

## 4 Vispasta Galilea

- Lees het recept.
- Lees samen hardop de bijbeltekst en de gespreksvragen
- Begin met koken en klets/praat met elkaar

Mattheus 15:

Jezus trok weer verder. Bij het Meer van Galilea ging hij de berg op; daar ging hij zitten.<sup>30</sup> Er kwamen grote mensenmassa's op hem af. Men had verlamden, blinden, kreupelen, doofstommen en vele anderen meegebracht, die men aan zijn voeten legde, en hij genas hen allen.<sup>31</sup> De mensen zagen vol verwondering hoe doofstommen gingen spreken, kreupelen beter werden, verlamden gingen lopen en blinden weer konden zien, en ze brachten hulde aan de God van Israël.

<sup>32</sup> Nadat Jezus zijn leerlingen bij zich had geroepen, zei hij: 'Ik heb medelijden met al die mensen, want ze zijn nu al drie dagen bij me en ze hebben niets meer te eten. En hen met een lege maag naar huis sturen wil ik niet, want dan zouden ze onderweg bezwijken.'<sup>33</sup> De leerlingen antwoordden: 'Maar waar halen we in deze verlatenheid genoeg brood vandaan om al die mensen te voeden?'<sup>34</sup> Jezus vroeg hun: 'Hoeveel broden hebben jullie?' Ze zeiden: 'Zeven, en wat visjes.'<sup>35</sup> Hij gaf de mensen opdracht op de grond te gaan zitten.<sup>36</sup> Toen nam hij de zeven broden en de vissen, sprak het dankgebed uit, brak de broden en deelde ze uit aan de leerlingen, en de leerlingen gaven ze aan de mensen.<sup>37</sup> Iedereen at en werd verzadigd, en toen ze de stukken brood die over waren ophaalden, hadden ze zeven manden vol.<sup>38</sup> Er hadden ongeveer vierduizend man gegeten, vrouwen en kinderen niet meegeteld.

Veel verhalen in de Bijbel gaan over brood en vis, hét basisvoedsel in die tijd. Bovendien kun je er volop mee variëren. Hier maken we een vispasta voor op brood, om uit te delen!

### Vraag om over te spreken tijdens het bereiden:

- Wat is voor jou de kern van het Bijbelverhaal?
- Hoe is de boodschap van dit verhaal van betekenis in jouw leven?
- Wat kun jij wel wat meer delen?
- En wat zou je meer voor jezelf moeten houden?

### Ingrediënten:

15 ansjovisjes uit een potje  
4 tenen knoflook  
¼ liter olijfolie  
1 eetlepel witte wijn azijn  
1 eetlepel mosterd  
1 eierdooier  
Peper  
Stokbrood

### Bereiding:

Snijdt knoflook en ansjovis super fijn. Voeg olie, azijn en mosterd toe. Meng goed tot een homogene massa. Voeg de eierdooier toe plus wat peper. Snijdt het stokbrood in plakjes. Serveer met plakjes stokbrood.

(Bron: Dit recept komt uit 'Lekker Bijbels' van René Vonk)

---

## Recept 5      **Gevulde dadels met geitenkaas**

- Lees het recept.
- Lees samen hardop de bijbeltekst en de gespreksvragen
- Begin met koken en klets/praat met elkaar

### **Betekenis: Christus: Walnoot**

In Bijbelse tijden werd de walnoot al gekweekt. De noot was een kostbaar geschenk, maar ook de olie, het looizuur en het hout waren zeer bruikbaar. In de Christelijke Symboliek was de schil het lichaam van Christus, de harde dop het kruis en het binnenste zijn goddelijke natuur. De walnoot staat symbool voor wijsheid.

1 Kor. 12: Een lichaam is een eenheid die uit vele delen bestaat; ondanks hun veelheid vormen al die delen samen één lichaam. Zo is het ook met het lichaam van Christus. 13 Wij zijn allen gedoopt in één Geest en zijn daardoor één lichaam geworden, wij zijn allen van één Geest doordrenkt, of we nu Joden of Grieken zijn, of we nu slaven of vrije mensen zijn. 14 Immers, een lichaam bestaat niet uit één deel, maar uit vele. 15 Als de voet zou zeggen: 'Ik ben geen hand, dus ik hoor niet bij het lichaam,' hoort hij er dan werkelijk niet bij? 16 En als het oor zou zeggen: 'Ik ben geen oog, dus ik hoor niet bij het lichaam,' hoort het er dan werkelijk niet bij? 17 Als het hele lichaam oog zou zijn, waarmee zou het dan kunnen horen? Als het hele lichaam oor zou zijn, waarmee zou het dan kunnen ruiken? 18 God heeft nu eenmaal alle lichaamsdelen hun eigen plaats gegeven, precies zoals hij dat wilde. 19 Als ze met elkaar slechts één lichaamsdeel zouden vormen, zou dat dan een lichaam zijn? 20 Het is juist zo dat er een groot aantal delen is en dat die met elkaar één lichaam vormen. 21 Het oog kan niet tegen de hand zeggen: 'Ik heb je niet nodig,' en het hoofd kan dat evenmin tegen de voeten zeggen. 22 Integendeel, juist die delen van het lichaam die het zwakst lijken zijn het meest noodzakelijk. 23 De delen van ons lichaam waarvoor we ons schamen en die we liever bedekken, behandelen we zorgvuldiger en met meer respect 24 dan die waarvoor we ons niet schamen. Die hebben dat niet nodig. God heeft ons lichaam zo samengesteld dat de delen die het nodig hebben ook zorgvuldiger behandeld worden, 25 zodat het lichaam niet zijn samenhang verliest, maar alle delen elkaar met dezelfde zorg omringen. 26 Wanneer één lichaamsdeel pijn lijdt, lijden alle andere mee; wanneer één lichaamsdeel met respect behandeld wordt, delen alle andere in die vreugde. 27 Welnu, u bent het lichaam van Christus en ieder van u maakt daar deel van uit. 28 God heeft in de gemeente aan allerlei mensen een plaats gegeven: ten eerste aan apostelen, ten tweede aan profeten en ten derde aan leraren. Dan is er het vermogen om wonderen te verrichten, de gave om te genezen en het vermogen om bijstand te verlenen, leiding te geven of in klanktaal te spreken. 29 Is iedereen soms een apostel? Of een profeet? Is iedereen een leraar? Kan iedereen wonderen verrichten? 30 Of kan iedereen genezen? Kan iedereen in klanktaal spreken en kan iedereen die uitleggen?

### **Vraag om te bespreken tijdens het bereiden:**

- Wat is de boodschap uit deze tekst?
- Waar sluit de tekst aan bij je eigen leven en geloof?
- Wat wil jij nog graag leren in je leven?
- Waar ben je al 'wijs' in?

### **Ingrediënten**

1 pakje verse dadels  
100 gram zachte geitenkaas  
walnoten

### **Bereiden:**

Snijdt de kaas in stukjes.  
Ontpit de dadels en druk de zachte kaas in de opening.  
Druk een halve walnoot in de kaas.