

**Kringstudies over
Proef en geniet!
(Kringleidersversie)**

Inhoud

Inleiding	3
Avond 1 – Aandacht voor smaak	4
Avond 2 – Eten en spiritualiteit	7
Avond 3 – Geniet buitensporige goedheid van God	12
Avond 4 – Rentmeesterschap	16
Avond 5 – Eten en je naasten	19
Bijlage – Recepten avond 1	22
Recepten avond 2	24
Recepten avond 3	26
Recepten avond 4	27
Recepten avond 5	29

Inleiding

Proef en geniet de goedheid van de HEER. Gelukkig de mens die bij Hem schuilt. – Psalm 34: 9. Taste and see that the Lord is good!

Voor je ligt een studie, anders dan andere studies. Want proeven doe je met je tong. Genieten doe je met al je zintuigen. Daarom: kaarsjes aan, bloemen in een vaas, muziekje erbij, wees als een gastheer en verwelkom je kringgenoten met aandacht en neem de tijd voor ontmoeting tijdens het eten.

Wij reiken voor elke avond een idee aan voor de maaltijd, passend bij het thema van de avond. Dit kan alleen met je kring zijn, maar kan ook prima in je kringhuis of dispuut plaatsvinden. Deze recepten zijn met zorg, speciaal voor deze studie, gemaakt door een echte prof!

Het kringmoment zal elke keer anders zijn qua opzet en vorm. We hebben een tijdsindicatie gegeven voor elk onderdeel, voel je vrij om daarvan af te wijken. In principe vereist deze kring geen voorbereiding, maar eerder actieve, onderzoekende houding tijdens de avond zelf. Zorg dat je in ieder geval je Bijbel mee hebt en iets om notities te maken.

Eten is iets wat we elke dag doen, of we er nu bij stilstaan of niet. De een schuift gedachteloos een kroket naar binnen, de ander trekt alles uit de kast om een vijfgangendiner te bereiden voor z'n date (jaaa, ze bestaan!). Net als bij alles in dit leven, is er rond eten ook veel gebrokenheid. Eenzaamheid, honger, onrecht, verslaving, leugens, verspilling, bederf. En logisch dat eten dan totaal niet naar Gods goedheid smaakt. Eten is niet voor iedereen leuk, voor aardig wat mensen is het een uitdaging om hier goed mee om te kunnen gaan en dit is vaak een eenzaam proces. Wil je hier iets over kwijt, praat dan met een nestor of bestuurslid.

Deze studie is geschreven vanuit een passie voor eten en het samenzijn wat eruit voortkomt. We zijn onder de indruk van de rijkdom van Gods gedachten over eten. En we gaan daarnaar op zoek. Wat zegt God, de Schepper, de Gastheer, de Koning die graag maaltijd houdt, het Brood en het Levende Water zelf? We hopen dat jullie vijf inspirerende, leerzame, uitdagende en mooie avonden zullen hebben en dat Gods goedheid elke keer de nasmaak zal zijn.

We hebben veel tijd en zorg besteed aan de ontwikkeling van dit materiaal. We hopen dat het je helpt om meer van God te leren en te groeien in geloof. Mocht je feedback willen geven op het materiaal, dan kan dat door te mailen naar info@navigator.nl of via [deze enquête](#) (ook beschikbaar door de QR-code te scannen).



Goede tijd gewenst!

Avond 1 – Aandacht voor smaak

Start deze studie goed door met je kring samen een heerlijke maaltijd te koken (voor je dispuut/kringhuis). In de bijlage een suggestie voor een eenvoudig, maar smaakvol menu dat met vijf personen gemaakt kan worden. Creëer met je kring een sfeer door middel van een bloemetje, kaarsje, vul karaffen met water en een fris limoentje en zet een lekker muzikje op. Als je met je kring gaat koken voor je dispuut of kringhuis, kan je vast nog wel meer leuke verrassingen bedenken vanuit het idee van gastheerschap.

Ter inspiratie: bekijk op Youtube een fragment van Lebbis – Terras – uit de show Welcome to paradise. <http://www.youtube.com/watch?v=SSgyDvnm4wQ>

Amuse

- Wat: Eerste gedachten opschrijven bij een vraag om in de sfeer te komen
- Tijdsduur: 5 minuten + 5 minuten uitwisselen
- Nodig: Pen en papier, stopwatch (iets om de tijd mee bij te houden)
- Hoe: Iedereen pakt pen en papier. De kringleider stelt een vraag en meteen schrijft iedereen voor zichzelf op wat er bij hem/haar opkomt. Je blijft doorschrijven tot er 40 seconden voorbij zijn. De kringleider houdt de tijd bij en na 40 seconden breek je je zin af en stelt de kringleider de volgende vraag.

Na afloop kan je nog kort even enkele van de antwoorden bespreken.

Vragen:

- Met wie eet jij het liefst?
- Wat is je favoriete gerecht?
- Wat eet je als je alleen bent?
- Welke herinneringen heb jij aan de maaltijden vroeger bij jou thuis?
- Wat vind je niet te eten? Leg uit.
- Eet je met aandacht?

Voor

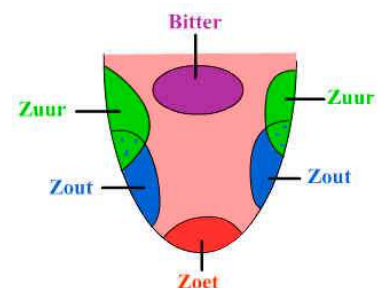
Proeverijtje van 4 smaken (zoet, zuur, bitter, zout)

Tijdsduur: 10 minuten

Nodig: 4 Smaken. Bijvoorbeeld suiker of honing, een citroen of azijn, een radijsje of een mierikswortel en zout.

Doel: Kennis maken met de vier basissmaken en met aandacht proeven. Stilstaan bij hoe je verschillende smaken ervaart: prettig, vies, lekker, wrang.

Hoe: Proef om de beurt verschillende smaken. Neem hier even de tijd voor.



Geef antwoord op de vragen:

- Waar zit deze smaak op je tong?
- Wat ervaar je als prettige smaken?
- Welke niet? Waarom?
- Als je een smaak weg mocht laten, welke zou je weglaten?
- Hoe denk je over de volgende stelling?

“Een maaltijd heeft verschillende smaken nodig om tot zijn recht te komen. Je moet smaken leren herkennen en waarderen. Dit is met het leven ook zo. Het leven kent ook verschillende smaken. Bittere aspecten zijn net zo waardevol als zoete momenten.”

Brainstorm over eten en God

Tijdsduur: 5 min

Nodig: Groot vel papier

Doel: Hersenen opwarmen voor de Bijbelstudie en alvast een indruk krijgen van de rol van eten in de Bijbel

Hoe: Pak een groot vel papier en brainstorm samen over verhalen/passages/teksten in de Bijbel waar jullie aan moeten denken bij eten/proeven.

Hoofd

De Bijbel induiken en op zoek gaan naar teksten over voedsel en eten.

Tijdsduur: 20 minuten zelfstudie en daarna 20 minuten delen in de groep

Nodig: Iedereen heeft een Bijbel, een pen en papier nodig.

Doel: (Her)ontdekken dat eten een grote rol in het Nieuwe Testament speelt en in veel teksten aanwezig is/een rol van betekenis speelt. Het gaat niet zozeer over de inhoud van de tekst en de betekenis ervan, maar het gaat meer om de aanwezigheid van deze teksten.

Hoe: Verdeel de evangeliën over de kringleden. Als er meer dan vier mensen zijn, worden sommige evangeliën door meerdere mensen gelezen, of je neemt wat andere boeken uit de Bijbel. Iedereen krijgt 20 minuten om het boek door te scannen en te noteren wanneer er een referentie met eten is. Noteer ook kort welke referentie dat dan is. Wissel vervolgens je observaties uit.

Bijvoorbeeld:

- Johannes at honing en wilde sprinkhanen.
- Jezus vastte 40 dagen en nachten en had grote honger.
- Jullie zijn het zout van de wereld.
- Maak je geen zorgen over wat je zult eten en drinken.
- etc.

Na

Proef een tekst en kauw erop

Tijdsduur: 5 minuten

Doel: Stilstaan bij een tekst en je te laten voeden door deze tekst.

Hoe: Aan het begin van de avond heb je met aandacht verschillende smaken geproefd. Iedereen neemt voor zichzelf een tekst die is blijven hangen. Probeer daar met dezelfde aandacht op te kauwen. Wat proef je? Welke smaak heeft deze tekst?

Mee naar huis

Probeer elke dag een keer met aandacht te eten. Proef bijvoorbeeld eens echt die appel. Hoe smaakt koffie eigenlijk? Of neem eens de tijd voor ontbijt. Neem komende week ook eens elke dag 1 tekst (bijvoorbeeld van de reeks die er vanavond is besproken) en lees die met aandacht. Kauw er de hele dag op. Noteer aan het einde van de dag de nasmaak.

Monniken noemen het kauwen op een tekst 'ruminatio'. Deze term komt uit de lectio divina of geestelijke lezing. Dit is een monastieke traditie, die nog steeds in vele kloosters als gebedsmethode wordt gebruikt. Het stamt al uit de vierde eeuw. "Bij de geestelijke lezing wordt een tekst waarin je iets voedzaams hoopt aan te treffen heel langzaam gelezen, en wel tot iets je raakt. Dan stop je. Wat je geraakt heeft bekijk je nog eens opnieuw, en rustig associërend overweeg je hoe het kwam dat je geraakt werd, wat dat eigenlijk was, en wat daarop je antwoord zou kunnen zijn. Het is een soort proevend herkauwen van een tekstfragment, totdat je denkt dat je er de voedende sappen wel zo'n beetje uit hebt gehaald – de oude monniken noemden dit ruminatio, het Latijnse woord voor wat koeien met gras doen." (Uit: Een levensregel voor beginners, Wil Derkse. Uitgeverij Lannoo, 2000)

Avond 2 – Eten en spiritualiteit

Deze kringavond gaan we dieper in op eten en spiritualiteit. Welke verbanden zijn er te trekken tussen onze eetgewoontes en op onze spiritualiteit?

In de bijlage staan heerlijke recepten.

Amuse

Wat: Uitwisselen naar aanleiding van vorige studie.

Tijdsduur: 10 min.

Hoe: Vorige week heb je leren proeven. Je bent de Bijbel ingedoken, hebt op teksten gekauwd. Wissel uit. Wat heb je afgelopen week beter geproefd? Wat viel je op? En is er een tekst die erg voedzaam bleek te zijn?

Voor

Wat: Gedachteoefening

Tijdsduur: 15 min.

Nodig: Pen en papier

Doel: Onderzoeken wat jouw manier van eten is en wat het uitdrukt van je manier van leven.

Hoe:

Eten is belangrijk in de Bijbel. En maaltijden, dat is dat mensen eten met elkaar, zijn nog belangrijker. Je zou kunnen zeggen dat volgens de Bijbel de menselijke geschiedenis zich afspeelt tussen twee maaltijden aan het begin en aan het eind. Aan het begin ontspoot die geschiedenis radicaal door 'een foute hap'. En waar God uiteindelijk naar toewerkt, dat is een feestmaal voor alle volkeren, zoals staat in Jesaja 25, 6:

Op deze berg richt de HEER van de hemelse machten voor alle volken een feestmaal aan: uitgelezen gerechten en belegen wijnen, een feestmaal rijk aan merg en vet, met pure, rijpe wijnen. Daar begrijp je niets van als je niet begrijpt dat 'der mens ist was er isst' zoals de filosoof Feuerbach het heeft gezegd. Je manier van eten is een uitdrukking van je manier van leven!

Ben je het met bovenstaande uitspraak eens? Doe de volgende gedachteoefening. Kijk eens naar jouw manier van eten. Denk eens aan wat je zoal eet, wanneer, hoeveel, met wie, waarom, hoeveel geld je aan eten besteedt, hoeveel tijd je neemt om te eten. Neem 5 minuten om hierover na te denken en dit op papier te zetten voor jezelf.

Neem vervolgens 5 minuten de tijd om op te schrijven wat je manier van eten uitdrukt.

Hoofd

In dit hoofdstuk kijken we naar de manier van eten van onze "voorouders" uit de Bijbel en naar Jezus. Wat drukt dit uit over hun manier van leven?

Wat: lees onderstaand artikel en omcirkel wat je hierover leest. Bespreek vervolgens met elkaar onderstaande vragen.

Tijdsduur: 45 minuten

Doel: Verkennen welke verbanden we kunnen herkennen tussen eten en spiritualiteit. En wat de Bijbel ons daarover leert.

Jezus veel aan tafel

Alleen al van Jezus kun je zeggen dat Hij zo'n beetje om het andere hoofdstuk in het evangelie met mensen aan tafel zit. Hij eet met zijn vrienden, maar ook aan huis bij Farizeeën; nu eens met tollenaars en zondaars, en dan weer met duizenden mensen tegelijk. Jezus is er dus niet op uit mensen voort te drijven als slaven die steeds harder voor God moeten werken. Jezus wil mensen werkelijk ontmoeten, in rust met hen samen zijn! Als in dat prachtige verhaal van Jezus de verloren zoon eindelijk weer thuis is bij zijn vader, wordt dat onmiddellijk gevierd doordat ze samen gaan eten!

Lucas 15:23-24:

"Breng het gemeste kalf en slacht het. Laten we eten en feestvieren, want deze zoon van mij was dood en is weer tot leven gekomen, hij was verloren en is teruggevonden." En ze begonnen feest te vieren." Samen eten om het samenzijn te vieren. En tegelijk ook als een vorm van samenzijn.

Geestelijk leven = bewust leven

Maar gaat het in de Bijbel dan niet eigenlijk om geestelijke dingen? Geestelijk leven is juist echt en puur menselijk leven, voluit, aandachtig, bewust van het bijzondere ervan. Van de bedoeling van God de Schepper ermee. Het is net als met seksualiteit: daar horen de lichamelijke kant met al zijn opwindende 'technieken' en de geestelijke kant van liefde en bewondering en tederheid helemaal bij elkaar. Ze kunnen niet zonder elkaar. Dan pas ervaar je de bedoeling van seksualiteit. Je streelt de ander met je handen én met je hart! En die ander geeft zichzelf met lichaam én ziel bloot aan jou! Die ervaring, dat is de (goddelijke) bedoeling! Zo is het ook met eten. Daarbij is ook een 'technische' kant, van het zo goed mogelijk klaarmaken en opdienen van gerechten. Die kant krijgt momenteel erg veel aandacht, er is zelfs een complete tv zender aan gewijd. En het is ook erg mooi om zorgvuldig met ons kostbare eten in al zijn door God bedachte variaties om te gaan.

Maar ook bij eten is er een andere kant. Maaltijden zijn gezamenlijke ervaringen! In de Bijbel gaat het dan om gastvrijheid, verbondenheid, gezamenlijke feestvreugde en dankbaarheid. Dan pas word je verzadigd. Zonder die 'geestelijke' meerwaarde eet je altijd te veel, omdat je denkt: ik mis nog wat. En dat klopt ook, maar je zoekt de oplossing verkeerd. Trouwens, ook omgekeerd. Als je in de kerk alleen maar met elkaar praat over God en geloof, zonder dat je elkaar echt ontmoet, dan merk je hetzelfde: ook dan word je niet verzadigd. Dan ga je met een onvoldaan gevoel uit elkaar. Samen eten blijkt heel geschikt te zijn voor werkelijke ontmoeting van elkaar. Sinds de Alpha cursus

hebben kerken de ontmoetingsgroepen ontdekt waarin mensen eerst met elkaar eten voor ze hun leven en ervaringen met elkaar gaan delen. En die combinatie lijkt wel wonderen te doen.

Leren van andere culturen

Er zijn tijden geweest dat de mensen meer oog voor de spirituele kant van eten en drinken. En er zijn in deze wereldculturen waarin men zich dit veel meer bewust is dan in onze westerse cultuur.

Chinezen weten dat gezond leven begint bij rustig eten. Ons lichaam is niet gebouwd voor snelle happen. En in die oosterse culturen kennen ze ook het belang van matigheid. Onze westerse cultuur is dat op de één of andere manier kwijtgeraakt. Alles moet snel, en iedereen lijkt te geloven in 'hoe meer hoe beter.' Als je zo onnadenkend snel je bord leegeet, dan zul je uiteindelijk merken dat je je hele leven hebt 'verorbert' zonder je te realiseren hoe mooi het was, zonder het leven echt te proeven, te genieten, in verwondering en dankbaarheid.

Wat maaltijden kunnen uitdrukken

Maaltijden tref je in de Bijbel altijd aan bij bijzondere gelegenheden. Zo'n zeer bijzondere gelegenheid was in oude tijden het sluiten van een verbond. Het leven was één brok onzekerheid in die oude tijden. Achter elk struikgewas kon een vijand zitten. De grootste mogelijke zekerheid die mensen konden vinden was als ze met andere stammen een verbond sloten. Een wederzijdse belofte elkaar niet aan te vallen en zelfs te hulp te komen als er een aanval kwam. Zo lees je dat Izaäk en Abimelech een verbond sloten en dat ze daarna samen een maaltijd hielden (Genesis 26, 30). En hetzelfde lees je van Jacob en Laban (Genesis 31, 46).

Een kernwaarde van het leven in de oude Bijbelse tijd was de gastvrijheid. Ook dat hing samen met de onzekerheid van het leven. Als je als vreemdeling ergens kwam, moest je maar afwachten hoe de bevolking op jouw komst zou reageren. Als iemand jou dan gastvrijheid bood kreeg je niet alleen eten en drinken, maar ook bescherming. Zo lees je van de gastvrijheid van Abraham in Genesis 18. Om gastvrijheid te bewijzen haalde men 'alles uit de kast':

Genesis 18:4-8:

"Ik zal wat water voor u laten halen zodat u uw voeten kunt wassen, maak het u hier onder de boom intussen gemakkelijk. Ik zal u ook iets te eten brengen, zodat u weer op krachten kunt komen voordat u verdergaat. Daarvoor bent u immers bij uw dienaar langsgesproken?' Zij antwoordden: 'Wij nemen uw uitnodiging graag aan.' Abraham haastte zich naar de tent, naar Sara. 'Vlug', zei hij, 'drie schepel fijn meel! Maak deeg en bak brood.' Daarna snelde hij naar de kudde, zocht een mooi kalf uit dat er mals uitzag, en gaf dat aan een knecht, die het onmiddellijk klaarmaakte. Hij haalde boter en melk, nam het gebraden kalf en zette alles aan zijn gasten voor. Terwijl zij aten, bleef hij bij hen staan onder de boom."

Door mensen zo te verzorgen, laat je hun merken dat je hen als medemensen vertrouwt en aanvaardt en waardeert. In dat eten geef je als het ware iets van jezelf aan hen. Als gezegd: gastvrijheid betekende in die oude tijden ook bescherming. Dat hoor je in de bekende Psalm 23, als David tegen God zegt in Psalm 23:5: "U nodigt mij aan tafel voor het oog van de vijand, u zalft mijn hoofd met olie, mijn beker vloeit over." Ook in de tempel werden veel maaltijden gehouden. Als de offers gebracht waren gingen de mensen samen eten, 'voor het aangezicht van de Heer', zoals dat heet. Dan mochten de mensen in elke hap die ze samen aten proeven dat God hen liefhad en hen verwendte! En dat God ervan genoot dat ze elkaar verwendeten.

Iedereen uitgenodigd bij Jezus

Het evenement dat het vaakst beschreven wordt uit het leven van Jezus op aarde is dat Hij met duizenden mensen tegelijk eet. Het staat maar liefst zes keer in de evangeliën. En de getallen die bij die maaltijden worden gebruikt hebben zonder twijfel een symbolische meerwaarde: Jezus eet met 4000 of –een andere keer– met 5000 mensen tegelijk. En er blijven de ene keer 7 en de andere keer 12 manden over. De getallen verwijzen naar heel het volk Israël (5000 en 12) en naar alle mensen op aarde (4000 en 7). Niemand, echt helemaal niemand, hoeft eraan te twifelen dat hij welkom is bij Jezus aan tafel, en dus in zijn hart! Jezus was zo anders! Je leest in de eerste verzen van Lucas 15 dat de joodse geestelijke leiders hun verachting uitspreken over het feit dat Jezus bij jan en alleman aan tafel kruipt: Lucas 15: 2: "Maar zowel de Farizeeën als de schriftgeleerden zeiden morrend tegen elkaar: 'Die man ontvangt zondaars en eet met hen.'

Die maaltijden van Jezus krijgen pas hun volle reliëf als je bedenkt dat er in die tijd ook joodse geloofsgemeenschappen waren met heel strenge regels over wie met wie samen mochten eten. Bij de vondst van de Dode Zeerollen trof men ook 'de regel der gemeenschap' aan van Qumran. Daar werden novieten pas na twee jaar tot de volledige tafelgemeenschap met de andere leden toegelaten. En als ze zondigden werd dat onmiddellijk gestraft met uitsluiting van de gezamenlijke maaltijden. En leden die contact onderhielden met degenen die uitgesloten waren, verloren daardoor ook het recht om nog mee te eten. Samen eten beschouwde men als heilig en moest strikt heilig gehouden worden! Wat was Jezus anders. Hij at met alle mensen!

Als de kerk bedoelt de gemeenschap te zijn waar het leven van Jezus op aarde vandaag wordt voortgezet, zou hét kenmerk van de kerk de gastvrijheid moeten zijn. Bij het avondmaal! Maar ook daar omheen, tot bij de christenen thuis!

Maaltijden: blijven doen!

Nog één keer de vergelijking met seks. Bedoeld als uitdrukking van liefde. Tegelijk zeggen psychologen dat het ook de liefde onderhoudt en versterkt. Zo ook de maaltijden. Uitdrukking van verbondenheid. Maar door regelmatig samen te eten onderhoud je de verbondenheid ook. Samen eten is samen leven. Samen proeven dat het leven, in al zijn smaken, goed is! En daarom: samen God danken. Voor het eten en voor het leven.

Vragen:

- Wat lees je in deze tekst over Gods gedachten over het leven?
- In hoeverre herken je bepaalde waarden in je eigen leven?
- Als je kijkt naar de gedachteoefening die je hebt gedaan, waar ben je door deze studie in bevestigd? Wat herken je in je eigen leven?
- Wat verlang je? Wat is nieuw voor je?

Na

Wat: Ontdekkingen en verlangens bij God brengen.

Tijdsduur: 10 min.

Hoe: Dank God met elkaar. Benoem wat je aanspreekt over hoe Hij het leven heeft bedacht. Bid voor elkaars verlangens. Of... ga in buddies uiteen en bid in tweetallen voor elkaar (zie 'mee naar huis')

Mee naar huis

Kies één van de waarden uit waar je in wilt groeien. Formuleer voor jezelf een concrete opdracht. (Bijvoorbeeld: Ik wil groeien in gastvrijheid. Ik zorg dat komende week mijn kast gevuld is, zodat wanneer er iemand langskomt (een vriend of een loodgieter), ik alles uit de kast kan halen en Oosters gastvrij kan zijn! Of: Ik ga komende week rustig en met mate eten. Alles echt proeven en dankbaar zijn, in plaats van eten te verorberen.) Vorm buddies, stel elkaar op de hoogte van je opdracht en stuur elke dag iets om je buddie te helpen. (Bijv: Hoe smaakte je ontbijt?)

Avond 3 – Geniet buitensporige goedheid van God

Dit is een andere avond dan anders! De bedoeling is dat je de hele avond aan tafel zit. Jij als kringleider moet van tevoren even goed lezen wat de opdrachten zijn en zorgen dat alles uitgeprint is. Lees de studie dus goed door en noteer even wat to do's. Het doel van deze avond is om te onderzoeken wat voor reactie enorm lekker, feestelijk en overvloedig eten bij je teweegbrengt. En heeft deze reactie iets te maken met jouw ervaring met God en jouw kijk op God?

Geef van tevoren iedereen instructies wat betreft het eten. Dit wordt een verrassingsmaaltijd! Vraag ieder kringlid een gedeelte van de maaltijd mee te nemen, zodat er samen een heerlijke maaltijd ontstaat. Zeg daarbij dat ze pas mogen onthullen wat ze mee hebben genomen, zodra de kringleider daar (later op de avond) het teken voor geeft.

Jij vraagt iedereen een toetje mee nemen, waar ze als kind helemaal dol op waren. Hun lievelingstoetje dus. Neem zelf ook het allerlekkerste toetje mee dat je kan verzinnen! Zorg verder dat de tafel ontzettend feestelijk gedekt is, met bloemen, kaarsen en andere vrolijke dingen. (tip: google op afbeeldingen tafeldecoratie voor inspiratie, en /of delegeer dit aan iemand die helemaal losgaat met decoreren). En zorg voor servetjes!

Amuse

Wat: Bespreek de vragen op een relaxte, ongedwongen manier.

Tijdsduur: 15 minuten

Hoe: Iedereen krijgt van de kringleider een vraag op papier

- Vertel over een keer dat jij indruk op iemand wilde maken met een maaltijd (misschien een van je ouders of een vriend(in)). Hoe ging het? Was je maaltijd een succes? Gebeurde er iets grappigs? Deel het verhaal!
- Als je aan je kindertijd denkt, welke warme en mooie herinnering associeer je met eten? Bijvoorbeeld ijsjes met een vriend, appeltaart bakken met oma? Beschrijf je herinnering en ook de gevoelens die het bij je oproept of waarmee je het associeert.
- Aan welk eten had je echt een hekel als kind? Moest je het eten of mocht je het laten staan? Hoe vaak heb je het moeten eten? Als jij ooit kinderen krijgt, denk je dat ze van jou dan ook dingen moeten eten waar ze echt een hekel aan hebben?

Voor

Wat: Inleiding op de avond + gebed.

Tijdsduur: 10 minuten

Hoe: De kringleider leest de volgende gedachte voor en twee kringleden lezen een gebed.

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

Als we kind zijn leren we dat bepaald voedsel goed voor ons is en bepaald voedsel slecht. We leren ook dat we, zelfs als we bepaald eten niet lekker vinden, het toch moeten eten, omdat het gezond is. We leren ook dat, ook al vinden we bepaald eten ontzettend lekker, we het niet moeten eten, omdat het ongezond is. De gedachte dat goede dingen vies smaken en slechte dingen goed, lijkt ook wel eens op hoe wij vaak denken over God in ons leven: God zou goed voor ons moeten zijn, maar we houden vaak niet zo van dat 'religieuze smaakje'. En ook al hebben we geleerd dat bepaald gedrag en sommige gewoontes niet zo goed voor ons zijn... vaak voelt het wel heel erg goed en we vinden het veel te leuk. De Bijbel zegt ons echt goed te proeven en zegt ons: 'Proef en geniet de goedheid van de Heer!' (psalm 34:8).

Ga vervolgens aan tafel zitten en zorg dat onderstaande teksten uitgeprint op elke stoel liggen. Twee personen mogen de teksten voorlezen als een 'maaltijd-gebed'. (5 min).

De goedheid van God kun je terugzien in de verschillende natuurlijke geneugten waarmee Hij zijn schepselen heeft voorzien. God zou genoeg hebben kunnen nemen met het simpelweg verzadigen van onze honger zonder dat het voedsel ook aangenaam smaakt – maar Zijn welwillende goedheid wordt zichtbaar in de verscheidenheid aan smaken die Hij heeft gegeven aan vlees, groenten en fruit! God heeft ons niet alleen zintuigen gegeven, maar ook datgene wat deze doen prikkelen; en ook dit toont Zijn goedheid. De aarde zou net zo vruchtbaar kunnen zijn zonder dat de oppervlakte zo heerlijk veelkleurig is. Onze fysieke levens zouden prima voort kunnen bestaan zonder dat prachtige bloemen onze ogen strelen en we hun zoete geuren inademen. We zouden door velden kunnen wandelen zonder dat onze oren begroet worden door de muziek van de vogels. Waarom dan deze pracht, deze charme, die zo vrij verspreid is in heel de natuur? Voorwaar, "Hij ontfermt zich over heel zijn schepping" (Ps. 145:9). (The Attributes of God, AW Pink)

Als er bij de meeste moderne mensen een latente gedachte bestaat dat het verkeerd is om het goede voor jezelf te verlangen en om vurig te hopen op het genieten daarvan, dan beweer ik dat die gedachte via Kant en de stoïcijnen is binnengeslopen en geen deel uitmaakt van het christelijk geloof. Als je in de evangeliën kijkt naar de schromeloze beloften van beloning en als je ziet om wat voor verbijsterende beloningen het gaat, dan krijg je zelfs de indruk dat de Heer onze verlangens niet te sterk maar te zwak vindt. Wij zijn halfhartige wezens, we rommelen wat met drank en seks en status, terwijl er oneindige vreugde geboden wordt; zoals een onnozel kind dat wil doorgaan met moddertaartjes maken in de gribus omdat het zich niets kan voorstellen bij een vakantie aan zee. We zijn veel te gauw tevreden. (CS Lewis, *The Weight of Glory*)

Hoofd

Wat: Tijdens de maaltijd vangt het gesprek aan. (45 min).

Tijdsduur: 45 minuten.

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

Hoe: Iedereen mag nu zijn/haar meegebrachte deel van de maaltijd onthullen en beschrijven waarom dit vroeger je favoriete eten was. Deel samen de maaltijd en geniet ervan!

Als de maaltijd ten einde loopt, zet koffie en thee en blijf lekker aan tafel zitten. Ga dan door met de teksten en de vragen hieronder.

Neem even de tijd om stil te staan bij de statements van Lewis en Pink. Stel je een scene in een film voor, een kunstwerk, een verhaal, een sportevenement, of iets soortgelijks waarvan je echt hebt genoten, iets wat je echt tof vond om te zien, om aan deel te nemen of te ontdekken. Hoe zou je dat gevoel wat je toen had beschrijven? Welke emoties ervoer je?

En wat is de mooiste plek waar je ooit heen bent gereisd? Beschrijf het aan de anderen. Waarom vond je het zo mooi?

Heb je ooit een ervaring gehad waarin je op eenzelfde soort manier van Gods schoonheid hebt genoten? Voelt het overdreven om zo over God te praten, of gek (zoals het ook een beetje raar is om de maaltijd te beginnen met het eten van het toetje)? (vs. praten over het gehoorzamen van God, het dienen van Hem, ontzag hebben voor Hem)? Soms zien we God als een 'gezond' gedeelte van ons leven (zoals het eten van groenten die we niet lusten, oefeningen doen die we niet leuk vinden..). We zien God als een 'taak' of 'verplichting'.

Brainstorm met elkaar eens over verhalen uit de Bijbel waar mensen van God genoten als een vriend, of als Vader.

- David, schaamteloos dansend in aanbidding voor God.
- Maria, die parfum uitgiet over Jezus' voeten.
- Maria, zittend aan de voeten van Jezus en luisterend naar Hem.
- Johannes, die zichzelf 'de geliefde van Jezus' of 'de gene van wie Jezus hield' noemt.



Lees hardop Lucas 15:11-32 voor.

In het Engels heet de gelijkenis van de verloren zoon, the prodigal son. Heeft iemand een idee wat dit betekent? Prodigal betekent 'verkwistend, roekeloos, extravagant, onverantwoord uitbundig, buitensporig.' Maar eigenlijk zou je kunnen zeggen dat het juist de Vader die 'prodigal' is, meer nog dan de zoon. Een maaltijd van alleen maar toetjes lijkt misschien gek, maar het is maar een klein voorbeeld van de goedheid van God die al onze ideeën van 'gezonde religie' te boven gaat. Is de Vader in het verhaal uit Lucas 'gezond'? Of is hij buitensporig goed?

Wat betekent het voor jou dat God de Vader zichzelf laat kennen als bizar uitbundig? Buitengewoon verkwistend? Dat hij al het goede dat Hij had aan zijn zoon gaf die totaal

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

de andere kant op rende en vervolgens zijn goedheid uit blijft storten over dezelfde zoon als hij terugkomt?

Als jij die zoon was, zou jij in staat zijn om dat feest ook echt te ontvangen? Hoe zou jij je voelen? Heb jij God ooit ervaren als degene die genade en goedheid geeft zoals in dat verhaal?

Wees samen stil. Gebruik een journal of ander papier om eens je gedachten bij de volgende vragen voor jezelf op te schrijven. (15 min).

- Is jou ooit, met jouw christelijke achtergrond, geleerd dat je relatie met God er is om van te genieten?
- Zo niet, wat is jou geleerd dat nu jouw relatie met God karakteriseert? (welke gedachten, gevoelens, gedrag)
- Welke woorden zou jij, begin tienerjaren, hebben gebruikt om God te beschrijven? En de kerk? En de christenen om je heen?
- Komen de lessen die jou zijn geleerd, jouw ervaringen en je beschrijvingen overeen met wat Jezus communiceert met het verhaal uit Lucas 15?
- Stel jezelf de vraag: Weet ik hoe ik dit soort uitbundige goedheid van God kan ontvangen? Weet ik wat het is om van God te genieten?
- Wat zou met tegen kunnen houden? Waardeert mijn cultuur dit idee van buitensporigheid? Waardeert mijn familie dit idee van buitensporigheid? Waardeert God dit idee van buitensporigheid?
- Waar in dit verhaal uit Lucas pas ik? Ben ik de zoon? De oudste broer?

Na

Als de maaltijd is afgelopen en alles wordt opgeruimd... denk dan eens na over wat je misschien aan God zou willen teruggeven. Hoe heb je Hem gezien? Als strenge Vader of als een verplichting in plaats van goed en buitensporige in genade? Als er specifieke dingen, ideeën, herinneringen, woorden naar boven komen (God wil dat ik perfect ben, God zal mij straffen, God wil niet dat ik geniet van het leven) schrijf het op een servetje en gooi dat servetje weg als je samen de tafel opruimt.

Mee naar huis

Denk eens aan iemand in jouw omgeving (buurman, huisgenoot, klasgenoot, familielid) die wel wat goedheid en gekke uitbundigheid kan gebruiken in zijn/haar leven. Spreek met jezelf af om diegene een lekker toetje te brengen deze week, als een verrassende uiting van Gods buitensporige goedheid!

Avond 4 – Rentmeesterschap

Als maaltijd wordt afgesproken dat elk kringlid eten meeneemt waarvan men weet hoe het gemaakt is en waar het vandaan komt. Als voorbereiding moet je dus op de hoogte zijn van de ingrediënten en het proces hoe het product wordt gemaakt. Doe goede research. Uit welk land komt de rijst? Hoelang duurt het voordat rijst geoogst kan worden? Hoe zit het ook alweer met die terrassen bij rijstvelden?

Tijdens de maaltijd komt ieder kringlid aan bod die iets heeft meegebracht. Neem hier even kort de tijd voor.

Check de bijlage voor twee heerlijke recepten voor kip, passend bij deze avond!

Amuse

Wat: terugkoppeling naar vorige studie

Tijdsduur: 10 minuten

Hoe: Maak een rondje. Iedereen vertelt hoe hij/zij iemand heeft verrast met een toetje. Bespreek ook de buddies-opdracht. Wat heb je ervaren?

Voor

Wat: Stilstaan bij het productieproces van voedsel

Tijdsduur: 15 minuten

Introductie van de film: we gaan een filmpje bekijken wat het productieproces van kippen beschrijft, hoewel de film wat schokkende beelden bevat, is het belangrijk om het hele proces te bekijken. Bij het bekijken van de film is het de bedoeling dat je de emoties die de film bij je oproept, op te schrijven voor de nabespreking.

Bekijk op Youtube het filmpje over het productieproces van kip (11min)

<https://www.youtube.com/watch?v=OZWYW7u11LI>

Vragen bij de film (15 minuten)

- Wat voor emotie roept deze film bij jou op en waarom?
- Hoe zou, volgens jou, een christen hierop moeten reageren?

Tips voor jou als kringleider: de film zal waarschijnlijk unaniem een gevoel van afschuw oproepen. Als er geen advocaat van de duivel in de groep zit, speel deze dan zelf. Pas op dat het geen beklag wordt over de voedselproductie maar probeer te sturen op wat de rol van een Christen zou kunnen zijn in deze context.

Denk hierbij aan:

- Dieren hebben geen gevoel
- Dieren hebben geen ziel (niet waar overigens lev. 17:11)
- Dieren moeten boeten voor de zonden van de mens (gen. 3:20)

Hoofd

Wat: Vanuit Bijbelteksten op zoek gaan naar wat rentmeesterschap met eten te maken heeft.

Tijdsduur: 40 minuten

Onderstaande tekst wordt meestal als kerntekst gezien als het om rentmeesterschap gaat. Laat een van de kringleden hardop dit Bijbelgedeelte voorlezen en noteer voor jezelf een of twee opvallende passages. Neem even de tijd om in stilte nog de tekst na te lezen.



Lees Genesis 1:26-31

- Bespreek de punten die jullie hebben opgeschreven en reageer op elkaar. Wat is volgens jullie rentmeesterschap?

Opvallende passages zijn:

28 - breng de aarde onder je gezag

29 - de mens at geen vlees

Als Noach uit de ark komt, zegt God wederom: wees vruchtbaar en talkrijk.

Lees onderstaande tekst en noteer twee opvallende punten. Neem na het voorlezen weer de tijd om in stilte de tekst nog een keer na te lezen.



Lees Genesis 9:1-7

Bespreek de punten die jullie hebben opgeschreven.

- Wat het verschil is tussen deze tekst en de voorgaande tekst?

Opvallende passages

3 - de mens mag nu wel vlees eten

5 - genoegdoening? wat betekent dit precies?

NA

Wat: Afronding van de avond

Tijdsduur: 20 minuten.

Doel: De avond is geslaagd als elk kringlid naar huis gaat met een mening over dit onderwerp. Het is niet erg als iemand nog nooit over dit onderwerp heeft nagedacht. Er is ook geen centraal antwoord op het vraagstuk wat rentmeesterschap inhoudt.

Hoe: Reageer op de volgende stellingen:

- Christenen moeten alleen biologisch vlees eten
- Er wordt teveel aandacht besteed aan dierenleed terwijl er genoeg menselijke problemen zijn.

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

- Wissel uit over wat je interpretatie is van rentmeesterschap en hoe je rentmeesterschap invulling wilt geven samen met Christus.

Avond 5 – Eten en je naasten

Een maaltijd geeft verbinding, gemeenschap, laat mensen ontmoeten. Vroeger was het onmogelijk om een kroket uit de muur te trekken, of in je eentje een stoommaaltijd uit de magnetron te verorberen. Je moest wel met elkaar samenwerken om aan je voedsel te komen. De een ging op jacht, terwijl de ander het land bewerkte, of zorgde voor de schapen. Eten stond gelijk aan gemeenschap.

Onze maatschappij is heel anders. Het aantal eenpersoonshuishoudens in Nederland neemt toe. Amsterdam telt in 2012 340.000 eenpersoonshuishoudens ten opzichte van 140.000 huishoudens met meer dan 1 persoon. Alleen wonen is eerder regel dan uitzondering. Maar dat hoeft niet te betekenen dat er niet meer samen gegeten hoeft te worden!

We hebben in de vorige avonden al stilgestaan bij Gods uitbundige goedheid, onze verantwoordelijkheid over mens en dier. Vanavond staat de vraag centraal: Wat zegt God over eten en je naaste? Over eten en delen? Wat is Zijn hart en wat zien we Hem zelf doen?

Wat kunnen we dus ook gewoon nadoen? Iemand zei over delen het volgende: 'Dit is zo'n elementair onderdeel van het navolgen van Christus. Delen is gewoon kleuterschool christendom. Niks ingewikkelds aan.'

Niks ingewikkelds aan? Dat gaan we deze avond ontdekken. Door te kijken naar wat God zegt in de Bijbel, onze eigen overtuigingen eens onder de loep te nemen, te reflecteren over wat ons het meest aanspreekt uit afgelopen studies en vooral door te DOEN. Daarom geen hele lange studie. Je kunt op deze vijfde avond aan de slag. Of je eerst met kringhuis of dispuut gaat eten, of je avond qua tijdsplanning anders indeelt, dat kan afhangen van datgene wat jullie gaan doen. Je kunt ervoor kiezen om de teksten ter voorbereiding thuis te lezen, zodat je deze vijfde avond helemaal vrij hebt om met z'n allen naar buiten te gaan en anderen op te gaan zoeken. Maar je kunt ook een gedeelte van de avond gebruiken om plannen te smeden en iets voor te gaan bereiden, of om naar de supermarkt te fietsen en ingrediënten voor koekjesdeeg te kopen, terwijl anderen de oven voorverwarmen en eitjes klutsen.

Amuse

Wat: Wat denk jij eigenlijk?

Tijdsduur: Zelf invullen 5 minuten, bespreken 10 minuten

Hoe: Geef elke uitspraak een cijfer van 1 tot 4. 1: helemaal niet mee eens, 2: niet echt, 3: beetje mee eens 4: helemaal mee eens. Leg uit hoe je tot dat cijfer komt.

- Een dikke fooi geven aan een ober is leuk! Ik verras hem daarmee totaal en zijn dag kan niet meer stuk. En die van mij ook niet.

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

- Samen eten is een verplichting. Ik eet liever in mijn eentje.
- Als mensen mij spontaan uitnodigen te komen eten, dan geven ze mij het gevoel dat ik extra welkom ben.
- Ik geef vanuit wat ik over heb, niet van wat ik denk zelf nodig te hebben. Ik moet er zeker van zijn dat ik zelf niks tekortkom.
- Als een onbekende mij uit zou nodigen voor een ontzettend goede maaltijd, zou ik zeker de uitnodiging aannemen.
- Als ik iemand aanbied te betalen, vind ik het wel fijn als hij dan het goedkoopste menu kiest.

Voor

Wat: Teksten lezen ter introductie (thuis of een gedeelte van de kringavond)

Tijdsduur: 15 minuten



Lees Jesaja 55 en Lucas 14:12-24

- Wat spreekt je aan in deze teksten?
- Wat zie/hoor je God doen?
- Wat kan je nadoen?
- Wat hoop je dat een ander gaat aanspreken in wat jullie gaan doen?

Wat: Bedenken wat te gaan doen...

Tijdsduur: Dit kan dus voorafgaand aan avond 5 plaatsvinden, zodat avond 5 helemaal in het teken staat van het DOEN. Maar het kan ook zijn dat tijdens avond 5 iets bedacht en meteen uitgevoerd wordt. Of dat er iets bedacht en georganiseerd wordt en op een later tijdstip plaats gaat vinden (liefst voordat je met een nieuwe studie begint).

Doel: Zelf verbinding maken met andere mensen en daarbij eten/drinken gebruiken.

Hoe: Welke woorden die verband hebben met deze studie spreken jullie het meest aan en waar zou je iets mee willen doen?

- Genade
- Ontmoeting
- Gerechtigheid
- Overvloed
- Spiritualiteit
- Aandacht/slowfood
- ...

Zijn er groepen die je/jullie aanspreken?

- Huisgenoten

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

- Studiegenoten
- Buren
- Sportgenoten
- Daklozen
- Prostituees
- Ouderen
- Gevangenen
- Zieken
- Asielzoekers
- Taxichauffeurs
- Parkeerwachters
- ...

Bedenk met elkaar hoe je een aspect van eten en een bepaalde groep in een activiteit kan verbinden.

Hoofd

En... Doen!

Bijvoorbeeld:

- Een avond met een moslim-studenten om van hun cultuur/gastvrijheid te leren.
- Koffiedrinken met ouderen in het verzorgingstehuis.
- Feestelijke pannenkoeken bakken en uitdelen aan daklozen.

Na

Wat: Schrijf een recensie

Tijdsduur: 15 minuten

Doel: Reflecteren wat je van God geproefd hebt door middel van deze studie.

Hoe: David schreef in psalm 34 dat hij de goedheid van de HEER proefde. Neem individueel (dit kan ook op een kringavond, hoeft niet) de tijd om bijvoorbeeld zelf een psalm te schrijven aan God. Beschrijf wat je hebt geproefd van Hem. In een psalm kunnen ook vragen staan en alle emoties kunnen in een psalm naar God terecht. Je kunt er ook voor kiezen om een recensie te schrijven. Wat heb je 'gegeten' /tot je genomen. Wat smaakt naar meer? Wat niet? Wat raad je een ander aan?

Bijlage – Recepten avond 1

In deze bijlage vind je voor elke studie een goed recept! Wij hebben rekening gehouden met de volgende criteria:

- Eenvoudig te bereiden recepten
- Ingrediënten in bijna elke supermarkt te krijgen
- Goedkope en verse ingrediënten
- Recepten zijn richtlijnen; voeg toe, laat weg of verander naar smaak en eigen inzicht
- Presenteer en garneer eten op creatieve wijze

Beschrijving

Gegrilde aubergine in tomatensaus met krieltjes en kruidige gehaktballetjes

Ingrediënten

Aubergines	4 stuks
Hele teentjes knoflook	6 stuks
Blik gepelde tomaten	600 gram
Boter (liefst roomboter)	50 gram
Olijfolie	naar inzicht
Zout (liefst grof zeezout)	naar smaak
Krieltjes (voorgegaard)	150 gram p.p.
Tijm	naar smaak
Rundergehakt (nog lekkerder: lamsgehakt)	125 gram p.p.
Fijngehakte uitjes	naar smaak
Zout (fijn)	naar smaak
Peper	naar smaak
Curry specerijen	naar smaak
Verse peterselie fijngehakt	naar smaak
Eieren	2 per kilo gehakt
Beschuit of bloem	1 beschuit per kilo gehakt
Ketjap	naar smaak (pas op; smaak overheerst snel)

Voorbereiding

1. Verhit een oven op 255 graden
2. Snijd de aubergines over de lengte in kwarten. Deel deze kwarten in helften. Smeer deze in met een overdadige hoeveelheid zout. Laat deze een half uur in het zout liggen. Het zout trekt de sappen uit de aubergine die het leerachtig maken. Spoel het zout er met lauwwarm water af. Leg ze in een schaal op de schil en voeg olijfolie toe en smeer ze daar mee in.

3. Gehaktballetjes maken. Laat het gehakt op kamertemperatuur komen; dan is het niet zo koud aan de handen. Mix het gehakt met uitjes, zout, peper, curry kruiden, peterselie, scheut ketjap, eieren en een bloem of beschuit. Draai balletjes van gelijke grootte.
4. Meng de krieltjes met tijm en zeezout.

Bereiding

1. Warm een pan op middelhoog vuur. Voeg de boter toe en laat deze smelten. Voeg een scheut olijfolie toe. Voeg de hele knoflookteentjes toe. Laat deze mooi bruin worden. Voeg dan de gepelde tomaten toe en snij deze door. Breng dit aan de kook en zet dan het vuur uit.
2. Zet de aubergine in oven en bak ze in de oven donkerbruin in ongeveer twintig tot dertig minuten. Voeg deze als ze klaar zijn toe aan de tomatensaus.
3. Bak de gehaktballetjes in boter en olie gaar met een mooi bruine buitenkant.
4. Bak tegelijkertijd de krieltjes in een andere pan of bak ze mee met de gehaktballetjes.

Recepten avond 2

Beschrijving

Pasta carbonara, gekruide courgette en verse groenten salade

Ingrediënten

Pasta (zoals penne of fusili)

Spekreepjes (of duurdere Italiaanse pancetta zoals serano) Geraspte harde Italiaanse kaas

Eieren

Peterselie gesneden

Courgettes

Knoflook fijngehakt

Citroenrasp

Kaneelstokje

Hele zwarte peperkorrels

Witte wijn

Olijfolie

Usbergsla

Tomaten

Komkommer

Azijn

Honing

Verse kruiden

Voorbereiding

1. Snij de groenten voor de salade
2. Snij de courgette in de lengte in lange kwarten, en besprenkel deze met citroensap, zout en olijfolie
3. Bak de spekjes in een pan en zet ze apart. Het uitgebakken vet heb je niet nodig.
4. Maak een dressing naar smaak van de azijn, honing, mosterd, olijfolie en eventueel andere kruiden en specerijen die je lekker vindt.

Bereiding

1. Meng de sla, tomaat en komkommer samen en voeg de verse kruiden en de dressing toe en zet apart.
2. Verwarm in een pan olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de zwarte peperkorrels, stukjes kaneel, citroenschil en ui toe en bak deze aan zonder dat ze verbranden. Voeg de knoflook toe en laat kort meebakken. Voeg dan de courgette toe. Bak deze rondom. Blus af met een paar scheuten witte wijn.

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

3. Kook de pasta. Giet deze af wanneer gaar. Roer door de hete pasta de rauwe eieren, de gebakken spekjes, de vers gesneden peterselie, en de geraspte kaas.

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

Recepten avond 3

Dit is dus een surpriseparty. De kringleden krijgen instructies van de kringleider.

Recepten avond 4

Voor deze avond kun je kiezen uit twee heerlijke recepten met kip. Zorg er, indien mogelijk, voor dat je deze avond kip als ingrediënt kiest.

Beschrijving

Rijstschotel met curry saus en kippenkluijjes

Ingrediënten

Basmati rijst
Kippenbouten/drumsticks
Paprika
Kaneelpoeder
Komijn
Zout
Peper
Suiker
Tomatenpuree
1 klein blikje Indiase curry kruiden
Knoflookteentjes 3x
Rode uitjes
Blikjes kokosmelk 2x
Stronkje gember
Zonnebloemolie of arachide olie
Verse koriander

Voorbereiding

1. Snij de gember in kleine fijne stukjes
2. Snij de ui in kleine stukjes
3. Knoflook in stukjes snijden
4. Smeer kippenkluijjes in met zout, peper, komijn, kaneel, chili poeder en olie
5. Snij de paprika in stukken en meng die met kip in oven schaal met de paprika

Bereiding

1. Braad de kippenkluijjes in de oven tot ze gaar zijn (35 minuten op 170 graden)
2. Verhit een pan en daarin de olie
3. Voeg de gember toe en laat deze bruin bakken Voeg ui en knoflook toe
4. Laat dit alles kort aanbakken Voeg de tomatenpuree toe
5. Laat dit 5 minuten rustig doorbakken zodat de tomatenpuree kan ontzuren (niet aan laten branden)
6. Voeg de curry specerijen toe en roer het door het mengsel
7. Voeg daarna de kokosmelk toe en roer tot een mooie gladde saus. Voeg naar smaak nog zout en suiker toe en een squeeze limoensap.
8. Garneren met vers gesneden korianderblad

9. Kook de basmati rijst volgens de beschrijving op de verpakking

RECEPT 2

Beschrijving

Rijst noodles met kippendijen en groenten roerbak schotel

Ingrediënten

Kippendijen
Rijstnoodles
Groentebouillon blokje
Sesamzaadjes sesamolie
Citroenrasp
Basilicum
Selderij
Taugé
Wortels
Broccoli
Mini maïskolfjes (blikje)
Sojasaus
Zonnebloemolie
Oestersaus
Cashewnootjes

Voorbereiding

1. Snij de kippendijen in reepjes
2. Snij de groenten in stukjes

Bereiding

1. Verhit een pan en voeg sesamolie toe.
2. Bak de kippendijen hierin gaar.
3. Kook water in een pan. Los hier de bouillonblokjes in op. Haal de pan van het vuur.
4. Leg de noodles te weken in het water. Wanneer deze gaar zijn de kip toevoegen met vocht.
5. Rooster sesamzaadjes in een droge pan (zonder olie) en gebruik deze als garnering.
6. Verhit een pan op hoog vuur tot deze zeer heet is. Voeg de olie toe. Voeg citroenrasp toe. Roerbak de groenten in de pan. Voeg sojasaus en oestersaus toe tot een smakelijke saus.
7. Garneer met basilicum en cashewnoten.

Kringstudies over Proef en geniet! (Kringleidersversie)

Recepten avond 5

Wat je gaat maken en voor wie, hangt af van de plannen die jullie bedenken!