



12-16

Treffers

februari 2013 - nummer 3

Voeding in de Bijbel



verbindt jongeren

Voedsel in de Bijbel en Bijbels voedsel...

Verenigingsblad voor
jongeren van 12 tot 16 jaar

Versijnt zeven keer
per jaar

Jaargang 11

ISSN: 1568-8844

Redactie

Annemieke Harbers
Abigail Janse
Marline Karels
Gerben Noorland - eindredactie
Arianne van Rumpt
Marije Wisse
John van Zetten

Abonnementen

Gratis voor leidinggevers
van aangesloten verenigingen.
Particulier abonnement:
Prijs € 15 per jaar
(inclusief verzendkosten).
Een abonnement kan alleen aan
het einde van een jaargang worden
stopgezet.

Vormgeving

V1 Communicatie, Ermelo



Postbus 79 - 3440 AB WOERDEN
T (0348) 489948
E info@jbgg.nl - I www.jbgg.nl

Nadat God de mens gezegend heeft, spreekt Hij over voedsel: *'Ziet, Ik heb ulieden al het zaadzaaiende kruid gegeven, dat op de ganse aarde is, en alle geboomte, in hetwelk zaadzaaiende boomvrucht is; het zij u tot spijze!'* Ook in Genesis 2 spreekt God over eten: *'Van allen boom dezès hofs zult gij vrijelijk eten; maar van den boom der kennis des goeds en des kwaads, daarvan zult gij niet eten.'*

In de Bijbel staan veel geschiedenissen waarin voedsel voorkomt. In deze *Treffer* gaat het over de verboden vrucht in het paradijs, de dronkenschap van Noach, het manna in de woestijn, het voedsel dat benoemd wordt in de Bergrede en in het Onze Vader, de wonderbare spijziging en het visioen van de reine en onreine dieren.

Ik wil jou iets vragen. Besef jij dat je ziel ook voedsel nodig heeft? Reikt je hand naar de verboden vrucht of bid je oprecht om het Brood des Levens?

Na de zondeval in het paradijs staat er gelukkig geen punt in de Bijbel. Vlak voor Zijn lijden en sterven viert de Heere Jezus het Pascha met Zijn discipelen. Als Gastheer wijst Hij heen naar de grote maaltijd waar Jesaja over schrijft. Zul jij daar bij zijn?

'En de HEERE der heirscharen zal op dezen berg allen volken een vetten maaltijd maken, een maaltijd van reinen wijn, van vet vol mergs, van reine wijnen, die gezuiverd zijn', (Jesaja 25: 6).

GERBEN NOORLAND
Interim eindredacteur



Lichamelijk en geestelijk voedsel

Wat heb jij vandaag allemaal gegeten?

Als je het zou opschrijven zou het vast een lange lijst worden! Misschien dat je ook wel iets vergeet, eten en drinken is zo vanzelfsprekend. En wat honger lijden is, kun jij je toch niet voorstellen?!

Heb je er trouwens wel eens bij stil gestaan dat voeding een grote rol speelt in de bescherming van je gezondheid? Veel mensen voelen zich moe of hebben pijn, een allergie of overgewicht doordat ze teveel of ongezond eten. Ziekte en gezondheid komen van God, maar we hebben wel de opdracht om goed voor ons lichaam te zorgen (zie de spijswetten in Leviticus 11 en 17 en in Deuteronomium 14). God heeft aan voedsel 'eigenschappen' gegeven die goed zijn voor ons en ons lichaam. Denk bijvoorbeeld aan de vitamines in groenten, fruit en noten. Of de geneeskracht van bepaalde kruiden. Wist jij dat nootmuskaat bijvoorbeeld kan helpen

bij kiespijn? Of dat brandnetel helpt bij insectenbeten en brandwonden?

Naast je lichaam heb je een ziel die ook voedsel nodig heeft. Helaas is er veel verkeerde voeding voor je ziel! Wat dacht je van popmuziek en boeken en tijdschriften die de zonde uitdragen? Of allerlei verkeerd voedsel dat via de computer in je ziel terecht komt? Denk hierbij aan de hoeveelheid 'giftige stoffen' die jij dagelijks binnen krijgt via allerlei populaire sites.

Voor je ziel is er gelukkig ook goed voedsel. Er is een boek dat je dagelijks moet en mag lezen: de Bijbel. Vanuit de Bijbel wil God tot jou spreken! God wil jouw lege ziel voeden met Zijn Woord, als Zijn Geest tot jou gaat spreken. Lees daarom elke dag biddend een stukje uit je Bijbel. Gods Woord is brood voor je hart, voor je ziel. En dat kan geen mens, ook jij niet, missen!

Voedsel: Gods opdracht!

Voedsel: wist jij dat het al zo oud is als de wereld zelf? Je leest er over vanaf de eerste bladzijden in de Bijbel. God heeft een schitterende hof geplant met prachtige bomen en struiken: het paradijs. Daar leven Adam en Eva onder het oog van God. Heerlijke vruchten en kruiden zijn hun voedsel, helder water uit de rivieren is hun drinken. Adam en Eva mogen alleen niet eten van de boom die in het midden van de hof staat. Maar Eva wordt door de duivel verleid en eet toch van de verboden vrucht! Ze geeft de vrucht aan Adam, en hij eet ook. Nu is de zonde in de wereld gekomen en dit heeft grote gevolgen. Adam en Eva worden weggestuurd uit het paradijs en moeten vanaf nu zelf zorgen voor hun voedsel en kleding. God geeft hen die opdracht mee: *'Gij zult het kruid des velds eten..'*

Vraag

Zouden de mensen na de zondeval in de tijd van de Bijbel alleen brood gegeten hebben of zou de maaltijd ook uit andere etenswaren hebben bestaan?

Stelling

De verboden vrucht die Eva in het paradijs nam, was geen appel.

Na de zondvloed zegen God Noach. Hij zegt dat vanaf nu ook de reine dieren op de aarde, in de lucht en in het water gegeten mogen worden. Noach wordt landbouwer en plant een wijngaard. Maar hij drinkt op een dag teveel wijn en wordt dronken.

Drink jij wel eens een biertje of andere alcoholische drank?

Pas op: drink er niet teveel van! Misschien vind je het wel stoer, maar de gevolgen kunnen groot zijn. Als je dronken bent kun je agressief worden, dingen zeggen en doen waarvoor je je achteraf schaamt of waar je later spijt van hebt. Denk ook aan de verschrikkelijke en schadelijke gevolgen van alcoholverslaving voor je lichaam en geest! Ben jij je er van bewust dat God ook jouw drinkgedrag ziet?



Stelling Alcohol is een vloeistof waarin je geweten oplost.

Vraag

Wat kun je doen om alcoholverslaving te voorkomen?

Voordat de Israëlieten uit Egypte vertrekken, geeft God Zelf de instructies aan Mozes om het Pascha te bereiden. Elke huisvader moet een eenjarig mannelijk lam slachten. Het vlees moet staande en snel gegeten worden. Er is geen tijd om het deeg voor het brood te laten rijzen. God verbiedt daarom het gegiste brood. De Israëlieten moeten ongezuurde (ongegiste) koeken eten, in stukjes gebroken en gedompeld in een bittere saus. Zo moet het eerste Pascha worden gevierd: de 'voorbijgang' van de verderfengel. Dit moet met haast gebeuren en er mag niets overblijven! God wil dat de Israëlieten op Hem vertrouwen. Hij Die hen uitleidt, zal hen straks in de woestijn elke dag voeden.

Vraag

Wat betekent het Pascha?



God zorgt en geeft

God zorgt voor de Israëlieten tijdens de woestijnreis. Hij geeft dagelijks een maaltijd van kwakkels en manna. Als de Israëlieten het manna voor het eerst zien liggen, roepen ze: 'Manna, manhoe'; 'Wat is dat?' Het witte manna lijkt op korianderzaad en smaakt naar honingkoeken. Iedere morgen is er genoeg voor alle Israëlieten! God geeft ook drinken; bijvoorbeeld het water uit de steenrots bij Massa en Meriba. Denk eens na over deze grote macht van God. Hij voedt Israël in de woestijn en blijft voor hen zorgen, ondanks hun gemopper en ontrouw. Besef je dat Hij dit nog steeds in jouw leven doet? Elke dag krijg je meer dan genoeg om van te kunnen leven!

Opdracht

Zoek Daniël 1 op. Wat is het wonder in dit Bijbelgedeelte?

Vraag

In het Oude Testament gaat het vaak om voedsel bij opmerkelijke gebeurtenissen of wonderen. Weet jij een paar andere voorbeelden te bedenken?

VAREN WIJ WEL BIJ WELVAART?



‘Zeg mam, wat eten we vanavond?’ vraagt Inge, terwijl ze de keuken binnenstapt. Ze ruikt eens goed en tilt het deksel van één van de pannen op. Bloemkool, aardappelen, pfff... Als ze later ooit eens zelf gaat koken, wordt het in ieder geval wat anders dan dit!

‘Mam, ik heb zo’n honger!’ Mary’s maag rammelt terwijl ze de hut binnenstapt waar haar moeder gehurkt bezig is een klein vuurtje te maken. ‘Ik weet het, Mary’, zegt ze kortaf, ‘ik ben vandaag de hele dag op zoek geweest naar eten. Ik heb alleen dit.’ Haar moeder laat haar een paar vruchten en wat aardappelen zien. Mary zucht. Niet alleen zij, maar alle mensen in hun Afrikaanse dorp lijden honger. Hoe moet het verder?’

Heb je er wel eens bij stil gestaan hoe bijzonder het is dat je naar de supermarkt gaat om boodschappen te doen? Of dat je op school trek hebt in iets lekkers en je ‘gewoon even’ wat gaat halen uit de auto-maat? Als je in het vliegtuig zou stappen en een aantal uren later in Afrika zou uitstap-pen, beland je in een wereld die tegenover-gesteld is aan de onze. Er is honger: iets wat jij je toch bijna niet voor kunt stellen?! Denk jij er wel eens over na dat wij over-vloed hebben, maar dat er in andere delen van de wereld nog altijd tekort is aan brood en voedsel? Als christenen heb je de plicht daar iets aan te doen. Op welke manieren zou jij kunnen ‘helpen’?



Stelling
Een echte christen gooit
nooit zonder reden eten weg.

Er zijn steeds meer mensen die zich zorgen maken over onze voeding. In veel voedsel vind je ongezon-de stoffen, zoals E-nummers (door de Europese Unie goedgekeurde geur- kleur- en smaakstoffen) en veel teveel zout en suikers.

Er zijn veel goede lichaamsstoffen nodig om deze stoffen te verteren. Zo worden onze lichamen ‘leeggeroofd’ van deze goede stoffen en kunnen we dus allerlei ziektes krijgen. Denk bijvoorbeeld aan suikerziekte, overgewicht, voedselallergie, darmpro-blemen, hart- en vaatziekten of zelfs kanker! Daarom is het belangrijk dat je gezond eet; veel verse groente en fruit, vis, noten en volkoren brood, rijst of pasta. Regelmatig wit brood, patat of een zak chips leeg eten doet je lichaam geen goed! En dan hebben we het nog niet eens over roken.

Wist je dat roken in Nederland één van de belang-rijkste doodsoorzaken is? Van de tien sterfgevallen aan kanker, zijn er drie door roken veroorzaakt: dat zijn bijna 12.000 sterfgevallen per jaar in Nederland! Ook verantwoord drinken is belangrijk. Dranken met veel suikers en een overdosis aan cafeïne, zoals Red Bull, Bullit en Goldpower kun je maar beter laten staan. Kies eens voor een gezonde variant. Van vers fruit en groente kun je bijvoorbeeld met een blender of sapcentrifuge heerlijke sappen en smoo-thies maken. Naast goede voedingsstoffen geven ze je ook nog eens extra veel energie! God heeft jouw lichaam wonderlijk gemaakt. Hij wil daarom dat we er zuinig mee omgaan, ook door gezond te leven en te eten. Ben je door jouw eetgedrag ook een voor-beeld voor je (onchristelijke) omgeving?

Stelling
Aan je eetgedrag kun je zien
of je wel of geen christen bent.

Afvallen een verslaving?

Wist je dat afvallen een verslaving kan wor-den? Dit wordt ook wel ‘anorexia’ genoemd. Jongeren met anorexia zijn erg bang om dik te worden. Je kunt anorexia herkennen aan onderdrukken van hongergevoel, eetgedrag dat niet normaal is, heel dun willen zijn, het tellen van calorieën en elke dag wegen, soms vaker per dag. Na een eetbui probeert diegene het eten zo snel mogelijk kwijt te raken door te braken, laxemiddelen te gebruiken of te sporten. Jongeren met anorexia kunnen vaak heel lang hun eetgedrag en gewicht verborgen houden voor hun ouders en vrienden. Het gewichtsverlies kan zelfs levensbedreigend worden!

Misschien herken je wel dingen bij jezelf. Ook al durf je er misschien niet voor uit te komen: neem iemand in vertrouwen en zoek hulp! Als je een klasgenoot hebt waarbij je twijfelt of er sprake is van een eetstoornis, vraag er op een rustig moment eens naar en praat er samen over. Misschien lucht het diegene enorm op! Anorexia kan overwonnen worden!

Stelling
Hoe dunner je bent, hoe mooier!

Het Brood des Levens

De Heere Jezus is op een berg geklommen. Daar begint Hij Zijn 'Bergrede' uit te spreken. Eerst met zegeningen. Duidelijk klinken de woorden uit Zijn mond. *'Zalig zijn die honger en dorsten naar de gerechtigheid; want zij zullen verzadigd worden'* (Mattheüs 5: 6). Ook leert de Heere Jezus hoe de mensen moeten bidden door hen het 'Onze Vader' te geven met daarin de bede: *'Geef ons heden ons dagelijks brood'*. De schare mensen hoeft niet bezorgd te zijn voor eten, drinken of kleding; ze moeten eerst Gods Koninkrijk zoeken. De mensen luisteren verbaasd en verwonderd: zoiets hebben ze nog nooit gehoord!

'Geef ons heden ons dagelijks brood.'

Het woord 'brood' betekent in de Bijbel: alles wat we nodig hebben om dagelijks van te leven. Denk bijvoorbeeld aan voedsel, kleding, onderdak, geld, wijsheid op school en gezondheid.

opdracht

Lees met elkaar zondag 50 van de Heidelbergse Catechismus. Wat kun je hier van leren?

Misschien denk je: het maakt wel uit of je in het rijke Nederland woont of in een arm ontwikkelingsland. Wij bidden het, terwijl de tafel vol staat met lekkere dingen. Is het dan niet overbodig om dit te bidden? Nee, want ook al komen we niets te kort, het is niet vanzelfsprekend dat de Heere iedere dag weer

voor je zorgt! Door jouw val en je zonden verdien je eigenlijk niets. Daarom wil de Heere dat je iedere dag bidt voor alles wat je nodig hebt. Wees verwonderd over de zegeningen die God je elke dag geeft, ondanks dat jij Hem hier zo vaak voor vergeet te danken!

De Heere Jezus is bezorgd om de schare die Hem volgt. Duizenden mensen moeten eten; er zijn alleen al vijfduizend mannen! Tel daar de vrouwen en kinderen nog maar eens bij op. En brood is er niet; alleen vijf gerstebroden (brood van de armen) en twee vissen. Maar wat een wonder: de Heere Jezus laat de mensen niet zonder eten weggaan. Jezus breekt de broden en Hij blijft uitdelen! Als Hij de schare de volgende dag weer ontmoet, legt Hij hen uit dat Hij niet gekomen is om alleen voor dagelijks brood te zorgen. De Heere Jezus vergelijkt Zich met het Brood des levens. Wie tot Hem komt, zal nooit meer honger hebben!



Honger! Je herkent het vast wel. Na een lange schooldag kom je thuis en merk je dat je nodig iets moet eten omdat je zo'n trek hebt. Er zijn ook andere manieren van 'honger' hebben. Denk bijvoorbeeld aan honger naar geluk, vakantie, sport, spanning in films, vrienden, populair zijn... Heb jij ook al ontdekt dat deze honger niet te stillen is? Het laat ons altijd weer leeg en hongerig achter. Tenzij de Heere Jezus deze honger stilt, sterf je zelfs aan deze honger! De Heere Jezus wilde naar deze aarde komen om tot op de dag van vandaag hongerige mensen te voeden met Zijn komst in hun harten. Hij zegt: *'Wie tot Mij komt, zal nimmermeer honger en dorst hebben'*. Ben jij ook hongerig naar het ware Brood of stil jij je honger liever op andere manieren en plaatsen?

In het formuliergebed van het Heilig Avondmaal wordt gesproken over 'de heerlijke gedachtenis aan het bitter lijden en sterven van de Heere Jezus'. De Heere Jezus wilde

aan het kruis genageld worden. Daar heeft Hij geroepen: *'Mijn dorst!'* Wat heeft het Hem gekost om het Brood des levens te zijn. Het was bitter voor de Heere Jezus. Maar als Hij je Zaligmaker is, zie je uit naar deze maaltijd waarvoor Christus Zijn kinderen nodig!

Vraag

Hoe beleef jij de kerkdienst als het Heilig Avondmaal gehouden wordt?

Zolang je op aarde bent, is voeding nodig. Dag in, dag uit. Maar straks is er een schare die niemand tellen kan, die staat voor de troon en voor het Lam. In Openbaring 7 staat: *'Zij zullen niet meer honger en niet meer dorsten, want de oorzaak van hun eeuwige honger, de zonde, is weggenomen.'* Gods kinderen mogen straks eeuwig bij Christus zijn, Die het Brood des levens is. Daar hoeven zij nooit meer honger of dorst te hebben!



LEES Handelingen 10: 17-24 en 44-48

Petrus heeft de Joden het Evangelie verkondigd. Later is hij met Gods Woord naar de heidenen gegaan. Weet je hoe hij wist dat hij dat moest doen? Op een dag krijgt hij een visioen van de Heere.

Petrus was in het huis van Simon de Looier, een leerbereider. Midden op de dag, om twaalf uur, gaat hij naar boven om op het platte dak te bidden. In een gezicht ziet hij een laken met allemaal dieren erin: reine en onreine dieren. 'Sta op Petrus, slacht en eet!' klinkt een stem uit de hemel. 'Kan dat wel?', denkt Petrus. Wij Joden mogen geen onreine dieren eten!

Petrus antwoordt dat ook. Drie keer klinkt het bevel om te slachten en te eten. Dan wordt het laken weer opgetrokken naar de hemel. Terwijl Petrus nog nadenkt, kloppen drie mannen aan de poort van het huis. Ze

zoeken Petrus en vragen hem mee te gaan naar Joppe. De Heilige Geest overtuigt Petrus dat hij mee moet gaan. In Joppe komt Petrus bij Cornelius, een Romeinse hoofdman die de baas is over een groep soldaten. Aan deze heiden en aan alle mensen in zijn huis mag Petrus het Evangelie bekendmaken!

Denk nog eens terug aan het gezicht met het laken. Wat is hiervan de betekenis? De reine en de onreine dieren wijzen op de Joden en de heidenen. Het Evangelie is niet langer alleen voor de Joden, maar ook voor de heidenen. De Bijbel moet naar alle landen! Ook heidenen worden tot God bekeerd en gereinigd van hun zonden. Dat gebeurde in het huis van Cornelius en dat gebeurt nog steeds. Bid jij ook om bekering en vergeving van jouw zonden?

Vragen

1. Lees Leviticus 11: 1 – 31. Zet de dieren in de goede rij.

Reine dieren

Reine dieren mochten wel worden gegeten.

Onreine dieren

Onreine dieren mochten niet worden gegeten.

2. Moeten we ons nog steeds houden aan het gebod van het wel of niet eten van reine en onreine dieren? Waarom wel of waarom niet?
3. Weet jij waar in de Bijbel de zendingsofdracht staat? Om je te helpen: de Heere Jezus heeft die opdracht gegeven aan het einde van Zijn leven hier op aarde.
4. Hoe weet je of je diaken, ouderling, dominee, zendeling of evangelist mag worden?
5. Lees Handelingen 13: 1 – 3 en 14:23
In deze gedeelten lees je over vasten.
 - a. Leg eens met je eigen woorden uit wat vasten is.
 - b. Noem eens een paar voorbeelden uit de Bijbel van mensen die vastten.

- c. De Heere Jezus heeft ook gevast. Wanneer en waarom?
- d. Vasten had een belangrijke plaats in het leven van de eerste Christenen. Wie vastten er in Antiochië? Wat gebeurde er terwijl ze vastten?
- e. In het dienen van God heeft vasten een plaats. Niet om er iets mee te verdienen, zoals bijvoorbeeld de Farizeeërs deden in het openbaar, maar in het verborgen. Met vasten en gebed eer je God en niet jezelf. Hoe zou jij kunnen vasten? Waarom?

Stelling
Ik wil graag dienen in de dienst van de Heere.

Recepten

Toen Jakob om het eerstgeboorterecht van Ezau vroeg, was hij een rood linzenkooksel aan het bereiden. Of het dit recept is geweest, is natuurlijk de vraag. Maar het is de moeite waard om het eens te maken. Het smaakt heerlijk en het is erg gezond!



Rode Linzensoep

Nodig voor vier personen:
200 gram rode linzen
200 gram kikkererwten uit een potje
1 knolselderij of 3 stengels bleekselderij
4 tomaten
1 rode ui (mag ook gewone ui)
1 theelepel kaneel
1 theelepel komijn
1 theelepel kurkuma
1/2 theelepel zwarte peper
1 bosje peterselie
1 bosje koriander
75 gram roomboter
2 liter water
2 eetlepel speltmeel, tarwemeel of rijstmeel
2-3 eetlepels groentebouillonpoeder

Smelt de roomboter in een soeppan. Snijd de ui fijn en bak het zachtjes in de boter. Voeg kaneel, komijn, kurkuma en zwarte peper toe. Voeg het meel toe, goed roeren met een garde, daarna beetje bij beetje al roerend met de garde het water toevoegen. Snijd de knolselderij, peterselie, koriander en de tomaten. Spoel de linzen af en doe ze in de pan, samen met de kikkererwten, knolselderij, peterselie, koriander en de tomaten. Laat de soep in 20 tot 25 minuten gaar worden en breng op smaak met de groentebouillonpoeder. Eet smakelijk!

Speltkoekjes



Nodig:
200 gram speltmeel
3 eetlepels agavesiroop
100 gram roomboter
3 eetlepels kokos of een handjevol rozijnen

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht-oven). Als je rozijnen wilt gebruiken, laat je deze een kwartier in kokend water wellen, daarna uit laten lekken en met keukenpapier droogdeppen. Meng de ingrediënten

en kneed ze goed met de hand. Wanneer het deeg te vochtig is, los je dit op door bloem toe te voegen. En wanneer het deeg te kruimelig is, voeg je wat boter toe. Rol het deeg uit en steek de koekjes uit (eventueel met vormpjes). Druk de koekjes plat en druk ze naar smaak in een schaal met kokos. Voeg eventueel rozijnen toe. Leg de koekjes op bakpapier op de bakplaat en bak ze ongeveer 15-20 minuten. Warm of koud: ze smaken heerlijk!

Boekentip:

Voedsel in de tijd van de Bijbel van Miriam Feinberg Vamosh.
Uitgeverij De Banier – ISBN 9789033607011