

## Koken met K



Koken met de K is een grote uitdaging! De K is 'dagelijkse Kost' die het leven zoveel smakelijker maakt. Wie lekker en creatief wil koken met de K en even geen inspiratie heeft, vindt in deze bundel heerlijke suggesties.

## Ontbijt

### Suggestie van de dag

- Wie een omelet wil bakken, moet eieren breken.  
(Men moet bereid zijn iets op te offeren, wil men iets bereiken.)
- Zing eens een lied voor de maaltijd:
  - 'Voor spijs en drank'
  - 'Laat ons met elkander'
  - ...
- Heb je al gedacht aan een gebed of bezinning voor een activiteit of vergadering?  
Bijvoorbeeld het KSA-gebed.

## BROOD

Waarom niet eens samen brood bakken?

Tijdens het bakken kunnen jullie nadenken over de ingrediënten die we in het brood doen en waarom we deze toevoegen. Waarom we de verschillende ingrediënten toevoegen, kunnen we vergelijken met de verschillende persoonlijkheden die voorkomen in een groep. Alle ingrediënten/iedereen in de groep is nodig om de groep/het brood te doen slagen.

### Gist in een brood

Gist wordt toegevoegd om het brood te doen rijzen, om ervoor te zorgen dat het brood groter wordt.

Zo is er in de groep ook een persoon nodig die de groep doet groeien, die geen problemen heeft om anderen aan te spreken en zo ook bij de groep te betrekken.

### Water in brood

Water dient als bindmiddel om alle verschillende ingrediënten te binden en beter te kunnen mengen.

Zo is er in een groep ook een persoon nodig die ervoor zorgt dat, als er verschillen of twisten ontstaan in de groep, deze weet aan te pakken en die erover waakt dat alle personen uit deze groep samen blijven.

### **Zout in een brood**

Zout dient voor de smaak. Er dient maar weinig aan toegevoegd te worden maar het bepaalt wel de juiste smaak.

Zo is er in een groep ook een persoon nodig die de groep op smaak brengt, die met een grapje of een mop de juiste toon/ smaak bepaalt voor de rest van de dag.

### **Bloem in het brood**

Bloem zorgt voor de voedzaamheid en de sterkte van het brood,

Ook in een groep zijn er mensen nodig die de groep sterker maken, die het beste van zichzelf geven, die hun schouders zetten onder de groep en die ervoor zorgen dat alles wat er rond gebeurt, deugd doet aan de groep.

### **Boter in het brood**

Boter zorgt voor de samenhang, zodat alles mooi samenblijft en zo een geheel vormt.

Zo is er in de groep ook een persoon nodig die de binding van de groep verzorgt, die de afspraken regelt om samen uit te gaan, die de link vormt tussen de verschillende individuen in de groep, waardoor iedereen zich met elkaar verbonden weet.

### **Melk in het brood**

Melk zorgt voor de mengeling van water en boter, twee stoffen die anders niet mengbaar zijn.

Ook in een groep zijn er bemiddelaars nodig die ervoor zorgen dat personen die anders niet zo goed overeen komen, toch samen in een groep kunnen vertoeven, zonder problemen te hebben met elkaar.

## **BOTER**

### **Het verhaal van: TWEE KIKKERS**

*(Link met bijbeltekst: Genesis 15, 12-16)*

Twee kikkers hadden een hele dag languit op hun rug aan de waterkant doorgebracht. Af en toe plonsden ze in het water. Tegen zonsondergang liet een frisse zomerwind de temperatuur dalen en ze besloten een avondwandeling te maken. Gewoonlijk wandelden ze van het ven tot aan de bosrand. Deze avond besloten ze wat verder te gaan.

Twee kikkerkopjes verschenen net boven de grasrand onder het hek. In de verte zagen ze een koe staan, de melkammer er nog onder. Verse romige melk! Wat een lekkernij! En in de hele omtrek geen boer te bespeuren!

Behoedzaam sprongen ze het veld op. Tot bij de reusachtige emmer vol met heerlijke verse melk. De ene berekende zijn sprong, twijfelde even en... hup! 'Kom je nog?', vroeg hij aan zijn kameraad. Toen ook de tweede kikker de sprong gemaakt

had, was het dolle pret in de emmer. Nadat ze eerst van de melk gedronken hadden, zwommen ze rondjes en probeerden elkaar kopje onder te duwen. Pas toen ze allebei voldoende gedronken hadden en al wat moe begonnen te worden, drong het tot de beide kikkers door dat ze onmogelijk uit de emmer konden geraken. Wat waren ze stom geweest. Ze trappelden en trappelden, en probeerden de moed erin te houden.

Na enkele minuten gaf de eerste kikker het op. 'Het heeft geen zin meer. Of we nu nog uren trappelen of er nu maar meteen mee ophouden, dood gaan we toch. Waarom dan nog zoveel moeite doen? Het heeft geen zin. We raken er toch nooit uit.' Hij nam kort afscheid van zijn vriend, trok zijn pootjes in en liet zich naar de bodem zakken om te verdrinken.

De tweede kikker wou de moed niet opgeven en dacht aan alle prachtige zomeravonden die hij nog zou kunnen meemaken. Ik heb een kikkerhoofd en kikkerpootjes gekregen. Ik zal er mee doen wat ik kan. Ik wil leven, niet opgeven! Hij bleef trappelen en trappelen.

Meer dan een uur later begon de situatie zelfs voor de tweede kikker uitzichtloos te worden. Zijn pootjes waren bijna lam van al dat getrappel. Maar opeens leek het alsof hij voet aan de grond kreeg! De melk was minder vloeibaar geworden! Hij vatte opnieuw moed en trappelde hoopvol verder met zijn laatste krachten, zo lang tot hij voldoende steun had op de boter om uit de emmer te springen.

*Uit: Vlieg Icarus. Vlieg!, Hans Jacobs*

### **Doe-opdracht**

Er worden tien (niet-fysieke) handelingen genoteerd die je moeite kosten. Bijvoorbeeld: studeren, kalmte bewaren, tafel dekken... Deze vragen kunnen de nabespreking inleiden: waarom kosten ze je moeite? Waarom is het toch goed als je doorzet?

## **HONING**

Leg in elk bord een kaartje met een gebed of een bezinningstekst. Suggestie: 'Een lepeltje honing' van Phil Bosmans

## **KOFFIE**

Plan nu al een 'Koffiestop'. Dit is een actie van Broederlijk Delen tijdens de vasten.

## Zich iets ontzeggen

Wat kun je je ontzeggen  
voor jezelf, voor je eigen lieve persoontje?  
Ik wed, dat je kunt vasten,  
als het gaat om de lijn!  
Je kunt de lekkerste hapjes laten,  
als je denkt aan je zwakke lever en je bloeddruk!  
Maar wat kun je je ontzeggen  
voor een ander?  
Denk eens diep na!

Wat kun je laten uit liefde  
voor je man, voor je vrouw, voor je gezin?  
Kun je eens een avond niet uitgaan  
of kun je wat minder drinken, omdat je vrouw dat liever heeft?  
Kun je de 'luxe' van je buurvrouw missen,  
omdat je meer wilt geven aan je man en kinderen?

En wat kun je je ontzeggen voor iemand,  
die je niet kent, maar van wie je weet,  
dat hij vandaag, vanavond of vannacht  
ligt te sterven van honger!  
Je zou alles geven om je eigen leven te redden!  
En zou je dan voor het leven van een medemens  
niet wat meer kunnen missen  
dan een pint bier of een snoepje!  
Neem nu de maat van je hart!

*Uit: Menslief, ik wens je vrede en alle goeds, Phil Bosmans*

## Soep (Pauze van 10 uur)

### Suggestie van de dag

- Maak met je groep soep en ga die verkopen voor het goede doel of delen met mensen die het minder breed hebben.
- Plan een 'Soep op de stoep' – een actie van Welzijnszorg tijdens de advent.

## • Het verhaal van: DE SOEPSTEEN

Ergens in een ver dorpje in de bergen voelden de mensen er zich niet meer gelukkig.

Vroeger was dat anders. Wanneer de zon van achter de bergruggen tevoorschijn kwam, gingen ze fluitend aan het werk. Maar nu was het anders. Iedereen keek sip, en iedereen dacht alleen maar aan zichzelf.

Ja, er was hongersnood in het dorp. Iedereen dacht, dat er eten tekort was, en daarom spaarde iedereen al het eten dat hij kon bemachtigen op in zijn kelder.

Op een dag, kwam er een vreemde man in het dorp aan. Hij was schamel gekleed, was in dagen niet meer geschoren en zag er graadmager uit. Maar, hij had blinkende, fonkelende ogen en een gezicht dat altijd leek te lachen.

"Waarom kijkt iedereen zo sip?" vroeg de man.

"We hebben honger, en er bijna niets te eten" kreeg hij als antwoord.

De vreemdeling krabde even in zijn stoppelbaard, zette zijn hoge hoed wat naar achter en dacht na. Opeens zei hij: "Ik zal voor jullie soep maken"

"Soep?" vroegen de mensen, en waarmee zouden we dan wel soep maken?"

"Geen nood" zei de man; "Ik heb immers een soepsteen bij. En daarvan maak je de lekkerste soep ter wereld."

De mensen van het dorp die het hoorden, konden hun oren niet geloven: Een soepsteen, neen, daar hadden ze nog nooit van gehoord. En het nieuws verspreidde zich als een vuurtje in het dorp.

"Maar ik heb nog een ketel water nodig", zei de man. De mensen haalden een grote ketel met water en zetten die op het vuur. Met een groot gebaar haalde de man voorzichtigjes de soepsteen uit zijn zak en legde die in het water dat al begon te koken.

Even later ging hij proeven. "Hmmm... heerlijk" zei de men; "Maar de soep zou nog iets beter zijn, als we er wat aardappelen bij deden; heeft er soms iemand een paar aardappeltjes?"

Sommige mensen die hoopten om ook eens van de soep te mogen proeven, brachten een paar kleine aardappeltjes aan.

Na een tijdje proefde de man weer: "Prima!" zei de man maar het zou nog beter smaken, als we er wat groeten bij deden." Wie enkele groenten kan missen mag straks ook een bordje van mijn heerlijke soep." Verlegen kwamen enkele bewoners met nog wat prei en selder, en een vrouw bracht een een bond worteltjes.

Het begon al heerlijk te ruiken op het marktplein, en steeds meer mensen kwamen kijken en snuffelen rond de grote soeppot.

"Ze is bijna klaar, maar als we er nu nog wat kruiden en wat zout zouden indoen, dan zal het de beste soep van heel de wereld zijn. Oh ja, en misschien hebben we ook nog een stuk soepvlees."

De dikke herbergier, die een echte smulpaap was, droomde al van een heerlijke bord soep en kwam met een groot stuk soepvlees aangezeuld.

De geur van heerlijke soep vulde heel het dorp. Het duurde niet lang, of iedereen stond al klaar met een bord en een lepel om van de heerlijke soep te proeven.

Toen de soep klaar was, werd de soep uitgedeeld, en iedereen mocht er een bord van nemen, want iedereen had ook iets van zijn eigen voorraad gegeven.

Alle bewoners begonnen te smullen en te smekken. Zo'n heerlijke soep hadden ze nog nooit geproefd. En telkens kwamen ze weer om hun bord te vullen. Ook de kinderen aten hun buikje rond.

Iedereen voelde zich weer blij, en je kon zien aan de mensen, dat ze er echt van genoten hadden.

De speelman haalde weer zijn viool uit, en de mensen begonnen te dansen en te lachen.

Het dorp was weer in vreugde.

"Het spijt me." Zei de vreemde man, maar ik moet vertrekken. Alle mensen vonden het jammer.

"Maar de soepsteen mag je houden" zei de man. Om zulke lekkere soep te maken, moet je telkens doen, zoals je vandaag gedaan hebt: samen delen van wat je nog thuis hebt, zodat iedereen ervan kan genieten."

De mensen knikten en voelden zich dolgelukkig, dat ze de soepsteen mochten houden.

De man was blij, dat hij de vreugde in het dorp had teruggebracht.

En eventjes buiten het dorp bukte de man zich... Hij raapte weer een steen van de grond en stak die in zijn zak.

*Uit: Vlieg Icarus. Vlieg!, Hans Jacobs*

### **Doe-opdracht**

Iedereen neemt iets mee om te eten. Wat gebeurt er als er samen gegeten wordt? Komt alles in het midden te liggen, worden er nieuwe en betere combinaties gemaakt of eet iedereen zijn eigen eten op?

Je kunt ook zelf eten voorzien. Twee kleuren kaartjes worden uitgedeeld. De blauwe kaartjes mogen aan tafel gaan en zitten met het zeer lekkere eten, de oranje kaartjes aan de tafel met het droge brood. Delen de groepen spontaan? Als dit niet in deze groep gebeurt, hoe kan het dan in de wereld gebeuren?

# Middagmaal

## Suggestie van de dag

- Wij hebben veel te weinig oog voor de appelmoes van het leven, voor die doodgewone dingen van elke dag, die nooit in aanmerking komen, juist omdat ze zo gewoon zijn! Opstaan in de morgen en in de avond gaan slapen! Aan tafel zitten met huisgenoten, vrienden! Iets klaarmaken waar een ander blij om is! Het kunnen met een beetje aandacht zulke boeiende belevenissen zijn. (Phil Bosmans)
- Herinneringen zijn de wijnkelders van de geest. (Felix Timmermans)
- Leg een tafelnap onder elk bord met daarop een gebed, een bezinningstekst en het K-logo (met vleugels). Hier enkele ideeën om op de tafelnap te zetten:
  - 'Is dit een tafel van vermenigvuldigen... of van delen?'
  - Het heeft zin tot God te bidden  
dat Hij de honger uit de wereld helpt.  
God heeft ons reeds alles in handen gegeven  
om ervoor te zorgen  
dat er voor iedereen voldoende is.
  - Samen eten...  
Vanzelfsprekend, niet?  
Vanzelfsprekend?  
Niet!  
Niet voor miljoenen mensen,  
mannen, vrouwen, kinderen en bejaarden.  
Dit zeg ik niet om je eetlust te verpesten.  
Eet smakelijk!  
Echt: geniet!  
Maar laat ons dankbaar zijn  
om het voedsel en de drank  
die je hier op tafel ziet.



*Uit: Baggerboek, Chirojeugd Vlaanderen vzw*

## Suggesties van de chef

- Organiseer een picknick. Laat iedereen iets meebrengen en deel alles. Het wordt een rijkelijke picknick.
- Start het nieuwe jaar in januari met een nieuwjaarsdrink. Recept: 'Funny' cocktail met eerlijke producten van de wereldwinkel en vertel het verhaal van 'de bruiloft van Kana' (voor verhaal cf. viering)
- Doe eens een voedselinzameling voor de voedselbank, ...
- Organiseer eens een sober maal. Wat voor ons een voorgerecht is, is bij sommige mensen de enige maaltijd op een dag.
- Suggestie voor de maand maart: Doe mee aan de actie: 'Dagen zonder vlees' tijdens de vasten. ([dagenzondervlees.be](http://dagenzondervlees.be))
- Organiseer in je groep tijdens de vasten een bierstop.
- Gooi het eten dat over is op kamp niet weg, maar verwerk het.

## Vieruurtje

### Suggestie van de dag

- Doe iets positiefs voor de buurt/omgeving. Doe mee aan acties voor het goede doel in je eigen stad of dorp.
- Schenk de opbrengst van je desserts op je eetfestijn weg aan een goed doel. Maak dat ook bekend wanneer je reclame maakt voor je eetfestijn en zet het ook nog eens op de tafelnappen.

## Suggesties van de chef

- Het verhaal van: DE FRUITMAND

*(Link met bijbeltekst: Marcus 2, 15-22)*

Ik ben een fruitmand. Ik ben groot, gemaakt van prachtig riet en meestal gevuld met lekker fruit. Het gaat er steeds feestelijk aan toe bij mij. De vruchten onder elkaar zijn allemaal dikke vrienden. De ene is al wat meer bevriend met de aardbei dan met de citroen, maar over het algemeen zit de sfeer er goed in. Bananen zingen, appels swingen en ook de kersen en de pruimen zijn echte feestbeesten. Maar eergisteren ging het plots erg mis in mijn mand. 's Middags kieperde Willem, een jongen van twaalf, mij ondersteboven en grabbelde al het fruit bij elkaar. Hij was alleen thuis en kon in de keuken helemaal zijn ding doen. Met zijn twee handen plette hij mijn banaanvrienden, brak hij de hoedjes van mijn aardbeienvriendjes enilde hij de huid van mijn appelmakkers. 'Wat zou al dat fruit lekker smaken', moet hij gedacht hebben. En hij begon met het maken van fruitpap. Eén voor één zag ik mijn vrienden in de mengkom verdwijnen. Ik kon wel gillen toe ik Willem uit de kast een grote mixer zag halen, maar omdat ikzelf nog steeds ondersteboven lag, ging dat erg moeilijk!



Ik hoorde hoe het sap van mijn kameraden tegen de kom opspatte, ik hoorde pitten knallen en hoorde het zoemende, ratelende geluid van dat vreselijke apparaat. Van mijn vrienden bleef niets anders over dan een bruingrijze brij. ‘Dag sappige, oranje sinaasappel’, dacht ik bij mezelf. ‘Dag fijne, rode bessen, dag peer, gespikkelde banaan, zoete kers en aardbei...’ Schandalig vond ik het. Weg kleur, weg verschillende smaken!

Ik heb Willem dan maar eens even apart genomen. Een gesprek onder vier ogen, van man tot man. Of... van man tot korf. Of... van mand tot man. ‘Maar is het dan niet het beste om alle smaken samen te proeven in één hap?’, verdedigde Willem zich. ‘Nee!’, zei ik, met de tranen in mijn ogen. ‘Op die manier gaat de smaak snel vervelen en zeg nu zelf, erg aantrekkelijk ziet het er niet uit. Wel?’ Hij zweeg. ‘Willem’, zei ik. ‘Volgende keer moet je eens proberen om met mijn verschillende vrienden samen iets te maken, iets waarbij ze niet hun kleur en smaak verliezen. Iets waarbij ze één geheel vormen, zonder zichzelf te verliezen. Fruitsla misschien!’

En zo ging Willem weer aan de slag. Eén voor één haalde hij mijn makkers uit mij. Hij haalde het hoedje van de aardbei en sneed ze in vier delen, hij pelde de sinaasappel en haalde de vliesjes eraf. Iedereen mocht deze keer zichzelf blijven. Iedere vrucht behield zijn eigen smaak. De grote vruchten werden voor de goede zaak in enkele stukken gesneden. De fijne vruchten zoals de rode bessen, de druiven en de kersen mochten heel blijven. Iedereen kon het gezelschap van de anderen waarderen en samen kleurden ze prachtig in glazen schaaltes. Hun smaak was herkenbaar, maar bij elk stuk fruit opnieuw verrassend. Hun geur was zoet en heerlijk en fris. Wat zag het er heerlijk uit! Deze bonte mengelmoes van smaken en kleuren zou nooit gaan vervelen.

*Uit: Vlieg Icarus. Vlieg!, Hans Jacobs*

### **Doe-opdracht**

Er wordt gevraagd naar de fruitsoort waarmee men zich het best kan identificeren. Laat iedereen de fruitsoort waar hij of zij zich in herkent meenemen. Visualiseer het verhaal met de groep. Je kunt dit ook toepassen met groenten. In dat geval maak je soep.

## **Avondeten**

### **Suggestie van de dag**

- De dieren congresseerden over de Mens. Mensen nemen toch alles. Ze nemen mijn melk, zei de koe. Ze nemen mijn eieren, zei de kip. Ze nemen mijn spek, zei het zwijn. Ze maken jacht op mij voor mijn olie, zei de walvis. Ik heb het, zei een klein behuisd laag-bij-de-gronds diertje. Mij nemen ze niet. Konden ze maar. Ik heb ‘tijd’, zei de slak.

## Suggestie van de chef

- Het verhaal van: HET MISLUKTE FEEST  
(Link met bijbeltekst: Lucas 14, 12-24)

De ouders van een jongen en een meisje kondigden in het dorp aan hun vrienden en familie met veel trots het huwelijk van hun kinderen aan. De ouders wilden een groot feest geven. Dit zou een moeilijke klus worden omdat er oorlog heerste in het land. Veel geld hadden de families niet meer. Toch wilden de ouders voor een vreugdevolle avond zorgen. Ze dachten dat iedereen wel wat vreugde kon gebruiken, en dus nodigden ze het hele dorp uit. Zij zouden zorgen voor eten en muziek. Er werd aan iedereen gevraagd om een fles wijn mee te brengen. Zo zou het vast een groots feest worden.

Op de avond zelf stond er een enorm wijnvat aan de ingang. Iedereen werd gevraagd zijn fles wijn daarin te gieten. Op die manier konden de mensen niet onderscheiden wie dure of goedkope wijn had meegebracht. Iedereen zou van elkaars wijn kunnen drinken. Een orkestje speelde feestelijk muziek en de sfeer zat er meteen al goed in.

Toen de eerste glazen wijn door de kelners werden uitgeschonken, merkte iedereen verbaasd op dat het gewoonweg water was. Iedereen had hetzelfde gedacht: dat één fles water in een heel wijnvat niet zou opvallen. Allemaal gingen ze beschaamd en stillietjes huiswaarts. Het was geen mooi trouwfeest geworden.

*Uit: Vlieg Icarus. Vlieg!, Hans Jacobs*

### Doe-opdracht

Er wordt een schrijfdiscussie gehouden rond een bepaalde stelling.

‘De mensen moeten geen geld aan wijn geven als het niet goed gaat in het land.’ ‘Ik zou ook water hebben meegebracht.’ ‘De genodigden waren geen echte vrienden van het koppel dat ging trouwen.’

Elk individu heeft een blad met een stelling voor zich liggen. Men reageert op deze stelling. Om de drie minuten geeft men zijn blad door en wordt er schriftelijk gereageerd op de reacties van de vorige schrijvers. Ben je het wel of niet eens met wat de anderen noteren?

Voor de start zou je ook een muurdiscussie kunnen doen als opwarmer. Centraal noteer je een of twee woorden. Bijvoorbeeld: menselijk, ontgoocheling, water, vriendschap, ... Na twee minuten in stilte denken, noteren de aanwezigen gedurende tien minuten aan wat deze woorden hen doen denken.

## Vijfde maaltijd

Wat eten roosteren op het kampvuur of een bbq is altijd lekker, sfeervol en geslaagd! Vertel voor de maaltijd een bijbelverhaal. Kijk ook eens op de site 'avondwoordjes.be'. Heb je zelf een leuk avondwoordje? Stuur het zeker naar [dirk@ksa.be](mailto:dirk@ksa.be) en wie weet wordt het vereeuwigd in het Leidingstijdschrift!

Na een dag vol activiteiten tot rust kunnen komen bij een kampvuurtje of op een stille plaats wordt vaak ervaren als een geschenk. In deze rustige sfeer komt een lied, verhaal, bezinningstekst of gebed echt tot zijn recht en vinden de woorden en gedachten vaak een weg naar het hart.

- Kijk op de site 'avondwoordjes.be' (Heb je zelf een leuk avondwoordje? Stuur het dan zeker naar [dirk@ksa.be](mailto:dirk@ksa.be) en wie weet wordt het vereeuwigd in het Leidingstijdschrift!)
- Bedank de leiding.
- Avondlied  
Een vaste waarde is het Avondlied. Het lied komt het best tot uiting als je het zingt in een kring met de handen in elkaar. Tip: geef elkaar een hand door de armen te kruisen, zo sta je dichterbij elkaar. Bij de woorden 'knielen, knielen ...' kan je doen wat je zingt. Je zal merken dat de verbondenheid sterker wordt.

O Heer, d'avond is neer gekomen,  
de zonne zonk, het duister klom.  
De winden doorruisen de bomen  
en verre sterren staan alom...  
Wij knielen neer om U te zingen  
in 't slapend woud ons avondlied.  
Wij danken U voor wat we ontvingen.  
Wij vragen, Heer, verlaat ons niet!

Knielen, knielen, knielen wij neder,  
door de stilte weerklinkt onze beê.  
Luist'rend fluist'ren kruinen mee  
en sterren staren teder.  
Geef ons Heer, zegen en rust en vree!