

VÄSTERLED

NR 1 2015

FÖRSAMLINGSTIDNING

ANN SELLBRINK:

Gör en liten förändring idag!

TEMA: TILL BORDS!

VAD BLIR DET FÖR MAT? • Fasteinsamling • **EKOTEOLOGI** •

Musik i vår • **BORDSBÖNER** • Barnen som gör gudstjänsten

Vad vill du ha?

Du är bjuden på middag en kväll hos goda vänner. Där finns också några bekanta som du känner lite ytligt. Artigt hälsar ni på varandra, pratar lite. Så är det dags att sätta sig till bords vid det dukade middagsbordet, med den vita linneduken. Finporslinet står framme och silverbesticken är putsade. En kandelaber med levande ljus står tänd. En vacker bukett med blommor har fått fullborda dukningen. Välkommen till bords!

Så kommer förrätten: ett receptblad. Till varmrätt får var och en var sitt exemplar av kokboken. Så sitter vi där och läser och berättar om de härliga rätterna. Det går bra och är ganska trevligt. Ända tills någon blir hungrig.

I detta nummer är den viktiga frågan inte ”vad vill du ge” utan ”Vad vill du ha?” Det är den frågan Jesus ställer till oss i påståendet: ”Allt vad ni vill att människor skall göra för er, det skall ni göra för dem.” Vad vill du ha? Det är nämligen nyckeln till fortsättningen... Vad skall du ge?

När hungern sätter in, då vet vi vad vi vill ha! Hungern känns långt inne i oss, den är verklig och inte påhittad. Hungern är likadan för mig som den är för dig. När vi vet hur vår egen hunger känns, då vet vi också precis hur en annan människas hunger känns. Hungern frågar ogenerat efter mättnad. Hungern i oss – efter mat, men också efter närhet, efter mening, efter gemenskap eller hungern efter ensamhet och integritet, trygghet, hungern efter en plats och samhörighet eller

distans. Den frågar inte försiktigt om det finns något över. Den skriker som bara en tom mage kan.

”Allt vad ni vill att människor skall göra för er...” låt oss stanna vid det. ”Allt vad ni vill att människor skall göra för er...” Vad skulle du vilja ha?

Servera din innersta längtan efter medmännisklighet till den som sätter sig vid dina bord i livet och som kommer till dig med sin hunger. Gör det för Jesu skull. Där föds medmänniskligheten, då en annan människas hunger möter någon som vet vad hunger och längtan känns och vill vara där för att dela eller mätta den.

Glad påsk och skön vår, önskar jag er!

Peter Träisk
Kyrkoherde



VÄSTERLEDS FÖRSAMLINGSTIDNING • NR 1 2015

Tidningen räknas som samhällsinformation och delas ut med posten till samtliga hushåll i församlingen.

Nästa nummer delas ut i slutet av maj.

Ansvarig utgivare: Peter Träisk, peter.traisk@svenskakyrkan.se

Redaktör och grafisk form: Emilia Lindstrand, emilia.lindstrand@svenskakyrkan.se

Redaktion: Emilia Lindstrand, Peter Träisk, Anita Elweskiöld.

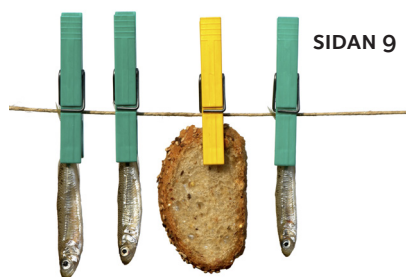
Tryck: åtta25 tryckeri, upplaga 13 500 ex. Svanenmärkt.

Foto: Om inget annat anges Västerleds församling och Svenska kyrkan/IKON. **Omslagsbild:**

Svenska kyrkan 
VÄSTERLEDS FÖRSAMLING

Vår innehåll

6. Vad blir det för mat?
8. Varför ska vi bry oss om ekologiskt?
9. Ät som Jesus!
10. Bordsböner
12. Fasteinsamling
15. God glaserad filé
16. Barnen som gör gudstjänsten



DOP • KONFIRMATION VIGSEL • BEGRAVNING

Livet rymmer glädje och sorg, hopp och förtvivlan, tro och tvivel. Att markera förändring, glädje eller tacksamhet genom riter är viktigt för oss som individer och som kyrka. Högtider som dop, konfirmation, vigsel och begravning hjälper oss att förstå förändring i våra liv, och är synliga tecken på att Gud är del i varje människas liv. Vill du boka dop, vigsel eller begravning, ring 08-445 96 41.

För information om konfirmation ring 08-445 96 52.

FÖRSAMLINGSEXPEDITION

Adress: Västerleds församling, Box 14003, 167 14 Bromma

Besöksadress: Vidängsvägen 11, Alvik

Tfn: 08-445 96 10.

Expeditionen öppen måndag – fredag 9–11.30 och 13–15.

E-post: vasterled.forsamling@svenskakyrkan.se

Webbplats: svenskakyrkan.se/vasterled

KYRKOR

Västerledskyrkan Västerleds kyrkväg 7 i Äppelviken

S:t Birgitta kyrka Nockeby kyrkväg 47 i Nockeby

S:t Ansgars kyrka Vidängsvägen 11 i Alvik

bibelord

*Allas ögon är vända mot dig,
och du ger dem föda i rätt tid.
Du öppnar din hand
och stillar allt levandes hunger.*

Ps. 145:15–16

aktuellt

Vad blir det till middag? Oavsett om det blir falukorv eller löjrom är mat något vi ständigt förhåller oss till, njuter av, tvingar i oss och konsumerar. Till vardag och till fest! Nu är det fastetid i kyrkan. Det innebär en tid av eftertanke, av reflektion och historiskt sett också ändrade matvanor. Dagens fasta handlar också om eftertanke, i de val vi gör och hur vi lever våra liv.

I denna tidning kan du läsa om hur du kan bli en mer medveten konsument, och varför det är en god idé!



FOTO: SXC

Alla kan sjunga!

Har du gått och drömt om att sjunga i kör, så tag nu chansen! Söndag 15/3 kl. 16.30 startar vi en alla-kan-sjunga-kör i S:t Ansgars kyrka. Terminens projekt avslutas med att kören sjunger i mässan söndagen den tredje maj, i S:t Ansgars kyrka kl. 18.00! Inga förkunskaper krävs. Kom bara dit. För info Kom och sjung! Kören leds av alla församlingens musiker. Har du frågor, hör av dig till Magnus Bergman 08-445 96 35 eller magnus.bergman@svenskakyrkan.se



FOTO: ISTOCKPHOTO

ALLT för att utrota hungern

Fastekampanjen pågår fram till 29 mars. Under denna tid kavlar vi upp ärmarna och gör vad vi kan för att samla in pengar till Svenska kyrkans internationella arbete. Alla intäkter, kollekter och gåvor som samlas in under perioden går oavkortat till projekt för en bättre värld. Ingen ska behöva svälta. Du kan läsa mer om detta på sida 14 i denna tidning. Kanske har du också fått en liten sparbössa av papp i din brevlåda? I den kan du lägga de där kronorna som skräpar i handväskan eller hallskänken. De kan göra stor nytta! Västerleds församling har varit väldigt duktig på att ge till de som behöver, att samla in till katastrofhjälp och viktiga projekt. Vi hoppas självklart att västerortsborna ska vara generösa även detta år. Kan vi hjälpa, bör vi hjälpa! För en bättre värld, för alla mänsklikor. Mer information om vad som händer i församlingen under fasteinsamlingen hittar du på sida 12 i tidningen.

GUDSTJÄNSTER MED FASTEEVENTS:

15 MARS KL 11 I S:TA BIRGITA KYRKA

22 MARS KL 9.30 I S:T ANSGARS KYRKA

29 MARS KL 11 I VÄSTERLEDSKYRKAN



FOTO: ISTOCKPHOTO

Ung och sångsugen?

Västerledskyrkans ungdomskör söker nya medlemmar mellan 12 och 16 år. Vår repertoar sträcker sig från klassiska verk till afrikanskt, pop och gospel. Vi åker på körresa en gång per år. Vi övar onsdagar 16-17.30 i Församlingshuset i Alvik, Vidängsvägen 11. Kören är kostnadsfri. Nystart den 18/2. Anmälan till sara.wager@svenskakyrkan.se.

För mer information se svenskakyrkan.se/vasterled



Husmorsklubben

I vår startar en ny grupp i församlingen, med syftet att tillsammans ta vara på Guds gåvor – både i trädgården och i skog och mark.

Vi gör utflykter tillsammans där vi plockar och tar hand om det som finns i naturen; bär, svamp och blad. Vi delar med oss av våra kunskaper och lär av varandra. Möjlighet till odling finns också.

Det vi producerat och förädlat används vid försäljning till förmån för Svenska kyrkans internationella arbetet. Kom med på nässelutflykt, bakning eller annat skoj. Du kan vara med vi enstaka tillfälle eller alla gånger.

NYFIKEN? Kontakta Anita Elweskiöld, präst eller Malin Gyllenhög, diakon.

FOTO: SXC

48 000 koppar

Fairtrade- och KRAV-märkt kaffe serveras varje år i Västerleds församling. Fika för en bättre värld du också!

Tikva – kristen meditation

Tikva är ett stretch- och avslappningspass med enkla och effektiva kroppsövningar för smidighet, andning och blodcirkulation. Under passet får du höra uppmuntrande ord som bygger upp, förändrar tankar och ger dig positiva bilder av dig själv och din omgivning.

Tikva bygger på den kristna värdegrunden: Att behandla alla lika och med respekt.

Ordet Tikva är hämtat från hebreiskan och betyder Hopp, som i förhoppning, hoppas eller tro. Du deltar efter egen förmåga och när det passar dig.

TID: Onsdag 19–21, efter hoppets mässa

PLATS: 2:a våning i Församlingshuset.

DATUM: 11/3, 25/3, 22/4, 6/5

KONTAKT: Malin Gyllenhög, diakon



FOTO: SXC

Fyra
tycker till

Vilken är din favoriträtt?

DAVID DUNEMYR, 4 ÅR

Hamburgare och köttbullar med makaroner.



LILLIE CEDERLUND, 5 ÅR

Hamburgare! Eller spagetti och köttbullar, om mamma lagar maten.



CAESAR CEDERLUND, 5 ÅR

Chicken nuggets.



GEORIGIOS

APOKOURASTOS, 4 ÅR

Hamburgare och lasagne!



Vad blir det för mat?

Vad ska vi egentligen äta, om vi vill värna både hälsa och skapelse? Inspiratören Ann Sellbrink rekommenderar att vi väljer råvaror efter säsong.

Vad ska vi äta till middag? Frågans svar blir kanske ofta det som går fort, det som är billigt eller enkelt att tillaga. Det finns dock anledning att försöka äta mindre kött, mer klimatsmart och mer ekologiskt. Om inte för din egen skull, så för världens.

Ann Sellbrink är en av tio inspiratörer i företaget klimatmat, som vill inspirera och ge verktyg till hållbara matvanor. Det innebär både att sprida kunskap om matens miljö- och klimatpåverkan och att ge konkreta tips och verktyg såsom recept, råd och så kallade klimatpyramider. Klimatmat arbetar både mot privatpersoner, företag och organisationer. De håller föreläsningar, utbildningar, ger ut böcker, bloggar och arrangerar konferenser.

VARFÖR SKA MAN STRÄVA EFTER EKOLOGISK MAT, DEN ÄR JU OFTA LITE DYRARE? Ekologisk mat är inte konstgödslad eller besprutad, vilket leder till bättre

livsvillkor för både vattenmiljö, insekter och odlare. Vi får en större biologisk mångfald och minskad antibiotikaanvändning. En svensk ekologisk naturbetesmark är faktiskt lika arttät som regnskogen! I Sverige garanterar KRAV-märkning en en bättre djurvälstånd.

HUR SKA MAN ANVÄNDA MATPYRAMIDERNÄ? Det kan vara svårt att hålla koll på vad som är i säsong, vad man bör äta mycket och mindre av. Med hjälp av matpyramiderna kan man lätt komponera sin middag och inspireras till nya rätter. Det finns en för året-om-användning och den kompletteras med de säsongsanpassade.

VAD FINNS DET FÖR FÖRDELAR MED ATT ÄTA EFTER SÄSONG?

Det blir billigare, godare och mer klimatsmart. Grönsaker och frukter som säljs "utanför säsong" är ofta odlade i energikrävande, uppvärmda växthus, och kanske har de också flugit hit. Ta för vana att längta lite efter jordgubbar, sparris, isbergssallad och färskpotatis. Det är värt det!

VILKEN VARA ÄR VIKTIGAST ATT BYTA UT MOT EN EKOLOGISK, TÄNKER DU?

Det här är ju personligt, men jag tänker att man lätt kan byta ut sådant som är relativt billigt och som man äter mycket av, som



GODA RÅD:

- Utgå från säsongens närproducerade råvaror
- Ät en hållbar mängd kött och mejeriprodukter
- Välj helst ekologiskt
- Välj fisk från hållbara bestånd
- Handla utan bil eller tänk på transporterna
- Släng inte maten!



mjölk, potatis, mjöl och rotfrukter. Men de riktiga bovarna, som man verkligen ska försöka köpa ekologiskt, är kaffe, kött, ägg och frukt. Kaffe för odlarnas skull, kött och ägg för djurens välfärd och frukt som bananer och druvor för att de besprutas väldigt mycket.

FINNS DET NÅGON MAT SOM DU, AV ETISKA SKÄL, ALDRIG KÖPER?

Kyckling. Tyvärr, för jag tycker verkligen mycket om smaken.

HUR JOBBAR DU FÖR ATT INSPIRERA ANDRA ATT ÄTA MAT MED MINDRE MILJÖ- OCH KLIMATPÅVERKAN?

Jag personligen jobbar mest med föredrag och utbildningar. Jag bloggar för Västervikstidningen och på klimatmats hemsida. Jag jobbar även på restaurang och får väldigt väldigt konkret jobba med att erbjuda gäster en underbar men klimatsmart matupplevelse. Dessut-

om är jag inblandad i ett projekt i Växjö, där vi ska förvandla butikssvinn till lyxiga chutneys och därmed försöka hitta en modell för att "återanvända" svinn på ett klimatsmart sätt.

HAR DU ALLTID VARIT EN MEDVETEN KONSUMENT, ELLER HUR KOM DET SIG?

Jag har alltid varit intresserad av odling, djur och matlagning, så ja, det tror jag. Jag utbildade mig till informatör med u-landsinriktning och läste lite humanekologi också. Där fick jag upp ögonen för hur matproduktionen påverkar människors vardag, även på andra sidan jorden.

HÄNDER DET ATT DU FUSKAR ELLER UNNAR DIG NÅGOT SOM DU VET ÄR MINDRE BRA FÖR KLIMAT OCH MILJÖ?

Självklart gör jag det. Jag bor på landet, så jag åker mer bil än jag skulle vilja till exempel.

VAD HAR DU FÖR GODA RÅD ATT GE EN "OMEDVETEN KONSUMENT"?

Ta det lugnt, och gör en liten förändring idag. Köp ekologiskt kaffe tills det blir en vana. Sedan kan du börja satsa på att byta ut mjölken. Titta på klimatpyramiderna och byt ut den vanliga isbergsalladen mot en grönsak i säsong. Testa en vegetarisk maträtt eller minska på köttet.

SKA MAN ÄNDRA HELA SIN MATVARDAG PÅ EN GÅNG, ELLER BÖRJA I NÅN SÄRSKILD ÄNDE?

Stora förändringar brukar sällan bli långvariga, så gör lite i taget. Små små steg i rätt riktning gör skillnad!

Försök att göra något lite bättre idag än du gjorde igår eller förra veckan, så ska du se att vardagen kommer att bli mer spännande, omväxlande och tillfredsställande. Mat som är bra för världen är oftast bra för dig också!

INTERVJU: EMILIA LINDSTRAND

Frågan går till ekoteologen Magnus P Wåhlin:

Varför ska Svenska kyrkan bry sig om ekologisk och klimatsmart mat?

Som kristen är jag kallad till förval-tarskap och jag är kallad att se till allas behov, inte bara mina egna. Klimatsmart mat handlar ju om att äta på ett sätt så att jorden kan fortsätta att producera mat till fler människor. När Svenska kyrkan engagerar sig i klimatfrågan gör hon det ur ett rättviseperspektiv.

Vi som lever i den rika delen av världen har både de tekniska och ekonomiska resurserna för att kunna äta klimatsmart. Då har vi också ett ansvar att göra det, så att fler kan leva goda liv.

När Jesus i Johannesevangeliet (10:10) talar om liv i överflöd innebär det inte det vi ofta tänker oss som överflöd. Det goda livet handlar om att alla får sina grundläggande behov tillgodosedda. Jag kan inte leva ett gott liv när min medmänniska lider, något är ohelt i mig då och jag behöver helas.

Bibeln är full av berättelser om Guds stora omsorg om sin skapelse. Vi människor har inte till uppgift att förgifta skapelsen men att hjälpa den att leva.

Ibland talas det om att ekologisk mat inte räcker till alla. Detta är naturligtvis nonsens. Det handlar väldigt mycket om *vad* vi äter. Fortsätter rådande köttkonsumtion kommer det inte att funka, då vi använder mer och mer arealer till djurfoder. Men om vi äter det som verkligen odlas på åkrarna fungerar det fint!

Att äta klimatsmart innebär att ta ansvar, något naturligtvis alla har som uppgift. Men vi kristna



NAMN: Magnus P Wåhlin
GÖR: skolpräst på S:t Sigfrids folkshögskola. skriver om ekoteologi på ekoteologi.se.

FAVORITRÄTT: endiver med taleggjo.

FAVORITPSALM: 738, Herre du vandrar försoningens väg

har ett särskilt ansvar och det bör förväntas mer av oss eftersom vi ju har kunskap om Guds vision om sin skapelse. Alltså borde alla kyrkluncher vara ekologiska och helst vegetariska. Mig veterligen far ingen illa av ett par vegetariska måltider i veckan, snarare tvärtom! Dessutom kan jag då jag dra mitt lilla strå till stacken få känna att jag är insatt i ett fantastiskt och stort sammanhang: Guds!

Måltiden

– om nattvard

VARFÖR NATTVARD?

Nattvarden är en helig handling, ett så kallat sakrament. Vi firar nattvard därför att Jesus har sagt att vi skall göra det.

NATTVARDEN ÄR

- **åminnelse:** vi minns Jesus och hans sista måltid med sina lärjungar - Lukasevangeliet 22:1-23
- **förlåtelse:** jag får lämna det som blivit fel och ta emot förlåtelsen
- **gemenskap:** vi känner gemenskap med Jesus, vi delar måltid med varandra, med alla kristna i alla tider och på alla platser
- **tacksägelse:** det grekiska ordet för nattvard, eucharisti, betyder tacksägelse - ett sätt att umgås med Gud
- **mysterium:** Gud är här, en smak av evigheten

HUR GÅR NATTVARDSFIRANDE TILL?

Nattvardsfirande leds alltid av en präst. "Mässa" innebär att gudstjänsten innehåller nattvardsfirande. Huvudmomentet i nattvardsfirandet i Svenska kyrkan är läsandet av instiftelseorden (1 Korinthierbrevet 11:23b-25) och utdelandet av bröd och vin med orden "Kristi kropp, för dig utgiven" och "Kristi blod, för dig utgjutet".

Alla döpta får ta emot nattvard. Det vanligaste är att du får brödet i handen och sen doppar det i vinet. Du kan också välja att dricka ur bägaren.



”

Hittar du honung, så ät inte mer än lagom, får du för mycket kräks du.

Ordsp. 25:16

ÄT SOM JESUS!

Manna från himlen, vatten till vin, granatäpplen, honung och linssoppa. Bibeln är full av mat!

Bibeln, och då särskilt gamla testamentet, är full av mat: förbjuden frukt, gödkalv, fisk och bröd. Äter vi som man gjorde på biblisk tid, så äter vi faktiskt som dagens näringsexperter menar att vi ska: grönsaker och frukt med mycket antioxidanter, rotfrukter, honung som sötningsmedel, sparsamt med kött och vin i måttliga mängder.

I flera av bibelns texter märks det att man var rädd om sin boskap och föredrog att slakta de äldre djuren.

Man fiskade heller inte i övermått, utan fångade det man behövde för att äta sig mätt.

På morgonen äts bröd med kryddad färskost och olivolja. På kvällen serverades ofta en grönsaksgryta lagad på rotfrukter, bönor och kikärtor. Gärna kryddad med kummin, mynta, senap eller lagerblad. Kött äts endast vid riktigt festliga tillfällen.

Bland alla födoämnen i Bibeln nämns bröd allra mest. Bröd är också en samlingsbeteckning för

mat generellt. Jesus pratar om Livets bröd och i Fader vår ber vi också om vårt dagliga bröd. Jesu sista måltid kännetecknas av symboliken att brödet och vinet förvandlas till hans blod och kropp, det som senare blev nattvarden.

Visste du förresten att frukten Eva åt av i Edens lustgård inte var något äpple, utan ett fikon?

Ät, drick och var glad! står det i Lukasevangeliet.

TEXT: EMILIA LINDSTRAND

BORDSBÖNER

Att be före eller efter maten är ett sätt att visa tacksamhet för det som ligger på tallriken eller för gemenskapen vid bordet. På nästa sida finns flera exempel. Våga prova!



FASTEINSAMLING

i Västerled

Hunger är varken rättvist eller jämlikt. Idag lever 800 miljoner människor utan tillräckligt med mat, trots att jordens resurser skulle kunna räcka åt oss alla.

”

Nu är det fredagsmyyys... Lägg lika mycket i bössan som du köper chips för idag.

UR "INSPIRATION TILL FASTEBÖSSAN" SOM FINNS PÅ HEMSIDAN.

The Local Priests

Lördag 15 mars kl 16

S:ta Birgitta kyrka

Församlingens präster ger en välgörenhetskonsert till föremål för fasteinsamlingen. Medverkande: Matilda Vitsou, Janna Bäcklund, Anita Elwesköld, Anders Hansén och Peter Träisk. Ackompanjemang: Carina Olofson. S:ta Birgitta kyrka kl. 16.00.

Konfirmander skramlar

Lördag 28 mars

Församlingens alla konfirmander har en heldag om rättvisa och fattigdomsbekämpning. Under dagen kommer konfirmander och ledare att synas med insamlingsbössor vid torg och tunnelbanestationer i Västerleds församling. Lämna gärna ett bidrag i bössorna, till förmån för fasteinsamlingen. Lämna in din bössa i samband med gudstjänst eller till församlingsexpeditionen i Alvik.



Dörrknackning

Torsdag 12 mars

Vi kanske knackar på din dörr och ber om ett bidrag. Internationellt engagerade ideella i alla åldrar besöker så många hushåll som möjligt kl 18-20 och ber om ett bidrag för att utrota hungern.



Gudstjänster med fasteevent

SÖNDAG 15 MARS KL 11

S:t Birgitta kyrka

Familjemässa och Fasteevent i S:ta Birgitta kyrka. Sjung karaoke, fika, fiska fiskdamm eller gör påskägg! Det blir en skojig dag för hela familjen! Familjemässa kl 11.00. Fasteevent ca 11.45.

SÖNDAG 22 MARS KL 9.30

S:t Ansgars kyrka

Familjemässa med efterföljande kyrkkaffe. Dessutom ansiktsmålning, barnkörskaraoke, lotteri, fiskdamm m.m. Förskolan, och Barnkören i S:t Ansgar medverkar i gudstjänsten.

SÖNDAG 29 MARS KL 11

Västerledskyrkan

Familjemässa med fasteevent, pannkakstårter och pajbuffé, leksaksloppis, påskpyssel, kyrkdetektiverna, försäljning av hembakt m.m., Galleri Diakoni - församlingsbor delar med sig av ord & bild. Tillsammans gör vi skillnad!

Bidra!

SMS:a HUNGER till 72905
och ge 50 kr | PG 90 01
22-3 | BG 900-1223 |
Swisha valfritt belopp till
9001223

Ett enda bröd

Det verkar finnas oändligt mycket att säga om mat. TV-program, tidsskrifter och böcker kan handla utslutande om mat – hur den ska se ut, smaka, serveras, kombineras och förbrännas. Att äta är inte bara en fråga om att få näring och bli mätt, utan också en fråga om etik, politik status, och självbild. Genom vårt sätt att äta visar vi vilket ansvar vi tar för miljön, för vår hälsa och för våra medmänniskor i andra delar av världen.

Att maten är en fråga om mycket mer än näring och mättnad är inget nytt. Det räcker att titta på seder och traditioner i våra olika religiösa traditioner för att inse att maten alltid varit föremål för rit och reflektion. Fasta, mat-tabun, fester – allt har haft och har sin plats i människans tro och kultur. Kanske har vi alltid vetat att vi är det vi äter. Det vi stoppar i oss tas upp av våra kroppar och påverkar oss. Att inte äta påverkar oss minst lika mycket, och rapporter om svält och hunger lämnar oss sällan oberörda. Det är livsviktigt att äta. Att dela en måltid innebär att dela något livsviktigt, och därför gör vi det. När vi bjuder hem våra vänner, när vi firar bröllop, när vi går ut för att ha trevligt – vid alla möjliga tillfällen som vi tillmäter ett särskilt värde, äter vi tillsammans.

I en av de sista böckerna om landet Narnia, skrivna av författaren C.S. Lewis finns det ett bord som alltid står dukat för dem som är på väg. När det kommer någon som behöver hämta kraft, står bordet dukat som en stående, omtänksam inbjudan.

Det händer att jag tänker på det bordet när jag i högmässan säger: ”Kom, nu är allt tillrett”. Rent fysiskt blir ingen mätt eller otörstig vid nattvardsbordet, men det är ett

bord som dukas igen och igen för den som behöver hämta kraft eller dela en gemenskap. Vid nattvardsbordet befästs och bekräftas vår gemenskap med Kristus. Vid nattvardsbordet påminns vi också – varje gång - om att vi hör samman med varandra, som om vi vore en enda kropp.

Men vid nattvardsbordet stannar vi inte. Vi kommer, hämtar kraft och går vidare.

Jesus gav en gång dem som valde att följa honom en stor utmaning. Han sade att varje gång vi möter någon hungrig, törstig, naken, hemlös, sjuk eller fångslad så möter vi honom själv, och bör handla därefter. Vi har inte lyckats leva upp till den utmaningen, men vi kan heller aldrig glömma den. I fastetiden påminner vi oss ständigt om den, och omger oss själva och varandra med uppmaningen ”Utröta hungern!”

Det är ett självklart mål. För hur mycket hunger är lagom? Hur många människor kan vi tycka att det är ok att de svälter ihjäl eller lever och dör med näringsbrist? Vi kan inte sikta lägre. Det går att bli modlös av uppdragets omfattning. Men det går också att hämta kraft vid det bord som dukas gång på gång som en stående, omtänksam inbjudan, och sedan beslutsamt gå vidare i insikten om att vi hör samman. En av nattvardsbordets böner avslutas med orden: ”Uppenbara för oss ditt bords hemlighet: ett enda bröd - och en enda mänsklighet.”

ANITA ELWESKIÖLD
Präst i Västerleds församling



MUSIK

Konsert med unga musiker

SÖNDAG 1 MARS KL 16

Elsa Rosengren sopran, Caroline Fredén sopran, Tove Landahl piano m. fl.
S:ta Birgitta kyrka

Lunchmusik

TISDAG 3 MARS KL 12.15

Musik med gitarrist David Härenstam.
Lunchsmörgås serveras..
S:t Ansgars kyrka

Elevkonsert

SÖNDAG 8 MARS KL 18

Orgeleleverna Michelle Öhman, Ruth Segerberg och Josephine Appelgren.
Västerledskyrkan

The local priests

SÖNDAG 15 MARS KL 16

Församlingens präster har välgörenhets-konsert, till förmån för Svenska kyrkans internationella arbete.
S:ta Birgitta kyrka

Musikalen Oliver

LÖRDAG 21 MARS KL 14 OCH 16

S:ta Birgitta junior- och ungdomskör framför musikalen Oliver av L. Bart. I Nockebysalen. Barbro Jävert Piano, xxxx bas, regi Margaretha Björkman. Under ledning av Carina Olofson.
S:ta Birgitta kyrka

Magnificat x 3

SÖNDAG 22 MARS KL 16

Olika tonsättningar av Marias lovsång av Vivaldi, Pergolesi och Mozart.
Sopran Hanna Wåhlin, Mezzosopran Sandra Bundy, Västerleds vokalensemble, stråkensemble. Dirigent Fredrik Zander.
Västerledskyrkan

Mariamusik

SÖNDAG 29 MARS KL 16

S:t Ansgars kyrkokör sjunger bl.a. Mariamusik, under ledning av Magnus Bergman.
S:t Ansgars kyrka

Stabat Mater

TISDAG 31 MARS KL 19

G. Pergolesi Stabat Mater. S:ta Birgitta Ungdomskör, stråkensemble.
S:ta Birgitta kyrka

Musikvesper

SÖNDAG 1 APRIL KL 18.30

Juniorkören och Ungdomskören sjunger under ledning av Sara Wager.
Västerledskyrkan

Korsandakt

- musik vid Jesu dödsstund

TISDAG 3 APRIL KL 15

Juniorkören och Ungdomskören sjunger under ledning av Sara Wager.
S:ta Birgitta kyrka

Jesu sju ord på korset

LÅNGFREDAG 3 APRIL KL 11, 18

Jesu sju ord på korset av H. Schütz med S:ta Birgitta kyrkokör och solister.

KL 11 S:ta Birgitta kyrka

KL 18 S:t Ansgars kyrka

Långfredagsgudstjänst

LÅNGFREDAG 3 APRIL KL 11

Ensemble ur Västerleds kammarkör medverkar. *Västerledskyrkan*

Meditativ långfredagsmusik

LÅNGFREDAG 3 APRIL KL 18

Musik av Bach och Pärt m fl. för solocello och tillsammans med cembalo och piano. Cello Adina Sabin, cembalo och piano Fredrik Zander *Västerledskyrkan*

Mässa i jazzton

SÖNDAG 12 APRIL KL 11

Med Tisdagskvartetten. Björn Lindsjö piano, Kenneth Kvist saxofon, Dick Idestam - Almquist bas, Lars Loungeville Trummor och Carina Olofson sång.
S:ta Birgitta kyrka

Lunchmusik

TISDAG 14 APRIL KL 12.15

Magnus Bergman spelar. Lunchsmörgås serveras..
S:t Ansgars kyrka

"Clara"

SÖNDAG 19 APRIL KL 14

Nadja Franke framför monologen "Clara" (text Patrik Franke). Musik framförd av violinist Marie Louise W. Sjöberg, Magnus Bergman piano och orgel. Fri entré. Välkomna!

S:t Ansgars kyrka

J S Bachs h-mollmässa

SÖNDAG 19 APRIL KL 16

I april framför vi Bachs mäktiga h-moll-mässa i Västerledskyrkan. Det är ett verk som speglar 25 år av Bachs produktion och summerar hans enorma kreativitet och kunnande inom många olika stilar. Musiken är på en gång extremt omväxlande, gripande, meditativ, vacker och virtuos.

Stockholms Bachsällskap spelar på tidstypiska instrument stämda en halvton lägre än modern stämning. Det är en stor orkester med bl. a naturtrumpeter, traversflöjter, jakthorn och violiner med sensträngar.

Solister är sopran Jenny Ohlson-Akre, alt Anna Zander, tenor Conny Thimander, bas Staffan Liljas. Stockholms Bachsällskap konsertmästare Katarina Bengtsson Dennis.

Västerleds kammarkör, dirigent Fredrik Zander

Konserten tar ca 2 timmar inkl. paus med förfriskning. Kollekt till Svenska kyrkans internationella arbete.

Västerledskyrkan

God glaserad filé

Prova att göra präst Anders Hanséns goda glaserade filé.

DU BEHÖVER:

En bit filé av hare, rådjur, lamm, gris eller nöt. Det går utmärkt med vilken som.

Marinad;

- 1 dl sherry
- 1/2 dl ostronsås
- 1/2 dl honung
- 1 tsk chilisås
- 1 finhackad vitlöksklyfta
- 2 msk riven färsk ingefära
– om du gillar det
- 1 msk hackad koriander
– om du gillar det

GÖR SÅ HÄR:

Blanda marinaden och häll den över köttet. Låt ligga ca 3 till 6 timmar i en plastpåse, vänd påsen nu och då. Vill du ha mer smak så låt den ligga längre i marinaden. Om du har en liten bit harfilé kan du komplettera med fläskfilé. Bryn försiktigt hela filén. In i ugnen på 175 grader, med marinaden över sig, tills det är färdigt vid ca 65 grader.

Till detta serverar du gärna svamp-sås gjord på sky, svamp, grädde och soja. Pressad potatis är gott till.



Eldsjäl
DISKANTERNA

*Tio barn sträcker ivrigt upp
armarna i luften och ropar:*

– Jag vill! Jag vill!

*Uppgifterna till söndagens
gudstjänst fördelas.*

Vem vill bära korset?

Klockan slår fyra denna torsdag. I Västerledskyrkan samlas drygt tjugo barn mellan sex och åtta år, för att sjunga tillsammans. De är inte bara körmedlemmar, utan även gudstjänstgrupp. Inför söndagens familjemässa försöker präst Janna Bäcklund att fördela uppgifterna: be en bön, ringa i klockorna, dela ut psalmböcker, duka nattvardsbordet och allt annat som ska göras.

– Jag vill ringa i klockorna! Jag vet faktiskt hur man gör!, ropar någon. Men de är flera som vill. Till slut kommer de överens om att en ska ringa, och en annan visa hur man gör.

I Västerledskyrkan finns gudstjänstgrupper för vuxna och sen en tid tillbaka även denna yngre modell, som medverkar i familjemässan och ser till att det blir en gudstjänst där barn både får synas och höras. Det märks på egagemanget och ljudvolymen att barnen i kören Diskanterna tycker att uppgifterna är roliga. Det är många som vill bära korset och ringa i klockorna. Man får turas om lite, och en kan ju bära in korset och en annan bära ut det.

Janna hämtar förra familjemässans ”kyrkväska”. Ett av barnen öppnar väskan och berättar ingående om innehållet. Varje barn som kommer till kyrkan får en spännande liten väska full av saker som både handlar om söndagens tema och som kan roa och sysselsätta. Denna gång fanns en gosdjursrätta, ett papper att färglägga, en ljuskopp att sätta snygga klistermärken på och en massa annat skoj. Kyrkväskan finns i två versioner, en för yngre och en för äldre barn.

På frågan vad de tycker är roligast svarar en flicka:

– Att få göra gudstjänsten, att få hjälpa till och inte bara sitta.

”

**Jag vill ringa i klockorna!
Jag vet faktiskt hur man gör!**



– Jesus säger: Låt barnen komma till mig och hindra dem inte. Det är vår familjemässas centrum. Att låta barnen komma till Gud, att dom är minst lika viktiga eller värdiga att exempelvis leda församlingen i bön, säger Janna Bäcklund.

TEXT OCH FOTO: EMILIA LINDSTRAND

DISKANTERNA/GUDSTJÄNSTGRUPP

Övar torsdagar i Västerledskyrkan. Sara Wager är körledare. Några gånger varje termin är kören också gudstjänstgrupp och medverkar i familjemässa.