



*Välkommen på*

## *Kronärtskockskiva*

### ***Bordsbön:***

Gud, tack för att maten vi äter får präglas av shalom. Tack för växterna, örterna, frukten och grönsakerna, tack för vattnet och druvans saft.

Vi välsignar dig, den Högste, och tackar dig för dina gåvor.

*(Ur Alla varelser ropar till Dig)*



*Föreningen Vildåsnan förespråkar och sprider vegetarianism som ett sätt att återspegla Guds kärlek till alla skapelsens varelser och för att förhindra det lidande som drabbar djur i djurfabriker och på slakterier. Detta vill vi göra bland annat genom att reflektera tillsammans och inspirera varandra, samt genom att vara en aktiv part i samtal som förs inom samfund och i kristen press.*

## Visor

### **Glädjens Herre**

Glädjens Herre, var en gäst  
vid vårt bord idag  
Gör vår måltid till en fest  
efter ditt behag.

För de gåvor som du ger  
tackar vi dig nu.  
Gud, som hör förrän vi ber,  
prisad vare du!

Text och musik: Hans D. Stern

### **O, vad världen nu är skön**

O, vad världen nu är skön  
klädd i sommardräkten.  
Känn i skog, på äng, på sjön  
milda, friska fläkten,  
ljuva dofter, fågelsång.  
Mänska, höj ock du din sång.

Jorden smyckad som en brud,  
högt lovsjunger Herren.  
Jubla, lund i vårlig skrud,  
ängder när och fjärran.  
Allt hans Ande skapat nytt,  
vinterns tunga välde flytt.

Skulle ej min själ, min mun  
honom offer bringa,  
helig sång av hjärtats grund  
till Guds ära klinga?  
Är vår jord så rik på fröjd,  
o, hur blir då himlens höjd!

Text: Jacob Axel Josephson  
Musik: Wolfgang Amadeus Mozart

### **Fattig bonddräng**

Jag är fattig bonddräng, men jag lever ändå.  
Dagar går och kommer, medan jag knogar på.  
Harvar, sår och plöjer, mockar, gräver och bär.  
Går bak mina oxar, hojtar visslar och svär.

Jag är fattig bonddräng, och jag tuggar mitt snus.  
Och när lörda'n kommer, vill jag ta mig ett rus.  
Sen, när jag blivit livad vill jag tampas och slåss.  
Vila hos en flicka vill jag också, förstås.

Sen, så kommer sönda'n, och då vill våran präst,  
att jag ska i kyrkan, men då sover jag mest.  
Prästen kan väl sova hela måndagen men,  
för en fattig bonddräng, börjar knoget igen.

Så går hela veckan, alla dagar och år.  
Jag går med min lie, och jag plöjer och sår.  
Jag kör mina oxar och jag hässjar mitt hö.  
Harvar, gnor och trälar, och till sist ska jag dö.

Står där, fattig bonddräng invid Himmelens port.  
Lite rädd och ledsen för de synder jag gjort.  
Man ska inte supa, hålls med flickor och slåss.  
Herren, Gud i Himlen, är väl missnöjd förstås.

Men, då säger Herren: Fattig bonddräng, kom hit.  
Jag har sett din strävan och ditt eviga slit.  
Därför, fattig bonddräng, är Du välkommen här.  
Därför, fattig bonddräng, skall Du vara mig när.

Åh, jag, fattig bonddräng står så still inför Gud.  
Och sen klär han på mig den mest snövita skrud.  
Nu Du, säger Herren, är ditt arbete slut.  
Nu Du, fattig bonddräng, nu får Du vila ut.

Text: Astrid Lindgren  
Musik: Georg Riedel

### **Tack gode Gud för allt som finns**

Tack, gode Gud, för allt som finns.  
Först broder Sol av alla ting.  
Halleluja, halleluja.  
Vår broder låter dagen gry,  
ditt tecken är han i vår rymd.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

Du tänder varje stjärnenatt,  
ger syster Måne hennes prakt.  
Halleluja, halleluja.  
Du sänder broder Vind att gå  
från land till land och driva moln.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

Sjung, syster Vatten, stäm din brunn,  
bred ut ditt starka hav och sjung.  
Halleluja, halleluja.  
Nu faller regn på torra fält,  
och träden lyser, marken gläds.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

Hör ord i natten: "Varde ljus!"  
Lys, broder Eld, och tacka Gud.  
Halleluja, halleluja.  
Giv härden glöd, lys upp vår stad,  
dess ljus når vida över hav.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

Tack, gode Gud, för moder Jord.  
Än bär hon oss och vad vi gjort.  
Halleluja, halleluja.  
Hon bringar träd och frukter fram  
och blomstersmyckar alla land.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

Tack, Gud, för syster Död, som tar  
allt levande i sitt förvar.  
Halleluja, halleluja.  
Hon för oss i sin tysta vagn  
en afton hem från mödans mark.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

Må dag och natt, må liv och död,  
nu lova Gud i samma kör.  
Halleluja, halleluja.  
En enda sång i allt som finns,  
min Gud, min Gud och alla ting.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

Text: Franciscus av Assisi (1220-tal)  
Olof Hartman (1979)  
Musik: Peter von Brachel



### **Här är gudagott att vara**

Här är gudagott att vara,  
o, vad livet dock är skönt!  
Hör vad fröjd från fåglars skara,  
se, vad gräset lyser grönt!  
Humlan surrar, fjäriln prålar,  
lärkan slår i skyn sin drill,  
och ur nektarfyllda skålar  
dricka oss små blommor till.

Text och musik: Gunnar Wennerberg

## Omskrivna texter

### **1 natt jag drömde** (Musik: Ed McCurdy)

I natt jag drömde något som jag aldrig drömt förut.  
Jag drömde vi tog hand om jord, löste problemen till slut.  
Jag drömde om klimatavtal och ansvar hos var och en, att arterna fick leva kvar, att mänskan blev djurens vän.

I drömmen hörde vi om förr; utrotning, skövling och skit man körde på fossilbränslen och flög omkring hit och dit. Djurhållningen var så brutal. Vi ställde frågan hur de tänkte förr som fick ett val och konsumerade djur.

Rapporter om växthuseffekt sa det tydligt från start. Tur att vi lyssnade på dem och för att få det hållbart agerade med kraft. Det var så skönt att sätta sin lit till företag, politiker och banker, som gör sin bit.

Planeten och dess framtid togs i akt vid varje val såväl i våra egna liv som av allt storkapital. Förbruka mer och skräpa ner var inget alternativ och alla kände djup respekt för djurs och växters liv.

Jag vaknade, men drömmer än och vill för omställning be:  
Förlåt oss arma mäsklighet.  
Hopp, kraft och vilja oss ge att ställa om vårt samhälle.  
Gud gör din vilja klar, och låt oss som förvaltare själva på bönen bli svar.

### **Bä bä vita lamm** (Musik: Alice Tegnér)

Bä bä, vita lamm, har du någon ull?  
Ja ja, kära barn, för min egen skull.  
Ko, har du nåt skinn?  
Ja, huden den är min.  
Vill människan klä sig så utav bomull spinn!

### **Öppna landskap** (Musik: Ulf Lundell)

Du tjarar om öppna landskap, och för dem behövs en ko, som förvisso äter soja, regnskogsskövlande GMO.  
Men det ger oss öppna landskap, såsom Sverige ska se ut och har gjort i alla tider, sedan 1800-talets slut.  
Du älskar kossor bottenlöst, i glas, på tallrik eller bröd, men skapar svält och växthusgas, säkrar planetens död.  
Så dröm på om öppna landskap, för det skiter sig ändå.

## **Lek: Dubbelnisse**

I tur och ordning efter hur vi sitter säger alla en bokstav. Bokstäverna ska i samma ordning bilda början på något ord, men får inte bli ett färdigt ord. Leken går ut på att inte få en Nisse. När någon får en Nisse avbryts leken och personen efter börjar om på ett nytt ord.

Person 1 säger S (tänker på "Sol")  
Person 2 säger K (tänker på "Skola")  
Person 3 säger I (tänker på "Skidor")  
Person 4 säger V (tänker på "Skivor")  
Person 5 säger A (tänker på "Skivaffär")

Person 5 får en Nisse eftersom "Skiva" är ett ord. Person 6 börjar på ett nytt ord.

När någon har fått två Nissar åker den ut. Då får de som är kvar i leken inte längre prata med den (men den själv får prata med alla). Om någon i leken pratar med någon som är ute (exempelvis svarar när den frågar "Vad är klockan?") får personen en Nisse.

- Ord måste vara minst tre bokstäver långa för att räknas (det är alltså tillåtet att börja på bokstäver som I, Å och Ö, även om dessa utgör ord). Oeniga kring något ord? Låt ordboken avgöra - [www.svenska.se](http://www.svenska.se)
- Tillägg: Det är tillåtet att "bluffa" och säga en bokstav utan att tänka på ett ord. Den som sitter efter kan då välja att "syna" genom att efterfråga ordet som personen tänkte på. Kan ett ord presenteras får den som "synat" en Nisse, annars får den som bluffat en Nisse. Ett nytt ord påbörjas av den som sitter efter den som fått en Nisse.

## ***Lek: Fråga vänligt***

En lekledare ger muntliga instruktioner till övriga runt bordet. Samtidigt kan lekledaren själv göra något helt annat. Varje instruktion måste börja med "Vänligen...", annars ska deltagarna inte följa instruktionen. En deltagare som inte följer instruktionen, är långsam eller följer en instruktion utan att lekledaren inlett den med "Vänligen..." får en varning. Vid andra varningen åker personen ut.

Förslag på instruktioner att förklara i förväg:

- "Vänligen trumma" - alla ska med två fingrar trumma på bordet.
- "Vänligen handflata" - alla ska lägga en handflata still på bordet.
- "Vänligen hälsa" - alla ska sträcka fram handen som för att skaka hand.
- "Vänligen knyt" - alla ska knyta näven framför sig.

Lekledaren kan göra det svårare genom att själv göra något annat med sina händer och ge instruktionerna allt snabbare. För att snabba på processen kan den som är sist att följa instruktionen varje omgång få en varning även om den gjort rätt.

## ***Visste du att kronärtskockan...***

- ...är en tistelliknande korgblommig växt, vars utslagna blomma är det som äts?
- ...avstavas kronärt-skocka, inte kronärts-kocka?
- ...kan bli hela 2 meter hög?
- ...heter *Artichoke* på engelska?
- ...trots namnet inte är nära besläktad med jordärtskockan?
- ...odlas främst i Italien?
- ...även är vanlig att odla i Sverige sedan 1600-talet?
- ...skördas från slutet av juli och går att övervintra till nästa odlingsäsong?
- ...anses vara en delikatess i många länder
- ...är en av de grönsakerna som innehåller mest antioxidanter?
- ...också innehåller C-vitamin, kalium och fosfat?

Källor: Internet och hörsägen

## ***Förslag till samtalsämnen***

- Vem kan snabbast komma på en blomma, en frukt, ett djur och ett land på samma bokstav som ens förnamn börjar på?
- Hur känner du övriga närvarande?
- Hur lång tid tror du det skulle ta för den mest långväga gästen att cykla hit hemifrån?
- Vilka egenskaper hos någon annan närvarande ser du upp till?
- Vilka matval har du gjort i ditt liv? Vilka är skälen till den kosthållning du har? Finns det några skäl som du inte har tänkt på tidigare?
- Finns det några särskilda ögonblick i ditt liv som har förändrat dig radikalt?
- Vad skulle du kunna göra för en bättre värld som du inte gör idag?
- Hur lever du i ditt dop?

## ***Känner du igen djuren? Färglägg dem gärna!***

