

# Hemelse spijzen

B O E K

Eten doe je iedere dag.  
Simpelweg om in leven  
te blijven. Maar waar  
komt je eten vandaan?  
Welke reis hebben jouw  
boontjes afgelegd?  
Hebben jouw bananen  
de tijd gehad om aan de  
boom rijp te worden? En  
wat heeft dat te maken  
met de manier waarop jij  
in het leven staat?

**H**et boek 'Hemelse spijzen' bevat recepten rond christelijke feestdagen en seizoenen, tafelschikkingen en toelichtingen bij de recepten. In de inleiding van het boek wordt het dagelijks leven gekoppeld aan de schepping. In het paradijs mag alles worden gegeten, behalve de vruchten van de boom van het leven. Dat kan je opvatten als een aansporing, opdracht en uitdaging om kieskeurig te blijven. Niet zomaar alles eten en drinken wat je wordt voorgeschoteld, maar het verbond van de Schepper met de schepping in het oog houden. Een oproep om milieubewust en 'eerlijk' inkopen te doen. Ook met jouw groep.

## PROGRAMMA

**Doelstelling:** samen koken, eten en bewustwording

**Groeps grootte:** afhankelijk van kookmogelijkheden; 7-21 jongeren

**Tijdsduur:** afhankelijk van het recept

**Benodigdheden:** 'Hemelse spijzen; een jaarkrans van recepten en hun diepere betekenis' door Tini Brugge en Gert Vos (beschikbaar bij de bibliotheek, ISBN 90-599-5007-0), bijbel, ingrediënten, keuken met oven, kookgerei, voldoende borden en bestek

Je kan op verschillende manieren eten. Dit programma is erop gericht om met

aandacht verse biologische dingen te maken en te proeven.

### Voorafje

Zorg dat de benodigde ingrediënten aanwezig zijn. Weet je geen biologische winkel bij jou in de buurt, kijk dan even op [www.biologica.nl/ekogids](http://www.biologica.nl/ekogids).

Maak met z'n allen het recept dat voor deze tijd van het jaar toepasselijk is. Seizoensgebonden producten zijn in de biologische landbouw echt alleen maar in één seizoen beschikbaar. Kies een recept met een thema dat iedereen aanspreekt. Iedere maand kent voldoende recepten en thema's om dit mogelijk te maken. Verdeel de taken, van koken tot tafeldekken. In het boek staan hiervoor suggesties.

### Smakelijk...

Wanneer het gerecht in de oven is verdwenen of wanneer jullie zitten te eten, is het tijd om in gesprek te gaan over het eten van alledag en de manier waarop we hiermee omgaan.

Geef aan dat de ingrediënten biologisch zijn. Hoe kijken jullie daar tegen aan?

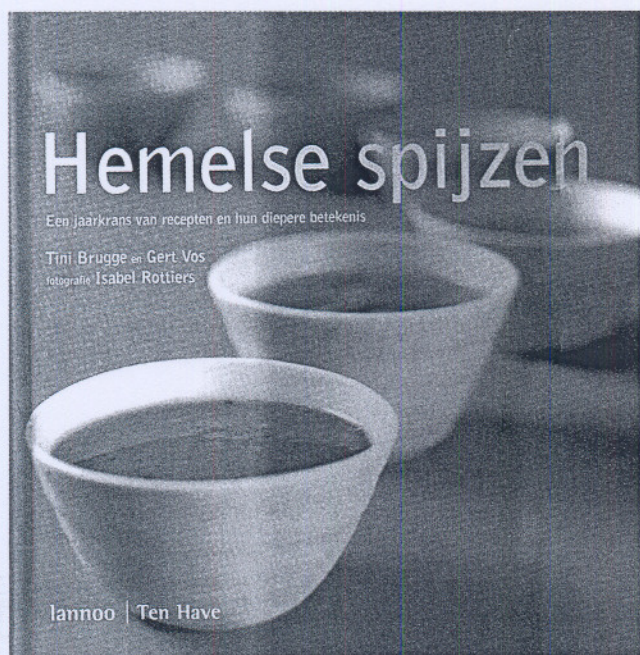
Gebruik de tekst in het kader om uit te leggen wat biologische producten kenmerkt. Als je aan het eten bent, vraag je iedereen om eens met je ogen dicht een hap te proeven. Hoe smaakt het? Over het algemeen gaat men ervan uit dat biologische voeding smaakvoller is dan reguliere voeding, omdat de groenten de tijd hebben gekregen om hun smaak te ontwikkelen en rustig te groeien.

Lees samen Genesis 2 vers 4 tot en met 25. God geeft de mens zijn hele schepping om voor zorg te dragen. Alleen eten van de boom van kennis van goed en kwaad is niet toegestaan. Dit kan je zien als een grens; God zegt wat wel en wat niet mag. Maar je kan het ook zien als een richtlijn om kieskeurig te blijven. Eet niet zomaar alles wat je wordt voorgeschoteld, bedenk of je er de schepping mee schaad.

### Gespreksvragen

Stel onderstaande vragen niet allemaal in één keer. De vragen zijn bedoeld om bewust te worden van ieders bijdrage aan de schepping.

- Waar komt jouw lapje vlees vandaan? Heeft dat dier ooit de zon zien schijnen of is het geboren en geto-



auteur: Jantine Groenewold-Mooibroek  
beeld: cover boek, Sjaak Teuwissen



gen in een dichte stal onder de tl-buizen?

- Hoe smaken je boontjes als je weet dat ze uit Ethiopië worden geïmporteerd en de mensen daar niets te eten hebben?
- Wist jij dat bananen groen van de boom worden gehaald en onderweg naar Nederland op onnatuurlijke wijze hun mooie gele kleur krijgen?
- Wat is jouw bijdrage aan het in stand houden van de schepping?
- Naast een positieve bijdrage te leveren door middel van voeding, is het ook mogelijk op andere terreinen

positief bezig te zijn. In Gr/p 8, 2005 'Kies bewust' vind je meer werkvormen om hiermee bezig te zijn.

#### Toetje

Aan het einde van de maaltijd, na het afwassen en opruimen, kun je de maaltijd en gesprekken samen verteren. Wat nemen jullie mee naar huis? Gaan jullie iets doen met de aangereikte informatie? Probeer elkaar te stimuleren. Een druppel op een gloeiende plaat is immers wel weer een druppel! Hoe meer druppels, hoe harder de regen.

#### Bio, logisch

Biologische producten zijn herkenbaar aan het EKO-keurmerk. De producten worden geteeld zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen en bevatten geen chemisch-synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen. De biologische landbouwnormen zijn gebaseerd op het behoud van milieu, natuur en landschap en het welzijn van dieren. Deze normen gelden in de hele Europese Unie. Naast biologisch heb je ook biologisch dynamische producten.

#### Bio, dynamisch

De biologisch-dynamische (BD) landbouw komt voort uit de antroposofie, een levensvisie die begin 20ste eeuw is ontwikkeld door de Oostenrijkse filosoof Rudolf Steiner. Uitgangspunt is dat er een samenhang bestaat tussen plant, dier, bodem en kosmos. Aardse en kosmische krachten worden in de BD-landbouw optimaal gebruikt. Er wordt gestreefd naar een kringloop van eigen voer en eigen mest. Daarnaast moeten licentiehouders ook voldoen aan de EU-normen voor de biologische productiemethode. Biologisch-dynamische producten zijn te herkennen aan het Demeter-kwaliteitsmerk; de controle wordt uitgevoerd door Skal en de Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding (BD-Vereniging).

bron: [www.biologica.nl](http://www.biologica.nl)

#### Een recept uit het boek: Driekoningen, 6 januari

Met Driekoningen komen drie wijzen of koningen uit het oosten de pasgeboren Jezus opzoeken in de stal. Ze staan voor verschillende leeftijdsfasen: Kaspar, de jongste, Balthasar de volwassen man en Melchior, de grijsaard. Op Driekoningen spelen kinderen het spel na en worden koningsbroden of taarten gebakken met één boon erin. Wie de boon vindt, is koning en heeft het die dag voor het zeggen. Voor de eerste bijeenkomst na nieuwjaar is dit een taart voor bij de koffie.

#### Ingrediënten:

- 450 g bladerdeeg
- 175 g boter
- 175 g poedersuiker
- 150 g gemalen amandelen
- 6 eetlepels abrikozenjam
- 2 eieren
- 3 eetlepels rum
- 1 gedroogde boon
- \* een taartvorm van 20 cm doorsnede
- \* bakpapier

#### Bereidingswijze

Rooster de gemalen amandelen in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Klop gedurende 5 minuten de boter en suiker in een kom tot een zacht en luchtig mengsel. Klop er geleidelijk aan de eieren door. Roer er de geroosterde amandelen, rum en boon door. Rol de helft van het bladerdeeg uit tot een cirkel van circa 28 cm doorsnee. Leg deze op vochtig bakpapier op een bakplaat. Strijk de jam uit over het bladerdeeg, maar blijf circa 2 cm van de rand. Strijk het amandelmengsel gelijkmatig uit over de jam. Bevochtig de rand met water. Rol het overgebleven bladerdeeg uit tot een iets grotere cirkel. Leg deze over de vulling en druk de rand stevig aan zodat de taart gesloten wordt. Koel de taart 30 minuten in de koelkast. Bestrijk de taart daarna met een losgeklopt ei. Maak een gaatje in het midden om de stoom te laten ontsnappen. Teken met een scherp mes een kroon in het deeg, zonder dat het doorsneden wordt. Bak 25 minuten in een op 200 graden voorverwarmde oven. Haal de taart uit de oven en bestrooi met poedersuiker. Bak vervolgens nog 15 minuten totdat de taart goudglanzend is.