



**Han**

kookdominee

**Wilmink**

**Bijbels**

recepten verhalen

**Culinair**

‘Deze man heeft echt verstand  
van lekker eten.’

[nrc.next](http://nrc.next)

# Inhoud

Woord vooraf door Jonnie en Thérèse Boer 7

**HST. 1** Inleiding 9

**HST. 2** In de tent van Abraham  
GERECHTEN IN HET SPOOR VAN DE AARTSVADERS EN AARTSMOEDERS 19

**HST. 3** Uittocht en Pesach 55

**HST. 4** In en rond de boerderij in het oude Israël 83

**HST. 5** Aan tafel bij Prediker 121

**HST. 6** Het chanoekafeest 139

**HST. 7** De bruiloft van Kana (ong. 30 n. Chr.)  
EEN BIJBELS TAPAS BUFFET VAN 7 GERECHTEN 163

**HST. 8** De prille gemeente in Rome (50-80 n. Chr.)  
DE JOODS-ROMEINSE KEUKEN TEN TIJDE VAN MARCUS 183

**HST. 9** Kerstdiner met een verhaal 207

**HST. 10** Een avond van de pioniersplek  
MAAL MET EEN VERHAAL IN WEZEP 229

Literatuur 252

Index van gerechten 253

Han Wilmink is al jaren bij ons een trouwe gast. Toen hij nog in Zuidlaren op de kansel stond, kwam hij al bij ons in De Librije. En niet alleen om te eten en te drinken. Han was en is leergierig. Hij is zo'n gast die aan Thérèse vraagt of zij een extra spannende wijn-spijscombinatie wil samenstellen. En dat is nou net zo leuk aan Han. Anders dan anders, en zeker geen saaie dominee. Thérèse en Han gingen dan samen de combinatie bespreken.

Han heeft door de jaren heen meer dan alleen een culinaire basiskennis opgebouwd. Het bewijs is het boek dat nu voor u ligt. Han weet als geen ander een eeuwenoude geschiedenis te combineren met eigentijdse gerechten. Hij heeft de Bijbel van voor naar achter uitgeplozen, om zo ideeën voor eeuwenoude pure gerechten te vinden. En hij stak ze in een nieuw jasje. Iets wat wij met streekgerechten en vergeten groenten doen. Het feit dat hij meer dan een goede amateurkok is, maakt dit boek extra interessant. De kunde van Han om iets ingewikkelds eenvoudig uit te leggen is een grote gave. En dat merk je in dit boek. Het is toegankelijk en bruikbaar. Iets waar het bij vele kookboeken aan ontbreekt.

Wij bespraken eens met Han wat dominees en koks gemeen hebben. Ten eerste moeten beiden laten blijken dat ze blij zijn met hun gasten. Ze moeten goed kunnen communiceren en kunnen inschatten hoe de gast in zijn of haar vel zit. Creativiteit en lef zijn megabelangrijk. Anders wordt het maar een saaie boel. En dat is het bij Han en bij ons in ieder geval niet. Dat bindt ons en maakt het leven nou net zo spannend.

**Veel leesplezier!**

**Jonnie en Thérèse Boer (De Librije, Zwolle)**



# Inleiding

# HOE HET ZO GEKOMEN IS

In Twente zeggen we ‘*kiek ‘ie mie an, kiek ik oe an.*’ Ondertiteld: ‘Jij kijkt mij aan, ik kijk jou aan’. Ofwel: communicatie! En waar lukt dat beter dan boven een bord met eten? Het kabinet Balkenende-Bos-Rouvoet (2007-2010) was grotendeels dankzij het gezamenlijk vorkje prikken in de culinaire hemel van Friesland op aarde geland in Den Haag. Aan tafel kom je tot elkaar. Samen eten verbindt. Ik geniet wanneer ik samen met anderen eet. En ik geniet dan dubbelop. Ik geniet van het eten en ik geniet van het samen eten.

De grondbetekenis van het woord *religie* komt van het Latijnse *religio, verbinden*. Het hoofdkenmerk van religie in de ware zin is dus dat het verbindend werkt. Al merken we daar helaas vaak te weinig van. Nogal wat uitingen van religie scheiden meer dan dat ze verbinden. Dat soort religie bedoel ik dus niet. Goede godsdienst sluit niet uit, maar haalt juist naar binnen: Wees welkom! Samen bij God te gast! Een uitbater van een restaurant en van een kerk hebben meer met elkaar gemeen dan je zou vermoeden. Beiden hebben mijn volle aandacht, dus er zat voor mij weinig anders op dan beiden te verbinden in 1997. In Zuidlaren, waar ik toen gereformeerd predikant was, kwamen gereformeerden en hervormden samen in de keuken van de katholieke kerk om met elkaar Bijbels culinair te koken en te eten. Het begon als een ‘kookclubje van de dominee’ maar het groeide langzamerhand uit tot een ‘serieuze’ gemeenteactiviteit in het kader van Vorming en Toerusting. Weer eens wat anders dan al dat vergaderen. Ik ontdekte dat ik niet alleen theologisch, godsdienstig wat te vormen en toe te rusten had maar ook culinair. Op beide terreinen voelde (en voel) ik mij als een man met een missie. Eenmaal in Zwolle neergestreken – zoals bekend een stad met culinaire sterren – voelde ik mij geroepen om mijzelf op dat tweede aspect nog meer te vormen en toe te rusten. Tot het op een dag zelfs zover kwam dat een uitgever uit Kampen – wiens naam culinaire liefhebberij doet vermoeden – mij vroeg of er geen boekje van mijn hand in zat. Zelf aarzelde ik een moment maar mijn vrouw zei: ‘Schrijf dat boek maar!’ Zo geschiedde.

## DE BIJBEL ALS KOOKBOEK?

< 10 >

In de Bijbel is heel wat receptuur over en voor het leven te vinden. Wel waar-schuwde de dominee in Amstelveen mij tijdens mijn studententijd: ‘De Bijbel is geen kant-en-klaar kookboek!’ Hij bedoelde dat het linke soep is wanneer wij den-

ken op elke vraag in de Bijbel een panklaar antwoord te kunnen vinden. De Bijbel is allereerst een *geloofsboek* en geen orakel dat op alle vragen antwoord geeft. Maar kun je de Bijbel dan niet letterlijk als een *echt* kookboek gebruiken, om eens een goede Bijbelgetrouwe pot te koken? Nou nee, dat zal niet gaan, simpelweg omdat ons in de Bijbel geen kant-en-klare receptuur wordt overgeleverd. Twee teksten uit Ezechiël komen nog het dichtst in de buurt, maar hoeveelheden en verhoudingen worden daar niet in genoemd en beide teksten moeten vooral symbolisch worden verstaan. Ezechiël 4:9: 'Je moet tarwe, gerst, tuinbonen, linzen, gierst en spelt bij elkaar in een pot doen en er brood van bakken.' En in hoofdstuk 24:3-5: 'Dit zegt God, de HEER: Zet de kookpot op en giet er water in. Vul de pot met vlees, met schenkel en schouderstuk, met de mooiste stukken en beste bouten. Neem het vetste dier uit de kudde, stapel hout op onder de pot, laat het water koken en zieden, laat de bouten sudderen.' Gegeten en gedronken wordt er bij het leven in het Goede Boek en er is nauwelijks een hoofdstuk te vinden waarin niet wordt gezinspeeld op een voedingsmiddel, maar exacte hoeveelheden van ingrediënten, bereidingstijden en technieken zijn ons niet geopenbaard. Toch is het zeker wel mogelijk ons een voorstelling te maken van wat de Bijbelse pot zoal schafte. Onder het woestijnzand werd en wordt ons het een en ander onthuld.

## IN HET SPOOR VAN ARCHEOLOGIE EN FANTASIE

De archeologie heeft veel aan het licht gebracht over de voedingsgewoontes van lang geleden. Bovendien zijn veel van de huidige voedingspatronen in het Midden-Oosten het resultaat van een lange geschiedenis. En wie met enige kennis van zaken het eet- en drinkspoor terugvolgt, kan zich zo een beeld vormen van de keuken in Bijbelse tijden. Daarnaast blijft onze eigen fantasie een onuitputtelijke hulpbron. Dat geldt zeker voor die van mij, want ik fantaseer er graag op los. Ik heb ook niet de pretentie te beweren dat Abraham hetzelfde gegeten zou hebben als in het 5-gangenmenu dat in dit boek aan hem is opgedragen. Hij mocht willen! Want daar ben ik inmiddels wel achter na het bestuderen van veel bronnen: de pure onvervalste Bijbelse pot zou ons slecht bekomen. Een weeïge dikke brij van geroosterd koren. Massief niet gerezen brood dat als een steen in onze tere magen zou vallen en bovendien de tandartsrekening fors zou doen oplopen. Een bokje aan het draaispit? Het klinkt aanlokkelijk, maar voor de gast, u dus, zijn de overheerlijke ingewanden en het vet van het beestje bestemd. Ik heb mij de fan-





tasievolle vrijheid veroorloofd om te koken voor onze smaak. Daarbij ben ik zoveel mogelijk authentiek te werk gegaan door gebruik te maken van de soorten ingrediënten die ze toen ook hadden. Kaas moet toen anders gesmaakt hebben dan nu en welke kazen maakten ze? Dat is voor een groot gedeelte nog steeds een ? Onze komkommertjes zullen niet meer precies hetzelfde smaken als die van destijds. Alle gewassen zijn doorontwikkeld. In Bijbelse tijden knabbelde ze net als wij al graag aan een worteltje, maar die waren niet oranje maar wit, paars, donkerrood of een combinatie van die kleuren. Het oranje worteltje is een toevallige Nederlandse 17<sup>e</sup>-eeuwse vinding geweest, kleurde mooi bij het Huis van Oranje. Soms kom je nog hele oude ingrediënten tegen, zoals het Egyptische *kamut*, een echt oergraan. Zoiets ‘oers’ verdiende natuurlijk een plekje in dit boek. Wanneer ik een greep deed uit het 21<sup>e</sup>-eeuwse schap met levensmiddelen heb ik dat zoveel mogelijk vermeld. In een paar hoofdstukken worden gerechten uit een bepaalde, weliswaar op de Bijbel geënte maar latere traditie beschreven, zoals de viering van Chanoeka en Kerstmis. Daarbij zijn bewust (ook) eigentijdse ingrediënten gebruikt. Een aantal foto’s bij dit inleidende hoofdstuk illustreren dat veel voedingsmiddelen die nu in Israël en het Midden-Oosten dagelijks gegeten worden feitelijk niet Bijbels zijn, maar meestal van Amerikaanse origine (blz. 14). Dan zijn er ook nog de twijfelgevallen, kende Jezus ze wel of niet? Aubergine, avocado? In dit boek ben ik zoveel mogelijk trouw gebleven aan ingrediënten uit Bijbelse tijden. Een enkele keer om culinaire redenen niet.

## SLOW FOOD

*Slow Food* is een club die zich inzet voor pure smaken, biodiversiteit (zodat we niet allemaal onze tanden zetten in dezelfde standaard appel), het in standhouden van oude bijna verdwenen rassen, streekproducten en gerechten en ook zoveel mogelijk biologisch en diervriendelijk geproduceerd voedsel. *Slow Food* als internationale beweging begon in de jaren tachtig van de vorige eeuw in Italië, de hemel op aarde voor liefhebbers van streekgerechten en pure smaken. Maar die hemel werd daar wel bedreigd door onder meer Europese regelgeving en het oprukkende fast-foodleger, waarvan het hoofdkwartier in de VS gelegen is. Slowfooders gebruiken religieus getinte taal om hun passie uit te drukken. ‘De ark van de smaak’ bijvoorbeeld is een initiatief om authentieke streekproducten voor de dreigende vloed van industriële eenheidsworst te behoeden en te bewaren. De beschermheiligen van ons Zwolse convivium zijn Jonnie en Thérèse Boer, in de stad uitbaters van een tempel die gewijd is aan de god van eten en drinken. Slowfooders komen zeker aan



hun trekken in dit boek, want vergeten groenten, pure smaken en aansporingen om toch vooral biologisch en met respect voor moeder aarde, *Terra Madre*, te consumeren zullen de authentieke slowfoodziel zeker ook spiritueel kunnen voeden.

## OUD, OUDER, OUDST

Zijn er dan geen kookboeken uit de oudheid bewaard gebleven? Jawel maar het houdt niet over. Tot voor kort moesten we het onder andere doen met ene Mithekos, een uit Syracuse afkomstige Griek en tijdgenoot van de grote Plato, dus zo rond het einde van de vijfde eeuw v. Chr. Hij stond bekend als ‘de Phidias van het koken’. Maar van het kookboek dat hij geschreven moet hebben zijn ons maar enkele fragmenten overgeleverd, die vooral betrekking hebben op recepten met vis, de rest is verloren gegaan. Goed bewaard voor het nageslacht zijn wel de recepten van Apicius, althans de recepten die aan hem worden toegeschreven *De re coquinaria*, een kookboek dat terug gaat tot het Rome van de eerste eeuw. (De Engelse vertaling van Joseph D. Vehling uit 1936 geldt nog steeds als toonaangevend.) Apicius, die in zijn tijd als toonaangevend kok beroemd was, moet zijn boek geschreven hebben voor professionele koks in het Rome van zijn dagen. Apicius inspireerde ook mij voor het tijdvak van de eerste christelijke gemeentes. Sommige recepten van Apicius komen verrassend modern over: gewaagde en spannende combinaties op een wijze waarop Jonnie Boer van de Librije hier in het Zwolse bezig is.

Maar je hebt oud, ouder, oudst... In zijn boek *La plus vielle cuisine du monde* gunt de Fransman en archeoloog Jean Bottéro ons een kijkje in de keuken van het oude Mesopotamië. En dan gaan we vierduizend jaar terug in de geschiedenis! We hebben het dan over het gebied waar de wieg van de menselijke beschaving heeft gestaan en het gebied waar volgens Genesis (hst. 11:27-31) Abraham en zijn familie van afkomstig zijn: het Ur der Chaldeeën, ook wel Oer genoemd, gelegen in Zuid-Mesopotamië (in het huidige Irak), destijds aan de Eufraat gelegen. Ur ontstond al in 4500-4000 v. Chr. Aan het begin van het 3<sup>e</sup> millennium bloeiden in het gebied onder de Sumeriërs diverse stadstaten. Uit archeologische vondsten is gebleken dat het vakmanschap, de nijverheid en de landbouw in Ur in die periode op een hoger peil stonden dan waar ook ter wereld! Bottéro diepte bij toeval uit een van de schuifladen waarin de rijke *Babylonische Collectie* van de Yale Universiteit wordt bewaard, drie kleitabletten met spijkerschrift op uit ongeveer 1600 v. Chr. Hij vertaalde de 350 regels spijkerschrift en tot zijn grote verrassing bleken de tekens ons een unieke blik te gunnen in de geheimen van de Mesopotamische culinaire wereld.

Zo'n veertig recepten, soms geschonden door de tand der tijd, geven een getrouw beeld van ingrediënten, gebruikte kooktechnieken en procedures, – zeg maar van 'de principes' – die de (hof)keuken en de smaak van die tijd beheersten. Het ligt voor de hand om te veronderstellen dat deze antieke 'haute cuisine' zijn invloed in de wijde regio deed gelden. Van deze 'oerrecepten' kan ik ook zeggen: leuk maar tamelijk onpraktisch om te gebruiken. Ze zijn geschreven voor de enorme banketten aan het hof. Dus verdwijnen er zo maar ineens 8 lammetjes, 20 patrijzen, een kwart hectare aan linzen en een kelder vol uien en knoflook in de kookpot. Zelfs de groothandel zou zich geen raad weten met uw boodschappenlijstje.

## ZET DE RELIGIEUZE MAALTIJD WEER OP DE KERKELIJKE MENUKAART!

### **Bovenstaande hartenkreet en onderstaand verhaal zijn meer voor kerkelijke intimi bedoeld**

Ik schrijf dit boek natuurlijk niet zonder passie voor de Bijbel en voor eten. Maar onder het tafelkleed zit bij mij ook de gedachte verborgen dat ik het eigenlijk 'doodzonde' vind dat er binnen de huidige christelijke traditie niet of nauwelijks meer religieuze maaltijden bestaan. Een kenmerk van een religieuze maaltijd met de symboliek die daarin schuilt is dat hij verbindend werkt. God en mens worden verbonden, de mens met zijn eigen ik, ik en de ander(en), maar er vindt ook verbinding plaats met alles wat groeit en bloeit: de schepping. Ook in de tijd is er sprake van verbinding: tussen verleden, heden en toekomst. Het is dan ook niet verwonderlijk dat elke godsdienst die van zichzelf vindt dat ze iets voorstelt religieuze maaltijden en spijswetten kent. Ik ervaar het ontbreken daarvan in onze eigen traditie als een groot gemis. Wanneer je onze christelijke traditie op dit terrein eens vergelijkt met de joodse, wat een armoe! Alleen al met de joodse feesten zijn hele jaargangen *Bijbels culinair* te vullen, maar met de christelijke feesten? Ik heb nu vooral de protestantse traditie voor ogen, want daar hoor ik zelf immers bij. Ik weet dat oosters orthodoxen en ook katholieken wat meer te bieden hebben, al houdt dat ook niet echt over.

Natuurlijk is er het avondmaal of de eucharistie maar dat is geen echte maaltijd meer. Jezus zelf en de kerk in haar begintijd waren nog zeer vertrouwd met het fenomeen van de religieuze maaltijd. Jezus was Jood en vierde de Joodse feesten waar de maaltijden een vast hoogtepunt van vormden. In de tweede eeuw trad er binnen de christelijke gemeente een verschuiving op van een echte gemeenschap-

pelijke maaltijd (het 'agape' of *liefdesmaal*) naar een ritualisering in woorden en gebaren. Met het steeds belangrijker worden van de clerus, verschoof het zwaar-  
tepunt van een *maaltijd voor allen* naar een ritueel gebaar voorbehouden aan één  
persoon, namelijk de priester voor het altaar. Het brood werd tot een stukje brood  
en van de wijn resteerde nog een slokje. Is dat soms de overvloed van het Konink-  
rijk die de Heer in Kana bedoelde?

De ritualisering in woorden en gebaren door de priester in plaats van een echte  
maaltijd voor allen had ook een sterke individualisering tot gevolg. Het ging voor  
alles om in (het teken van) het stukje brood en het slokje wijn persoonlijk deel te  
krijgen aan het heil van Christus. Daar valt veel moois en waardevols over te zeg-  
gen, maar *in deze vorm* is het dus geen echte gemeenschappelijke maaltijd meer.  
Met als gevolg dat binnen de christelijke traditie, die mij lief is, de maaltijd niet  
of nauwelijks meer zijn verbindende taal kan spreken. Zonde! De reformatie in de  
zestiende eeuw legde terecht weer de nadruk op 'het ambt van alle gelovigen'. Waar-  
om toen niet tegelijk *de religieuze maaltijd vóór allen* in ere hersteld?

Gemeenschappelijke religieuze maaltijden spreken een symbolische taal, die ver-  
wijst naar ethiek (wat is goed en wat niet?) en zingeving: 'De aarde en alles wat  
groeit en bloeit is van de Heer'. Iemand kan dus nooit absolute aanspraken maken  
en zeggen: 'Dat komt alleen mij toe en niet een ander.' Want alle beestjes zijn ook  
onze lieveHeersbeestjes!

De religieuze maaltijd zet de ethiek rond onze voedselproductie en consumptie  
op de kerkelijke agenda. Zou een kerk zonder verbindende religieuze maaltijden  
daarom zo spaarzaam van zich laat horen wanneer het over het mondiale voed-  
selvraagstuk gaat, over vragen van een rechtvaardige distributie en duurzaam-  
heid? Er is een hele inhaalslag te maken. In de Bijbel is het Koninkrijk van God  
ondenkbaar zonder de gemeenschappelijke maaltijd. En hoor Jesaja eens, over  
'verbinding' gesproken! Het beeldende visioen van Jesaja (25:6-8) is niet gegeven  
om passief naar te smachten maar wel om actief te verwachten, samen bij God te  
gast:

*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. Op deze berg vernietigt hij het waas dat alle volken het zicht beneemt, de  
sluier waarmee alle volken omhuld zijn. Voor altijd doet hij de dood teniet. God, de Heer,  
wist de tranen van elk gezicht, de smaad van zijn volk neemt hij van de aarde weg – de  
Heer heeft gesproken.*



# In de tent van Abraham

**GERECHTEN IN HET SPOOR  
VAN AARTSVADERS  
EN AARTSMOEDERS**

# HET VERHAAL VAN ABRAHAM ISAAK EN JAKOB VERTELD DOOR DRIE VOORAFJES

## Abraham *Salade aller gelovigen in komkommer*

Salade van gebroken en gewelde tarwe, munt, pijnboompitten, citroensap, olijfolie, granaatappelpitten en zwarte olijf. U gebruikt hiervoor een kleine hoeveelheid van de 'Salade van gebroken tarwe' uit het menu. Kruid de salade iets pittiger door wat meer munt, peper en zout te gebruiken. Granaatappelpitten haalt u uit een granaatappel die u opensnijdt. Een komkommer snijdt u overdwars door in dikke plakken van 3 cm en deze holt u uit, zodat een mooi bakje ontstaat. Strooi wat zout over de binnenkant van het komkommerbakje om de smaak op te halen. *'Wajomer Adonai el Avram lech lecha meartsecha...'* Het waren de eerste zinnen Hebreuws die ik als student theologie aan de Vrije Universiteit moest leren. *'En de HEER zei tegen Abram, trek weg uit je land!'* Zo vertaalt de Nieuwe Bijbelvertaling Genesis 12, het verhaal van de roeping van Abraham. *'Verlaat je familie, verlaat ook je naaste verwanten, en ga naar het land dat ik je zal wijzen. Ik zal je tot een groot volk maken, ik zal je zegenen, ik zal je aanzien geven, een bron van zegen zul je zijn. Ik zal zegenen wie jou zegenen, wie jou bespot, zal ik vervloeken. In jou zullen alle volken van de aardbodem gezegend worden.'* Abraham trekt weg, hij gaat, met slechts een woord als kompas. De onbekende verten tegemoet met een onbekende God als reisgenoot. Een gelovig waagstuk, of misschien beter: het waagstuk dat geloven heet. Op hoop van zegen.

Abraham kreeg de belofte dat zijn nageslacht talrijk zou zijn als het stof van de aarde, als zand aan de oever van de zee. Dat wordt gesymboliseerd door de tarwekorrels en pijnboompitten. De granaatappel is in de Bijbel een teken van zegen en overvloed. Abraham wist zich gezegend door de Eeuwige maar hij had wel heel wat geduld nodig om daar de tekenen van te kunnen zien. Het hebben van nageslacht is in de Bijbel een teken van zegen. God gaat verder de tijden door met je kinderen en kleinkinderen. Maar wanneer je geen kinderen hebt is het net alsof dat ophoudt. Abraham moest samen met zijn vrouw Sara tot op zeer hoge leeftijd wachten op nageslacht (Genesis 17:17). Een oefening in geloof, in vertrouwen voor *de vader aller gelovigen*. De gerimpelde zwarte olijf symboliseert de honderdjarige Abraham. Die olijf is tevens het symbool voor vrede. Jodendom, christendom en islam beroepen zich op Abraham als hun gemeenschappelijke voorvader. Maar met de vrede tussen deze drie wil het nog steeds niet zo vlotten. Wanneer zal er eindelijk vrede zijn tussen de kinderen van *de vader aller gelovigen*?



## Isaak **Lachende dadel**

Gevulde madjoudadel (ook wel *medjooldadel* genoemd) met frisse jonge geitenkaas, lindebloesemhoning en gekonfijte citroen. Eindelijk werd hij geboren: Isaak! *Kind dat de lach brengt!* (Genesis 21:5-7). ‘God maakt dat ik kan lachen’, zei Sara, ‘en iedereen die dit hoort zal met mij mee lachen.’ De cynische lach van het ongelof (Genesis 18:12) had bij Sara plaatsgemaakt voor de lach van verwondering en blijdschap. De dadel is een echte lachebek. De voorjaarshoning van de lindebloesem is een symbool van de ontluikende liefde en die smaakt natuurlijk heerlijk! De volwassen Isaak nam zelf de proef ‘op de tong’: na een zure tijd, zo zuur als een citroen, smaakte hij het zoet van de liefde dankzij Rebekka (Genesis 24:67). De dadelpalm staat in de Bijbel ook voor recht en gerechtigheid. Geloven is in de Bijbel nooit alleen een zaak van je persoonlijke gerief en voorspoed. Geloven is een relatiebegrip: gericht zijn op God, gericht zijn op de ander en gericht zijn op de wereld van God. De mensen, de dieren, de planten en de dingen moeten tot hun recht kunnen komen, zoals ze door hun Schepper bedoeld zijn. De droom van die Schepper is, zo geloof ik, dat eens de hele wereld lacht.

## Jakob **Rode linzenmoes en balletje van geit in een bakje van speltbrood**

Pittig gekruide moes van rode linzen met daarop een gehaktballetje van geit. U kunt ook een lammetje gebruiken voor het vlees. Voor de moes gebruikt u wat van de rode linzensoep uit het menu. Voordat u de bouillon bij de linzen, wortel en kruiden in de pan giet, neemt u wat van het mengsel apart. U voegt minder vocht toe, zodat het een echte dikke moes wordt wanneer het verder kookt. Wat extra kruiden geeft nog meer pit.

Het gehakt van geit of lam kruidt u met fijngesneden ui, knoflook, munt, peterse- lie, een snufje kaneel, zwarte peper en zout. Balletjes van draaien en bakken maar. Gebruik voor het bakje van spelt een beetje deeg van deeg dat u voor het bakken van brood gebruikt. Vet een muffinvorm lichtjes in met wat olie, druk het deeg erin en zet het 12 minuten in een hete oven van 200 graden. Nadat het bakje is afge- koeld, holt u het uit met een scherp mesje. De linzenmoes en gehaktbal kunnen er dan zo in.

Jakob, *hielenlichter* betekent zijn naam. In Bijbeltaal onthult je naam altijd je we- zen, zegt wie je bent. Ezau verkocht zijn eerstgeboorterecht aan zijn jongere broer Jakob voor een kom met rode linzenmoes (Genesis 25:29-34). Vervolgens bedroog Jakob zijn oude blinde vader Isaak met een gebraad van geitenbokjes. Door de vellen van de beestjes over zijn handen en hals te trekken deed Jakob zich voor als zijn ruwbehaarde broer Ezau. Zo zegende vader Isaak de jongste in plaats van de oudste. Moeder Rebekka zat ook in het complot, zij bereidde het smakelijke



gerecht en het brood. En Ezau? Die was er niet echt blij mee. *‘Toen zei Ezau: niet voor niets heet hij Jakob: hij heeft me nu al twee keer beetgenomen.’* In het Hebreeuws rijmt de naam Jakob op het werkwoord beetnemen. Ezau wil korte metten maken met zijn jongere broer. Jakob moet vluchten. Lees Genesis 27 er maar eens op na. Jakob zal jarenlang menige bittere pil uit de levensapotheek moeten slikken en strijd met zichzelf en met God moeten leveren voordat hij zich echt een gezegende mag weten, om zo uiteindelijk met een nieuwe gezuiverde naam verder te kunnen: *Israël, strijder met God*. Dan is hij er klaar voor om zich met zijn broeder te kunnen verzoenen.

## HET DAGELIJKSE BROOD, DAGEN EN DAGEN WERK...

Wij gaan naar de bakker of naar de supermarkt en kopen een brood en hebben even later thuis brood op de plank. Simpel en snel, zonder noemenswaardige inspanningen van onze kant. Maar hoe anders was dat vroeger! Duizenden jaren lang was het een heel geploeter. Brood kwam er niet zomaar. Vandaag was men al bezig met het brood van volgend jaar. De harde steenachtige weerbarstige grond moest eerst worden omgeploegd. Iets wat veel tijd vroeg, met een os die een – in onze ogen – primitieve ploeg voortrok. Vaak moest de hele akker met de hand worden vrijgemaakt van stenen. De te zaaien graankorrels werden met diezelfde hand uitgeselecteerd, want veel korrels waren aangetast door schimmels of aangevreten door ongedierte. Na het zaaien was het hopen en bidden dat het groei-seizoen voldoende regen zou brengen. Lange periodes van droogte waren een ramp voor het land. (Zie ook: **Hongersnood**.) Als het allemaal wilde lukken kon er geoogst worden. Dan volgde het dorsen en wannen om het kaf van het koren te scheiden. Het koren werd opgeslagen in ondergrondse voorraadkelders. Een aanzienlijk gedeelte van het opgeslagen graan ging verloren door schimmels en ongedierte. (Zie hiervoor ook het hoofdstuk: ‘In en rond de boerderij’ onder ‘Conserveren in de oudheid’.) Elke dag werd er een hoeveelheid graan uit de voorraad genomen om tot eetbaar voedsel verwerkt te worden. Het graan werd geroosterd en/of met water tot een pap verwerkt. Meestal werd van het graan brood bereid. Een proces dat veel tijd en inspanningen vergde. Allereerst werden de graankorrels tot meel vermalen met behulp van een platte molensteen. Dat gebeurde meestal met de hand. In één uur met de hand malen produceerde een nijvere huisvrouw ongeveer 800 gram meel. Het gemiddelde gezin was door het kindertal

aanzienlijk groter dan nu bij ons in Nederland. Brood was het basisvoedsel voor iedere maaltijd en een volwassene at zo'n 800 gram brood per dag, waarin zo ongeveer een pond basismeel was verwerkt. Jonge kinderen aten natuurlijk iets minder. Maar voldoende meel malen voor een dagrantsoen van een gemiddeld gezin van 6 à 7 personen kostte dan nog drie uur werk! Een bekende kwaal in die dagen schijnt dan ook *de maalarm* te zijn geweest, een oude variatie op onze *muisarm* of *tennisarm*. Arme vrouwen in die dagen waren de klos. *'Ze staat al op als het nog donker is, regelt het werk in huis...'* Aldus het boek Spreuken in een loflied op de sterke vrouw (Spreuken 31:15). Voordat het brood gebakken werd, kon het meel vermengd worden met een zuurdesem, wat dan ook weer de nodige tijd vroeg in verband met het rijzen van het brood. In het hoofdstuk 'In en rond de boerderij' kunt u daar meer over lezen.

Vervolgens moest er hout gesprokkeld worden en de oven worden opgestookt. In zijn oudste versie was die oven niet meer dan een hoeveelheid gloeiend hout met een platte steen. Later ontwikkelde deze oeroven zich tot verschillende typen van vrijstaande ovens van leem of klei en stro. Uit de tijd van de bouw van de piramiden zijn al professionele ovens bekend van tientallen meters lang! Na het kneden en eventuele rijzen bakte men platte ronde en dunne broden. Het eigenlijke bakken vroeg nog de minste tijd. Na een paar minuten was het brood klaar. De hele broodbereiding was typisch vrouwenwerk en al bijna een dagtaak, dat moge duidelijk zijn. Sommige mannen van toen beseften dat ze geluksvogels waren en veel te danken hadden aan hun vrouw. Zoals Ben Zoma: 'Hoe hard heeft de eerste man, Adam wel niet moeten werken voordat hij een hap brood kon eten! Hij moest ploegen, zaaien en schoffelen, maaien en dorsen, wannen en zeven, malen en dan weer zeven, bevochtigen en kneden en bakken. En pas na dit alles kon hij zijn brood eten. Terwijl ik 's ochtends opsta en mijn brood voor me klaarstaat.' Wie zich dit alles realiseert beseft beter de strekking van de woorden van Jezus in de bede uit het Onze Vader *'Geef ons heden ons dagelijks brood.'*

## HONGERSNOOD

Hongersnoden waren meer regel dan uitzondering. Het Hebreeuwse woord voor honger of hongersnood, *ra'av* komt ongeveer 100 keer in het Oude Testament voor. De honger kon wel jaren aanhouden. Genesis (41:54-57) vertelt van de zeven jaren in Egypte. Drie jaar lang heerste de honger ten tijde van David (2 Samuël 21:1) en zeven jaar in de tijd van de profeet Elisa (2 Koningen 8:2). Al moeten we bij deze getallen ook de symbolische waarde van getallen in de Bijbel in ogenschouw ne-

men. Hoe erg honger wordt beleefd, blijkt onder meer uit de emotionele reacties van de lijdende bevolking. Jeremia 14:1-6 schildert met indringende beelden de verschrikkingen van honger. *'Juda treurt, de steden kwijnen weg, in het zwart gehuld zit de bevolking op de grond, jammerklachten klinken uit Jeruzalem.'* En even verder wordt verteld hoe de honger mens en dier treft: *'De aarde is ontzet over haar eigen opbrengst, want het heeft niet geregend op het land. De boeren staan verslagen, ze houden hun gezicht bedekt. Ja, zelfs de hinde in het veld laat het jong dat ze wierp in de steek, want er is geen groen. Op kale heuvels happen wilde ezels als jakhalzen naar adem. Hun ogen breken, want er is geen gras.'* Beelden zoals Joël ze schildert zijn voor ons moeilijk te bevatten: *'Het veld is verwoest, de dorre grond treurt, want het koren is vernield, de wijn verdroogd, de olie verloren. Toon je verslagenheid, boeren, barst uit in gejammer, wijnbouwers, om de tarwe en om de gerst, want de oogst van het veld is verloren gegaan. De wijnstok is verdroogd, de vijgenboom verdord; granaatappel, dadelpalm en appelboom, ja, alle bomen zijn verdord. Verdord is ook de vreugde onder de mensen'* (Joël 1:8-20). De nood kon hoog oplopen, zelfs zo hoog dat ook mensenvlees als maagvulling werd genuttigd. 2 Koningen 6:29: *'Toen hebben we mijn kind gekookt en opgegeten.'* Klaagliederen 4:9 jammert dan ook: *'Beter te vallen door het zwaard dan te sterven door de honger: verstoken van alles wat het land voortbrengt, kwijnt men weg en bezwijkt.'* En dan, lees het vervolg in vers 10 over *'zachtaardige vrouwen...'* Onze kijk op *'zachtaardige vrouwen'* is toch wat anders.

Naast droogte konden ook oorlog en belegering een oorzaak van honger zijn (2 Koningen 6:24-29) alsook sprinkhanen die alles kaalvraten (Joël 1:4), en ziekten die het gewas aantastten (Amos: 4:9). Ook maakten mensen er soms zelf een onverantwoord potje van, waardoor de honger werd opgeroepen: *'Beter is iemand die werkt en ruimschoots van alles voorzien is, dan een die maar pralend rondwandelt en gebrek heeft aan brood'* (In het apocriefe Bijbelboek Jezus Sirach 10:27).

Hele volksverhuizingen kwamen door hongersnoden op gang, net zoals vandaag de dag mensen in Afrika hun thuisland verlaten op zoek naar een beter bestaan elders. Denk aan het verhaal van Ruth (Ruth 1) waar men – wrange ironie! – uit Betlehem, wat *huis van brood* betekent, wegvlucht vanwege de honger. Denk aan hoe Abraham naar Egypte trekt, Genesis 12:10: *'Abram trok naar Egypte om daar tijdelijk te gaan wonen, want de hongersnood was zeer zwaar.'*

Een rode draad in de Bijbel is het vertrouwen dat er een God is die begaan is met de hongerigen (Palm 146:7) en die zijn partner, de mens, oproept om de hongerigen niet te vergeten en daarbij niet aan vriendjespolitiek te doen: *'Als je vijand honger heeft, geef hem dan te eten, als hij dorst heeft, geef hem dan te drinken'* (Spreuken: 25:21).

## **Pittabrood** Brood dat bij alles goed smaakt!

Het bakken van pittabrood kent een lange geschiedenis, al zijn de hedendaagse versies die je overal in het Middellandse-Zeegebied kunt proeven natuurlijk anders dan 'de oerpitta' van gerst of een Egyptisch oergraan die de aartsmoeders op hete stenen bereid moeten hebben. Maar het principe is grotendeels hetzelfde gebleven: plat brood op hete stenen gebakken. En als het even kan moet u het met die hete stenen ook proberen, want dat geeft echt een beter resultaat dan in de oven! Het pittabrood dat u zelf zo bakt, smaakt ook tien keer beter dan die voorverpakte miezerige broodjes die u in de supermarkt koopt. Dit brood past ook bij nagenoeg alle gerechten in dit boek. Ik geef u een versie die populair is in Israël, Libanon en Syrië. Wanneer u toch **de barbecue** aanmaakt voor bijvoorbeeld de lamsspiezen in het menu, dan zou het fantastisch zijn om eerst een platte steen op het rooster en heel dicht boven het hete vuur te plaatsen. De steen van uw steengril is hiervoor prima geschikt, wanneer die past. Goed gesorteerde winkels met keukenbenodigdheden verkopen ook **pizzastenen**. Dat werkt heel goed. Daarmee kunt u ook pizza's op de barbecue bakken. Zorg ervoor dat de steen binnen de diameter van uw barbecue past. En als u een barbecue met deksel heeft kan het resultaat helemaal super zijn. Een investering die loont, want wie houdt er nu niet van echte pizza? In de eerdere drukken van dit boek voorspelde ik al dat dit een culinaire trend zou gaan worden: pizza gebakken op steen van de barbecue. Ik geef u het recept van de hedendaagse versie, omdat die zachter, luchtiger en makkelijker te verteren is dan de oerversie. Gaat u toch voor 'oer'? Gebruik dan geen bloem maar meel van bijvoorbeeld spelt of een mengsel van gerstemeel en speltmeel. Gebruik dan ook geen gist, maar wel uw kaken en tanden bij het consumeren...

### **Wat hebt u nodig?**

500 GRAM PATENTBLOEM  
1 ZAKJE GEDROOGDE GIST (7 GRAM)  
2 TL ZOUT  
1 TL SUIKER  
250 ML-280 ML WARM WATER ( DE HOE-  
VEELHEID WATER ZAL AFHANGEN  
VAN DE BLOEM DIE JE GEBRUIKT.)  
2 EL GOEDE OLIJFOLIE EN NOG IETS EX-  
TRA'S VOOR INSMEREN  
BEETJE BLOEM OM TE BESTUIVEN  
SPECIALE KEUKENBENODIGDHEDEN:

DEEGROLLER, GROTE VUURVASTE  
SPATEL OM DE BROODJES OM TE  
DRAAIEN, BARBECUE EN PLATTE  
(PIZZA)STEEN  
OF ANDERS EEN GROTE ZWARE KOE-  
KENPAN MET DIKKE BODEM

### **Bereiding**

VOORBEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN  
+ WACHTTIJD 2 UUR + 10 MINUTEN  
+ 10 MINUTEN WACHTTIJD + 45-50  
MINUTEN BROODJES BAKKEN

**1.** Zeef de bloem in een grote mengkom en doe de gist en het zout erbij. Los de suiker op in het warme water en giet het beetje voor beetje door de droge ingrediënten tot het voldoende is geabsorbeerd voor een kleverig deeg. Meng de olijfolie erdoor en kneed het deeg met je handen of met de deeghaken van keukenmachine of mixer of met het kneedprogramma van de broodbakmachine. Besef echter wel dat Sara, noch Rebekka, noch Rachel die tot hun beschikking hadden! Het kneden met de handen duurt een goede tien minuten. Maak er een mooie deegbal van, smeer deze licht in met wat olie en doe deze in een kom. Dek de kom af met een theedoek en zet hem op een warme plek om te rijzen. Twee uur laten rijzen.

**2.** Maak de barbecue aan en leg de steen op het rooster zo dicht mogelijk op het vuur. De steen moet minstens 30 minuten vlak boven de gloeiende kolen liggen.

**3.** Het volume van het deeg moet in die twee uur verdubbeld zijn. Haal het gerezen deeg uit de kom, leg het op een schoon met ietsjes bloem bestoven werkblad en kneed het nog even door. De lucht zal dan voor een groot gedeelte uit het deeg verdwijnen maar dat is juist de bedoeling, zo hoorde ik van een Libanese bakker. Volgens sommigen moet het deeg dan weer een uurtje rijzen, maar deze beste bakker verzekerde mij dat het niet nodig is. Snijd het deeg in 14-16 porties, maak er mooie ballen van, bestuif elke portie licht met wat bloem en leg ze nog eens 10 minuten afgedekt op een bakblik.

**4.** Bestuif de deegroller en uw handen met wat bloem en rol elk balletje met de deegroller uit tot een rondje van circa 20 cm doorsnee van ½- tot max. 1 cm dikte, beter dunner dan dikker! Dek de rondjes die u klaar hebt meteen af met een theedoek en ga dan verder met rondjes maken. Is de steen inmiddels heet? Doet u het zonder barbecue met steen? Zet dan een dikke zware koekenpan op halfhoog tot hoog vuur. De pan moet flink heet worden! Leg een deegrondje voorzichtig op steen of pan en bak het zo'n 20 seconden, draai om! Keer het broodje om en bak het circa één minuut tot er zich luchtbellenvormen. Nu kunt u twee dingen doen. U houdt van luchtbellenvormen en bakt vrolijk verder, u keert het broodje nog een keer om (afhankelijk van de hitte van de steen, want het broodje mag niet verbranden. Een hetere steen vraagt om wat vaker omkeren), in totaal is drie minuten baktijd genoeg. Na het bakken wikkelt u de pittabroodjes in een schone theedoek, dan blijven ze niet alleen lekker warm maar u voorkomt ook dat ze uitdrogen. De broodjes die u zo bakt worden in Libanon *manushi* genoemd.

U kunt ook voor de meer stevige pittaversie gaan. Wanneer zich na de eerste keer omdraaien luchtbellenvormen, het broodje zwelt dan op, drukt u met uw spatel de luchtbellenvormen omlaag. Keer het broodje om en doe weer een aanval op de luchtbellenvormen. Bak het broodje in totaal drie minuten en wikkel ze net als de Libanese broodjes in een schone theedoek. Op deze wijze bakt u alle broodjes.

Serveer terwijl ze nog warm en vochtig zijn.

**Tip!** Met name in Libanon en Syrië worden de *manushi* vaak gebruikt als een soort pizzabodem voor allerlei smakelijk beleg. Het brooddeeg wordt dan voor het bakken uitgerold tot deeglappen met een dikte van ong. een ½ cm en dan bestreken en/of bestrooid met allerlei mengsels, van bijvoorbeeld kaas of gemalen en gebakken vlees, kruiden, groenten en dergelijke en vervolgens 3 minuutjes gebakken. Het heeft in de lamsgehaktversie wel wat weg van Turkse pizza. Dit kunt u dan het beste doen op een steen die niet te heet is, want u kunt de broodjes als er vulling op ligt immers niet keren. Elke barbecue met een bolvormig deksel kunt u omtoveren tot een outdooroven. Met een keramische barbecue zijn de resultaten helemaal goed.

### **Als hedendaagse toegift bij dit boek mijn favoriete versie van Lamsgehaktpizza**

Voor 12 broodrundjes: 3 ons mager lamsgehakt, 1 flinke vleestomaat, fijngehakt maar zonder de zaadjes, zonder de 'drab'. Verder 1 fijngehakte rode ui, 1-2 tl gemalen piment, ½ kopje met plat peterselieblad, 1 fijngehakte rode chilipeper zonder zaadjes, 1 tl (granaatappel)stroop, paar druppels citroensap, wat zeezout en een paar draaien van de zwarte pepermolen. Leg al deze ingrediënten, behalve zout en peper, op een flinke snijplank en leef uw agressie erop uit, hakken en snijden maar, want het mengsel moet fijngemaakt en door elkaar gemengd worden. Op smaak brengen met zout en peper. U gebruikt 12 dunne deegrundjes, bestrijkt die met wat olijfolie, verdeel het gehaktmengsel dan over de rondjes en bak ze drie minuten in uw barbecueoven of in uw eigen oven die uw flink heet stookt, 240-250 graden. Wanneer u de pizzasteen mee verwarmt in de oven en wacht tot deze ook goed heet is, kunt u de rondjes daarop schuiven.

## **DE FAMILIE BOON**

Naast granen zijn peulvruchten de oudste cultuurgewassen die bekend zijn. Onze oudste voorouders scharrelden zwerfend hun kostje bij elkaar. Rennend achter de dieren aan met boog of speer, sjokkend door de velden op zoek naar wat er maar te eten was en geen supermarkt in de verste verten te zien! Voor ons niet voor te stellen. De hele dag in de weer om je maag te kunnen vullen. Ze plukten de zaden van bepaalde planten en aten die rauw.

< 28 >

De zaden van allerlei grassoorten en peulvruchten bevatten in geconcentreerde vorm alle goede eigenschappen van de hele plant, voedzaam en gezond. Maar hoe komen we nu die periodes in het jaar door als er veel minder in de vrije natuur bij el-





kaar te scharrelen valt? Die korrels en peultjes blijven op een droog plekje heel lang goed en zijn ook na maanden goed te eten! Men neme een hete steen, eerst flink opgewarmd in een vuurtje en je legt er een handjevol zaad op en na een poosje is het smikkelen en smullen. Al 'lezend' in het boek der natuur moeten onze voorouders ontdekt hebben dat ze het zichzelf ook een stuk gemakkelijker konden maken. Wanneer je die korrels en peulen verzamelt en in de grond stopt, krijg je een tijd later veel meer van dat eetbare spul, mooi bij elkaar op één plek! Dan is al dat gesjouw om een handjevol te verzamelen ook niet meer nodig. Granen en peulvruchten waren de eerste planten die door mensen werden gekweekt. Nomadische gemeenschappen van jagers en verzamelaars maakten plaats voor vestigingen van graanbouwers. De bevolking groepeerde zich rond deze landbouwgebieden. De noodzaak ontstond om te plannen, te organiseren, de voorraden te beheren en te distribueren. Het moet het begin zijn geweest, het begin van wat wij nu 'menselijke civilisatie' noemen. En dat allemaal dankzij die kleine zaden en peultjes. Dat proces moet zich zo'n 8000 jaar voor het begin van onze jaartelling hebben afgespeeld. Uit die tijd stammen de oudste vondsten van landbouwgemeenschappen. Het ontstaan en de ontwikkeling van het schrift is er ook door op gang gebracht. Voorraadbeheer en handelsovereenkomsten zijn moeilijk te onthouden en te controleren. Oplossing: zet ze in klei! De vroegste geschriften dateren van 3000 v. Chr. Het zijn graanovereenkomsten. Ze zijn onder meer gevonden in het gebied van de rivieren de Eufraat en de Tigris, het gebied rond het oude Ur, gelegen in het huidige Irak. De verbouw van granen en peulvruchten stond zo aan de wieg van de culturele ontwikkeling van de mens. Linzen, tuinbonen, erwten en kikkererwten waren niet weg te denken uit het dagelijks menu van de mensen in het Midden-Oosten van Perzië tot Egypte. Egyptische koningen kregen meestal een voorraad mee in hun graf. Het consumeren van peulvruchten was voor de priesterklasse in de tijd van de Farao's aan allerlei ingewikkelde voorschriften gebonden, afhankelijk onder meer van maan en zonnstanden. In het oude Egypte werd met name de tuinboon graag gegeten. Wij in het Westen eten ze vers en groen, maar in Egypte worden ze tot op de dag van vandaag eerst gedroogd. Deze bruine tuinbonen, *ful*, zijn volksvoedsel in Egypte. Men eet ze bij het ontbijt, de lunch of diner. Van de Latijnse les van vroeger herinner ik mij nog een stuk van de Romeinse wijsgeer Cicero. Hij raadde het ten strengste af om vlak voor het slapen gaan tuinbonen te nuttigen. Dat veroorzaakte *inflatu*, winderigheid maar ook nachtmerries, waandenkbeelden en slapeloosheid. Het consumeren van bonenkruid was (en is) een remedie tegen al dat ongerief. De familie Cicero moet veel meer 'verwantschap' met de kikkererwt hebben gevoeld dan met de tuinboon, want hun naam is terug te voeren op die erwt, de *cicer*. Teken van de hoge status van peulvruchten in de oudheid zijn de namen van prominente Romeinse families. Fabius is afgeleid van *faba*, de tuinboon. Lentulus verwijst naar *lens*, linze en de familie Piso moet iets gehad hebben met de doperwt, *pisum*.



## ‘Je hoeft echt geen kookgod te zijn om hemels te kunnen koken uit deze inspirerende culi-bijbel.’ De Limburger

*Bijbels Culinair* bevat tien hoofdstukken die gelinkt zijn aan een bepaalde periode uit de Bijbel. Naast allerlei wetenswaardigheden over de tijd en informatie over diverse producten bevat elke hoofdstuk de recepten van een meergangenmenu of buffet. Het bereiden van de gerechten is op een heldere en humoristische wijze beschreven. Alsof Han Wilmink op pollepelafstand toekijkt.

Han Wilmink is de eerste predikant met een kookeiland in zijn kerk (Pioniersplek PKN Wezep). Hij organiseert kook- en eetavonden voor groepen. Naast *Bijbels Culinair* verscheen van hem *Koken met Passie* (herziene editie 2016) en *De smaak van de Amish* (2015).

Deze vijfde, herziene editie van *Bijbels Culinair* laat zien hoe goed de Bijbelse en de culinaire wereld samengaan. Met zijn verhalen en recepten weet kookdominee Han Wilmink zijn publiek op een aangename wijze te inspireren.

