han kan ägna sig åt alla som behöver hans hjälp.

Ännu viktigare är att han mer och mer blir en Kristusvän. Han får förmedla de heliga sakramenten och förkunna Guds helighet och ska därför anstränga sig att själv bli helig.

Fast vi präster är också svaga människor och måste regelbundet gå till bikt. Ändå ser vi upp till de många helgon som varit präster och framför allt till Jesus Kristus, som är vår och hela mänsklighetens överstepräst.

Klaus P. Dietz

Fyll i flätan, skriv ner orden från de gröna knapparna och skicka till Sucketten senast 31 mars! Adress finns på tidningens baksida. Vi drar tre vinnare som får fina priser.



1. Besöker vi när vi är sjuka
2. Fadern, Sonen och den Helige Ande
3. Denna dag korsfästes Jesus
4. Snigeln bär sitt eget...
5. Påsken firar Jesu...
6. Blir större när man tränar
7. Köps på apoteket
8. Används vid dålig syn

9. Pumpar blodet i kroppen
10. Våra första tänder
11. Där är kroppens största ben
12. Temat för denna tidning
13. Högtid som närmar sig...
14. ...då dessa fylls med godis
15. Hårt längst in i kroppen
16. Den tänker vi med

ORDFLÄTAN

VINNARE

Rätt svar på förra ordflätan:
JULEN ÄR HÄR

Vi fick in massor av rätta svar. Bland dem drog vi tre vinnare:

Julie zyka i Uppsala
och **cecilia mai** i Fagersta
Vinner var sin helgonbok.



ÄYHAN KAMIL i Arboga
Vinner CD:n "Super Strong God" som
fick högsta betyg i förra Sucketten.



Grattis

Facit: 1d, 2f, 3e, 4a, 5j, 6b, 7h, 8g, 9c, 10i

Broder Johans gamla dator krånglar. Kan du hjälpa honom
med de omkastade orden? Mässan börjar om fem minuter!



PANIK!

Akrobaterna

Text & bild: Kristoffer Mauritzson

Inger, Lina och Martin är cirkusartister. De kan massor av häftiga och knäppa konster. De är bra på olika saker – det är därför det blir så kul när de uppträder tillsammans.

De har gjort en föreställning som heter *Trippa Trappa Tvillingpappa*. Den handlar om två tvillingssystrar och deras pappa, som glömt bort att det är flickornas födelsedag.

De har spelat föreställningen i Stockholm, och förhoppningsvis besöker de snart fler ställen i Sverige. Håll utkik efter dem, om du vill se halsbrytande akrobatik på nära håll!



Det är Inger som syns på omslaget till denna tidning. **Gör det inte ont att hålla på sådär?** Nej, jag har alltid varit så vig, så det gör inte ont på mig.

Hur blir man cirkusartist?

Vi tre har gått Cirkusgymnasiet i Gävle, och sedan fortsatt träna så mycket vi kunnat.

Har man någonsin tråkigt som akrobat?

Ibland känner man sig inte så sugen, men sen när man hänger där i luften minns man hur kul det är, säger Linda.

Vad ger ni för betyg till banankakorna?

Fyra clownnäsor av fem, helt klart! säger Martin, som också jobbar som stuntman.

Recept: Lisa Wetterberg

Banankakor (30 små eller 15 stora)
två mogna bananer
1 $\frac{1}{4}$ dl socker (rårorsocker eller vanligt)
1 $\frac{1}{4}$ dl matolja
3 $\frac{3}{4}$ dl vetemjöl (eller siktat dinkelmjöl)
2 $\frac{1}{2}$ dl solroskärnor
en tsk. bakpulver



**Sätt ugnen på 175 grader.
Mosa bananerna
ordentligt i en bunke.**

**Blanda i oljan och
sockret. Vispa en stund.**

**Blanda i de andra
ingredienserna. Vispa.**

**Klicka ut på plåt med
bakplåtspapper. Ca 1
msk. för varje kaka.**

- Mmm ...nyttiga kakor.
- Jag gillar solrosfröna!
- Toppen, en riktig cirkuskaka!

**Baka i 13 – 15 minuter,
tills de fått fin färg.**

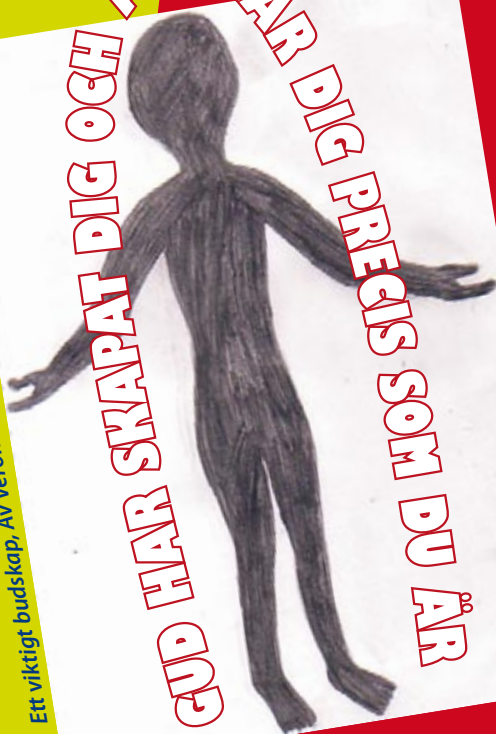
Tips: Du kan byta ut eller blanda
solrosfröna med cocos, hackade
nötter eller hackad choklad, så
länge det blir ca 2 $\frac{1}{2}$ dl.



TECKNINGAR

Ett viktigt budskap, Av Veronika Z.

GUD HAR SKAPAT DIG OCH
ÄLSKAR DIG PRECIS SOM DU ÄR



Skicka teckningar, brev
och tävlingsvar till:
Sucketten, SUK
Box 4007
102 61 Stockholm

Mejl: sucketten@suk.se

En vacker ängel, av Lan Ngoc Trieu, 11 år, Göteborg

