

Lichaam als tempel?!

INTRODUCTIE

'Je lichaam is een tempel van de heilige Geest' staat er in de bijbel. Maar hoe zit dat met jou, is het wel een tempel, of zou je het meer een snackbar kunnen noemen, een shoarmatent of een konijnenhol met slablaadjes. Wat stoppen we eigenlijk in dat lijf van ons?

Eten is lekker, eten is leuk. Maar zijn we er eigenlijk wel bewust mee bezig? Tel je alle calorieën die je binnenkrijgt? Eet je alleen biologische producten? Eet je klakkeloos op wat je voorgezet krijgt? Weet je wat je eet? In deze Introductie word je geconfronteerd met je eetgewoontes, met de vulling van jouw tempel...

PROGRAMMA

Doelstelling: bewustwording van eigen eetgedrag

Groepsgrootte: 3-15 personen

Tijdsduur: 30 minuten

Benodigheden: evt. pen en papier

Het voorplein

Op het voorplein van de tempel vond heel wat handel plaats. Daar werd bepaald wat er die avond op tafel kwam te staan. Wat haal jij allemaal in huis, wat eet je en waar let je op? Wat vind je belangrijk aan eten? Moet het goedkoop, biologisch, vers of gemakkelijk te bereiden zijn?

Vertel aan elkaar

► Welke criteria vind jij belangrijk?

Criteria

- goedkoop
- biologisch
- vers
- makkelijk te maken
- gezond
- vet
- veel
- kant-en-klaar
-

► Wat heb jij gisteren gegeten?

Houd je je aan je eigen criteria? Waarom wel of waarom niet?

Ons dagelijks brood

Als één film de werking van techniek indringend duidelijk maakt, dan is het wel de documentaire *Our Daily Bread* van de Oostenrijker Nikolaus Geyrhalter. Wel eens een machine gezien die binnen 15 seconden alle olijven uit een olijfboom

weet te schudden? *Our Daily Bread* neemt de kijker mee naar de plaatsen in

Europa waar ons voedsel geproduceerd wordt. Verschillende productieprocessen van uiteenlopende etenswaren passeren de revue, van olijven tot biefstuk en van tomaten tot zout. De soms schokkende beelden laten zien hoe lopende banden, snijapparaten en machines het proces bepalen. Zonder commentaar of uitleg krijg je de tafereel voorgeschoteld en wordt de afstand tussen consument en product bijna tastbaar gemaakt.

► Download de trailer op <http://www.ourdailybread.at>. Laat deze zien en bespreek: Wil je dit wel weten? Heeft het zin dat er zulke documentaires worden gemaakt? Ga je nu anders met eten om?

Liederlijk

Voor de vele tempelrituelen schreven de tempeldichters prachtige teksten. Wijnproevers geven de meest mooie benamingen aan hun wijnen, bijvoorbeeld: fruitig met een toefje pit en een galante afdrank.

► Neem je lievelingsgerecht in je hoofd en omschrijf op de meest poëtische wijze dit gerecht. Lees je omschrijving voor. De anderen raden over welk gerecht het gaat.

Smijt het maar in de tempel

Natuurlijk kun je een blik openen, een vork pakken en hangend aan het aanrecht dit binnen vijf minuten wegwerken. Toch nemen we liever de tijd. Maar maakt het uit hoe je eet? Smaakt een patatje op straat net zo lekker als een vijfgangendiner met damasten tafellaken en kristallen glazen? Of is dit afhankelijk van het gerecht? Hoe eet jij het liefst?

► Denk aan een maaltijd die je het afgelopen jaar hebt gegeten en die je is bijgebleven. Wat at je en hoe? Waarom weet je dit nog zo goed?

Heilige der heiligen

De heiligste plek in de tempel is het heilige der heiligen. Hoe ziet dat er bij jou uit? Eet je dingen die goed zijn voor je lichaam, of hebben je smaakpapillen voorrang? Hangt dat af van je principes of van je agenda?

► Welk voedsel is heilig (apart, bijzonder) voor jou? Waarom? Eet je dat voedsel juist wel, of liever niet?



auteur: Pia ten Hoeve

beeld: Kerkinactie/Freek Visser

