

# ARKEN



**JEG ER LIVETS BRØD**  
2022\_1



**NORGES  
UNGE  
KATOLIKKER**

**ARKEN** er Norges Unge Katolikkens blad for barn og unge i alderen 4-12 år.

**NORGES UNGE KATOLIKKER (NUK)** er en landsdekkende sammenslutning av katolske barne- og ungdomslag som har sitt utspring i de katolske menighetene i Norge.

NUK er et fellesskap hvor barn og unge har sin egen plass og kan treffe andre katolikker.

NUK som organisasjon baserer sitt arbeid på troskap til Kirken, og arbeider i samråd med biskopene på stiftsplan, og sogneprestene i de enkelte menighetene.

NUK støttes av biskopene i de tre katolske stiftene i Norge.

Til grunn for alt NUKs arbeid ligger de tre nøkkelbegrepene Tro, Fellesskap og Handling slik det er beskrevet i organisasjonens formålsparagraf.

**REDAKSJON:**

Maria T. T. Pham (redaktør)  
p. Khiem Duc Nguyen  
Nina Høng Nhung Lương  
Amirtha Judy Philip  
Saga Elisabeth Lövström

**BIDRAGSYTERE:**

Sunniva Fongen (Karitativt utvalg)  
Medieutvalget (MUT)

**FORSIDE & BAKSIDE:**

[unsplash.com](https://unsplash.com)

**GRAFISKE INNLEGG:**

[freepik.com](https://freepik.com)

**LAYOUT:**

Karol Michalczuk

**UTGIVER:**

Norges Unge Katolikker  
Akersveien 16a  
0177 Oslo  
Konto: 3000 16 91399  
Telefon: 23 21 95 40  
Epost: [nuk@nuk.no](mailto:nuk@nuk.no)  
Web: [www.nuk.no](http://www.nuk.no)

**TRYKK:**

Møklegaards trykkeri AS

# INNHOOLDSFORTENGELSE

LEDER	4
TEMA: LIVETS BRØD	5
SANG: JEG ER LIVETS BRØD	9
INVITASJON TIL SOMMERLEIR	10
MASKOTKONKURRANSE	11
OPPGAVER FOR DE ELDSTE	12
REKLAME: BIDRAGSYTER TIL ARKEN	14
FASTEAKSJONEN	15
BØNN	16
HELGENTEGNE SERIE: ELISABETH AV UNGARN	18
TAKKEKORT - ADVENTSAKSJONEN	22
OPPGAVE FOR DE YNGSTE	24
DET KREATIVE HJØRNET: OPPSTANDELSBOLLER	25





Kjære Arken lesar

Vi har nå feiret den stille uke av påsken. Påsken den viktigste høytiden i vår kristne tro. Det er til minne om Jesus sin lidelse, død og oppstandelse. Mange av oss har forberedt oss til påsken med å faste. Noen av oss velger å spise mindre, men til påske er det noe vi ikke bør avstå fra. Nemlig "Livets Brød".

Så hva er dette brødet for noe? Jesus sa at han er "det levende brødet sendt fra himmelen", og at vi skal spise han. Da disiplene fikk høre dette følte det helt absurd. Hvorfor skal vi spise Guds eget kjøtt og blod, er ikke det galt?

Jesus snakker om seg selv som den viktigste kilden til næring, altså mat. Brød var veldig viktig mat på Jesu tid. Og uten brød ville man ikke døde.

Jesus sier da til oss at uten ham så vil ikke vi kunne leve. Vi trenger Gud, og vi kan få i oss Gud gjennom flere former. Den viktigste av alle er gjennom nattverdens sakrament. Dette er hva messene våre er bygget på. Vi feirer messe for å minne oss om det øyeblikket da Jesus innstiftet den hellige nattverd.

Kort tid etter så døde Jesus på korset for oss, for våre synder. Ingen andre har ofret seg så mye som ham. Gud gir oss kjærlighet, han gir oss mat og tilgivelse for våre synder. Jesus prøver å få frem at vi trenger Gud, og at vi ikke klarer å leve et fullkomment liv uten ham. Jesus, vår Gud er livet, men også brødet vi trenger for å kunne leve. I denne utgaven av Arken skal vi lære med om nattverden, og ulike former av brød.

Ønsker dere fremdeles en riktig god påske!  
hilsen Maria T. T. Pham





# LIVETS BRØD

**ENHVER FRUKT HAR EN KJERNE DER FRØ VANLIGVIS BEFINNER SEG. KJERNEN I HVERT LAND ER HOVEDSTADEN HVOR KONGE ELLER PRESIDENT BOR OG HOVEDORGANET PÅ KROPPEN KAN VI SI, ER HJERTET. HVA ER DA KJERNEN, ELLER HOVEDFEIRINGEN, I VÅR KATOLSKE TRO? DEN HELLEGE MESSEN ER VÅR STØRSTE FEIRING OG I DEN FINNER VI KJERNEN OG FOKUSET FOR ALT DET KRISTENDOMMEN STÅR FOR: LIVETS BRØD. I DENNE TEKSTEN SKAL VI REFLEKTERE OVER HVORFOR DEN HELLEGE KOMMUNION VIRKELIG ER DEN VIKTIGSTE NÆRING FOR VÅRE LIV.**



Bilde: Josh Applegate, unsplash.com

## Livets tre

Mange av oss har hørt historien om hvordan Gud skapte Adam og Eva. Etter skapelsen, ble de plassert i Edens hage. I denne paradisiske hagen var det mange trær, men to av

dem skilte seg spesielt ut: livets tre og kunnskapens tre. Adam og Eva fikk beskjed av Gud at de ville leve evig når de spiste daglig fra livets tre, og det gjorde de, til en viss tid.



Kunnskapens tre skulle de ikke røre ved og den som smakte av det, ville dø. Uheldigvis ble de lokket av djvelen, og de spiste av den forbudte frukten.

Etter å ha vært ulydige mot Gud,

kunne Adam og Eva ikke lenger bli boende i paradiset. Da de forlot Edens hage, kunne de ikke lenger plukke fra livets tre som ga evig liv. De første menneskene ble av den grunn døende. Deres etterkommere fikk også arve dødeligheten. Og slik varte det i tusenvis av år.



## Korsets tre

Evhver forelder kjenner en stor smerte når deres barn blir syke, desto mer døde. Gud, som menneskets Far, kunne heller ikke se Hans barn bli fortapt ved døden. Han måtte gjøre noe, og gjøre det på den riktige måten. Gud kunne likevel ikke bare knipse med fingrene for at alt skulle bli perfekt igjen slik som mange mener.

frukten på det nye livets tre er han som henger på det: Jesus Kristus, vår Frelser. Som Adam og Eva den gang kunne plukke og spise frukten av livets tre for å leve evig, kan vi nå også gjøre det ved å plukke frukten fra korsets tre.

Nå ser vi tydeligere hva det betyr å gå i messe. I hver messe blir så å si frukten fra det nye livets tre plukket ned fra korset av presten



Gud Faderen sendte derfor sin enbårne Sønn, Jesus Kristus, til verden. Han overvant djevelen ved sin død og oppstandelse. I det øyeblikket da Jesus døde på korset, ser vi noe mer enn bare en person som led for hele verden. Vi ser igjen det livets tre som var i Edens hage. Korset er nå det nye livets tre, og

og gitt til dem som kommer opp og mottar den. Den hellige Kommunion er med andre ord den nye frukten som gir mennesket evige liv. Den nye frukten er det hellige velsignede Brødet. Her forstår vi klart og tydelig hva uttrykket Livets Brød innebærer.





For to tusen år siden sa Jesus allerede dette tydelig til folket og sine disipler: «Jeg er det levende brød som er kommet ned fra himmelen. Den som spiser av dette brødet, skal leve til evig tid.» Jesus mente bokstavelig hvert ord her.

Som våre foreldre gav oss mat daglig, gir også vår himmelske Far oss mat som gir evig liv hver dag. Av og til likte vi ikke å spise visse ting som tomater, gulrøtter eller fisk, men våre foreldre sa at vi må og skal. Vi forstod ikke helt hvorfor der og da, men etter hvert blir det tydeligere når vi ser at de tingene gir mye næring for kroppen. Lignende sier Kirken som er vår Mor: du skal gå i messe på søndager og andre hellige høytider. Det kan høres strengt ut, men bak de ordene uttrykkes det en stor kjærlighet og omsorg. For i messen får vi motta den eneste virkelige næring som gir evig liv.

Vi kan sure og gretne velge å følge foreldrenes ord og råd ved å spise

tomater, gulrøtter eller fisk, eller vi kan gjøre det med glede fordi det er godt ment fra dem. Kan vi også gjøre det med glede neste gang familien går sammen i messe?

Når vi virkelig forstår kjernen i vår tro – den hellige messe som gir Livets Brød – vil det få en mer naturlig oppmerksomhet i dagliglivet.





# Jeg er livets brød

Anders Gerdmar

Dm Am Dm F C  
Jeg er li - vets brød. Jeg er li - vets

F B $\flat$  C F Dm  
brød. Den som kom - mer til meg skal ald - ri sul - te.

B $\flat$  Am Dm Dm Am Dm  
Jeg er li - vets brød. Jeg er lev - en - de vann.

F C F B $\flat$  C  
Jeg er lev - en - de vann. Den som tror på meg skal

F Dm B $\flat$  Am Dm  
ald - ri tør - ste. Jeg er lev - en - de vann.

Hentet fra Adoremus





# NUK SOMMER 2022

- **Barneleir Oslo/Øst 19. - 24. juni**

for barn 8-12 år. Sted: Mariaholm, Spydeberg

- **Distriktleir Nord 26.juni - 1. juli**

for barn og ungdom 8-18 år.

- **Barneleir Midt 27.juni - 2. juli**

for barn 8-14 år. Sted: Vestheim Ungdomssenter

- **Vestlandsleir 24. juni - 1. juli**

for barn 8-14 år. Sted: Fredtun, Karmøy

- **Juniorleir 24. juni - 1. juli**

for barn 13-15 år. Sted: Mariaholm, Spydeberg

- **Barneleir Sør 26. juni - 1. juli**

for barn 8-12 år. Sted: Stella Maris, Mandal

- **Ungdomsleir 1. - 8. juli**

for unge 16-18 år. Sted: Mariaholm, Spydeberg

- **75 årsjubileum 8. - 10. juli**

for alle. Sted: Mariaholm, Spydeberg

- **Familieleir 14. - 17. juli**

for familier. Sted: Mariaholm, Spydeberg

*Påmelding og informasjon på [nuk.no](http://nuk.no)*



# SAVNET



## MASKOT

ARKEN MANGLER MASKOT

LOVER BELØNNING

**Vil du tegne ny maskot for Arken? Bladet holder maskotkonkurransen, vinneren sin maskot vil komme med i de neste bladene.**

**Flere premier for de som deltar!**

Send inn bidrag på e-post [arken@nuk.no](mailto:arken@nuk.no),  
besøk [nuk.no](http://nuk.no)

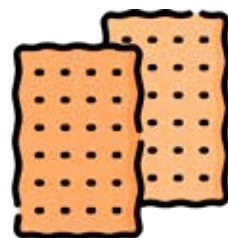
Eller snakk med nuk via sosiale medier

# OPPGAVE: BRØDSORTER

Ulike land har ulike brødsorter de er kjente for. Kunne du ha hjulpet meg å sette strek fra riktig brødtype til riktig land? Kanskje kjenner du igjen noen av dem allerede?



scones



knekkebrød



banh mi



focaccia



pitabrød



tortilla



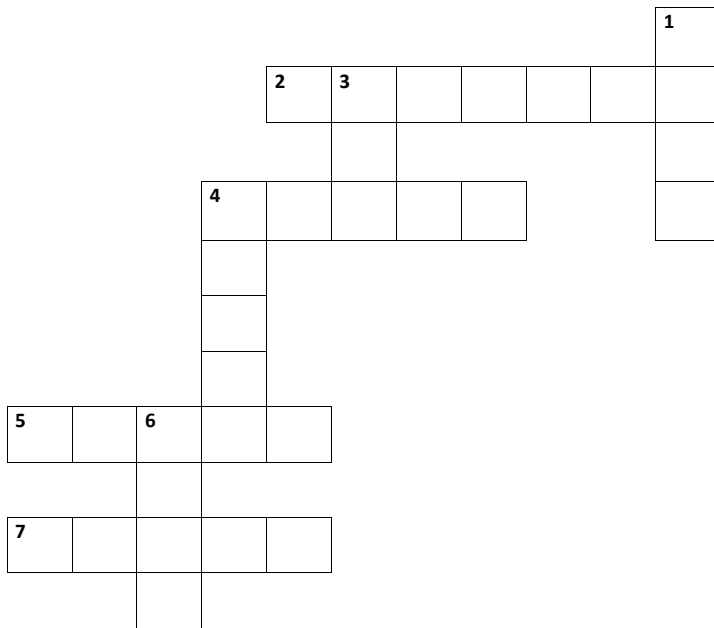
baguette



# OPPGAVE:

## FINN ALLE INGREDIENSENE

Hjelpes! Jeg har mange matvarer, men jeg sliter med å skrive dem riktig inn i kryssordet. Kunne du ha hjulpet meg?



# HAR DU LYST TIL Å HJELPE ARKEN?



ARKEN TRENGER **DIN** HJELP



**Arken** er et blad rettet mot barn. Vi trenger hjelp til å **skrive, tegne, ta bilder** og andre ting som å lage morsomme oppgaver, komme med kreative innspill eller kunnskap.

Vil du hjelpe oss? Gi beskjed på

mail: [arken@nuk.no](mailto:arken@nuk.no)

Eller kontakt NUK  
via sosiale medier

(Facebook og Instagram)





# BLI MED PÅ FASTEAKSJONEN 2022



**Gi avkall på et gode,  
og doner pengene  
til familier som lever  
med sult**



Kaffe og vaffel til 100 kr  
- frø til en familie



T-skjorte til 300 kr  
- kjøkkenhage til en familie



Frisørtime til 500 kr  
- geit til en familie



Hodetelefoner til 2000 kr  
- vannpumpe til en familie

**vøpps: 12135**



Scann QR-koden med mobilkameraet ditt og gi en gave

Gi en gave

**vøpps: 12135** SMS: Nullsult til 2160 (200 kr)

Konto: 8200.01.93433 (merk betalingen «faste»)

## FOR DET FELLES GODE



*«La oss ikke bli trette av å gjøre det gode.  
Når tiden er inne, skal vi høste,  
bare vi ikke gir opp.  
Så la oss gjøre godt mot alle  
så lenge det er tid»*

(Gal 6,9–10)



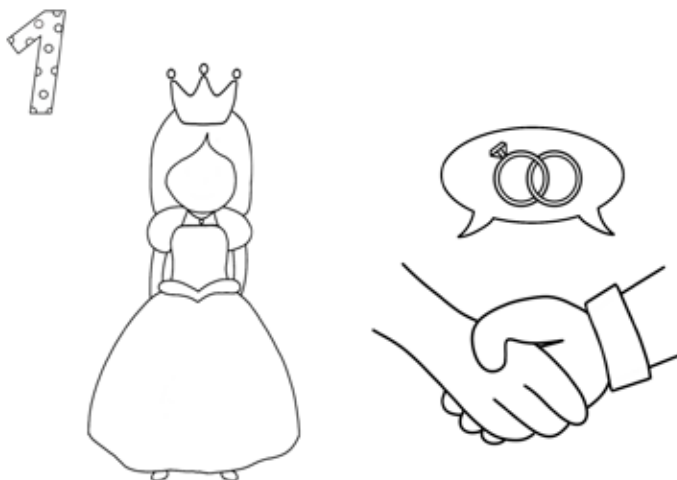
**«Det gode, likesom kjærlighet, rettferdighet og solidaritet, kan ikke oppnås en gang for alle; de må oppnås hver dag»**

Pave Frans



# DEN HELLIGE ELISABETH

## FARGELEGG TEGNINGENE UNDER



Elisabeth var født som prinsesse av gamle Ungarn. Da hun ble 4 år bestemte kongen at Elisabeth skulle bli forlovet med Ludvig fra Thüringen. Ludvig var sønn av en tysk greve, som hadde kongelig status. Elisabeth ble da sendt til Thüringen som barn for å gå på skole og gjøre seg klar til ekteskapet.



På den tid var det også mye konflikt mellom Tyskland og Ungarn. Moren til Elisabeth ble så drept, og senere døde faren til Ludvig. Ludvig tok da over tronen. Etter at Elisabeth fylte 14 år, giftet hun seg med Ludvig. Selv om bryllupet var arrangert, ble de et lykkelig par og fikk tre barn.

# AV UNGARN (1207-1231)

## FARGELEGG TEGNINGENE UNDER

3



De bodde sammen i slottet kalt Wartburg. Fransiskanere kom så til byen, og Elisabeth lærte om deres gode tanker og hva de sto for. Hun ble inspirert og begynte å hjelpe de fattige. Elisabeth gikk da rundt uten krone og hadde på seg enkle klær.

4



Ludvig sin familie mislikte Elisabeth sine tanker og holdninger. De mente at hun gikk i mot kongehuset og stjal fra dem. Hun ble mobbet og hatet av de kongelige. Likevel støttet Ludvig det meste av Elisabeth sine gjerninger og veldedighetsaker. Sammen bygget de sykehus og hjalp flere av de trengende.

## FARGELEGG TEGNINGENE UNDER



Elisabeth ga ofte brød til de sultne ved slottets port. Folk ventet der hver dag etter hjelp. Hun ga også arbeid til dem som var i stand til å jobbe. Senere ble landet rammet av flom, sykdom og hungersnød. Elisabeth brukte masse penger og ga bort slottets eiendeler til de fattige.



Det var ikke mange sengeplasser på sykehuset, så Elisabeth la ned en syk person på sengen hun deler med Ludvig. Da Ludvig hørte om dette, ble han rasende. Ludvig kom på rommet og rev av sengetøyet, men ble overrasket av synet. På sengen så han at det lignet kroppen til Jesus som hadde blitt korsfestet. Ludvig tenkte dette var Guds tegn.

## FARGELEGG TEGNINGENE UNDER

7



Senere dro Ludvig ut på en reise, men ble syk og døde. Elisabeth sørget for sin mann. Og etter det forlot hun slottet sammen med barna sine. Elisabeth ble senere med i fransiskaner ordenen. Hun fortsatte å hjelpe dem som var i nød, spesielt de syke.

8



Men kort tid senere ble Elisabeth selv syk, og døde som 24-åring. Hennes døde kropp ble plassert på sykehuset. Deretter skjedde det mange mirakler og helbredelser. Folk så dette som et tegn fra Elisabeth. Fire år etter hennes død ble hun kåret som helgen av paven. Elisabeth er skytshelgen for sankt Elisabethsøstrene, fransiskanere, Caritas, bakere, og mange flere.



**TAKK FOR DERES BIDRAG! SELV  
UNDER VANSKELIGE FORHOLD OG  
PANDEMI KLARTE VI Å SAMLE INN**

**169 247 KR**



# ADVENTSAKSJONEN 2021



Sammen skal vi gi 36 000 barn, ungdom og voksne tilgang til mat og inntekt, gjennom opplæring i bærekraftig jordbruk.

På vegne av Norges Unge Katolikker takker vi dere for deres engasjement og innsats under Adventsaksjonen 2021.

Med vennlig hilsen,

Karitativt utvalg



 **Caritas**  
Norge



# OPPGAVE: FINN ALLE INGREDIENSENE

Jeg skulle gjerne ha bakt et brød i dag, men jeg finner ikke ingrediensene. Kan du hjelpe meg?

gjær  
vann

smør  
sukker

salt  
hvetemel

H	B	Z	K	S	D	I	C
P	V	N	R	U	G	N	G
F	A	E	S	K	T	Å	J
S	A	L	T	K	Ø	E	Æ
R	G	J	L	E	Q	M	R
G	L	A	V	R	M	V	R
E	K	A	L	A	D	E	R
R	N	P	F	Æ	S	J	L
N	Å	R	S	M	Ø	R	A

# KREATIVT HJØRNE:

## OPPSTANDELSBOLLER

**I NORGE ER DET VANLIG Å SPISE BOLLER PÅ FASTELAVNSSØNDAGEN - FØR FASTETIDEN STARTER. EN SPISER GJERNE ET GODT MÅLTID FØR EN GIR AVKALL PÅ DETTE UNDER FASTEN. I MIN FAMILIE BRUKER VI DERIMOT Å LAGE BOLLER TIL PÅSKEN ISTEDEFOR. VI FORBEREDER BOLLENE TIL PÅSKESØNDAGEN, OG NÅR MORGENEN KOMMER, SPISER VI BOLLENE.**

«Søndag morgen ved soloppgang kom kvinnene til graven med salven de hadde gjort i stand. Da fant de stenen veltet bort fra gravkammeret og gikk inn, men Herrens legeme var ikke å finne»

Luk. 24,1-2

### INGREDIENSER:

- 150 GRAM SMØR
- 1 KILO HVETEMEL
- 1,5 DESILITER SUKKER
- 1 PAKKE GJÆR
- EN KLYPE SALT
- 2 TESKJE MALT KARDEMOMME
- 6 DESILITER MELK
- 1 PAKKE MARSHMALLOWS
- 1 STYKK SAMMENVISPET EGG TIL PENSLING



Før du starter:

- Vask hendene dine med såpe!
- Ta på forkle om du har.
- Sett opp håret hvis du har langt hår.

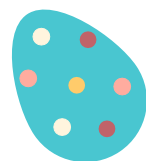


Bolledaigen er basert på oppskrift fra matprat: [matprat.no/opskrifter/kos/hveteboller](http://matprat.no/opskrifter/kos/hveteboller)



## Fremgangsmåte:

1. Del alt smøret i terninger og sett til side.
2. Bland hvetemel, sukker, salt og kardemomme i en stor bakebolle. Hvis du får bruke kjøkkenmaskin, bruker du bollen til den.
3. Varm opp melken til den blir omtrent romtemperert, og bland gjær i den til det er helt løst opp og du ikke lenger klarer å se gjæren.
4. Hell melkeblandingen i den store bakebollen litt etter litt, mens du rører den sammen.
5. Når all melken er tilsatt, elter du deigen så lenge du klarer, men du trenger ikke holde på lenger enn 20 minutter. Foreldrene dine kan dessuten hjelpe deg dersom du ikke klarer mer enn 5 minutter. Om du bruker kjøkkenmaskin, skal den holde på i rundt 10 minutter.
6. Når du ikke klarer å elte deigen lenger, tilsetter du smøret og elter 5 minutter ekstra. Spør gjerne en voksen om hjelp.



7. Dekk til deigen med en ren kjøkkenhåndduk, og sett til siden for heving. Deigen skal heve seg til omtrent dobbel størrelse. Dette kan ta litt tid, så vær tålmodig. Omtrent 40-60 minutter.
8. Dekk to stekebrett med bakepapir.
9. Når deigen er ferdighevet deles den inn i 24 like store deler. Form hver del til runde former, og deretter trykker du dem flate. Legg en marshmallows på midten av hver flattrykte bolle, og strekk deigen rundt marshmallowsen og snurr den sammen.
10. Legg hver snurrede bolle på stekebrettet med snurren ned.
11. Dekk bollene med rene kjøkkenhåndduker, og la de heve en halv time ekstra. Skru ovnen på 200 grader – jeg bruker varmluft.
12. Når bollene har hevet seg, pensler du de med et sammenvispet egg. Så stekes bollene i ovnen i ca. 10 minutter. Følg med på bollene; de skal bli gylden, men ikke brent.





