



Wilbert van de Kamp  
Wouter Huiting

# Zonnegeur en rozemarijn

De lente: buiten staan de bomen al in knop en allerlei zaden ontkiemen door de stijgende temperatuur. Vogels vliegen af en aan, druk in de weer met het bouwen van een nieuw nest. Ook in de moestuin gebeurt er van alles. Hoewel je nu veel gewassen kunt zaaien, is er ook al veel oogst. Radijsjes zijn in het voorjaar erg lekker, uit eigen tuin bovendien vaak veel smaakvoller dan uit de supermarkt! Voor veel groenten is het nog wat vroeg, maar later in de lente zal de lokale groenteboer je weer volop van verse groenten kunnen voorzien.

In de lente is het heerlijk om alle frisse kleuren en geuren te combineren in één gerecht. Aan pannenkoeken zou je misschien niet zo snel denken, laat staan aan Amerikaanse pannenkoeken (je weet wel, die kleine dikke). Wanneer je echter de melk vervangt door karnemelk en een vers gehakt kruid als munt of rozemarijn door het beslag roert, krijg je een heerlijk fris beslag waarmee je waanzinnig lekkere, luchtige pannenkoekjes bakt. Het geheim van dit recept is het rustig mengen van de opgeklopte eiwitten met het beslag, zodat het lekker luchtig blijft.

Voor 3-4 personen

**200 ml karnemelk**  
**25 gr boter**  
**2 eieren (gescheiden)**  
**1 eetlepel suiker**  
**50 gr bloem**  
**1 tl bakpoeder**  
**1 takje rozemarijn (blaadjes fijn gesnipperd)**  
**halve limoen**  
**zout**

Vulling

**250 gr cherrytomaatjes**  
**100 gr shiitake**  
**1 stengel citroengras**  
**1 bosje radijs**  
**1 gedroogde chilipeper**  
**halve limoen**  
**zout**

Topping

**125 gr zure room**  
**3 takjes bieslook**  
**1 limoen (schil en sap)**

Snijd of hak de shiitakes grof. Hak de gedroogde chilipeper fijn. Roerbak de shiitakes en de peper kort om de smaken goed op gang te brengen, voeg eventueel wat zout toe. Snijd vervolgens de radijsjes in plakjes en leg ze in water. Hak het citroengras fijn en voeg het toe aan de radijsjes. Knijp boven de kom het sap uit de halve limoen. Snijd de tomaatjes in schijfjes.

Doe de boter in een pan op laag vuur zodat het kan smelten. Zeef de bloem en het bakpoeder met een snuffje zout in een kom en roer het goed door elkaar. Voeg al roerende, met een garde of mixer, de karnemelk toe en vervolgens de gesmolten boter. Blijf roeren tot je een glad beslag krijgt. Scheid de eieren en voeg de dooiers, samen met de fijngehakte rozemarijnblaadjes, toe aan het beslag. Rasp wat van de schil van de limoen en doe het raspel in het beslag, knijp vervolgens het sap eruit. Klop hierna de eiwitten in een schone kom stijf en spatel ze in een rustige beweging door het beslag. Smelt wat boter in een koekenpan en bak vervolgens goudbruine pannenkoeken ter grootte van een bierviltje.

Hak twee takjes bieslook grof, rasp de limoen en voeg het raspel, de sap en de bieslook toe aan de crème fraîche. Roer het goed door elkaar tot je een gladde topping krijgt.

Leg een pannenkoek op een mooi bord. Bedek deze royaal met drooggedepte schijfjes radijs. Leg er een volgende pannenkoek op, bedek deze op zijn beurt met schijfjes tomaat. Een derde pannenkoek bedek je met de shiitakes en de laatste bedek je met een flinke dot limoen-bieslook topping. Garneer met het laatste takje bieslook.



# Eersteling

**‘Dat de volken u loven, God, dat alle volken u loven.’**

(Psalm 67:4,6)

**Psalm 67 (Handelingen 2:1-13)**

Tot 1968 sprongen hoogspringers voorover. In het diepste geheim ontwikkelde de sporter Richard Fosbury echter een achterwaartse sprong. Die ziet er tegenaanstaand uit, eigenlijk zelfs belachelijk. Die vreemde draai vlak voor de sprong, daarmee verlies je toch al je snelheid? Maar hij won de Olympische Spelen en sindsdien springt iedereen achterwaarts. Fosbury was een ‘eersteling’, zou je kunnen zeggen. Hij deed iets volkomen nieuws dat vervolgens alom werd overgenomen. Hij lijkt daarin wel wat op Jezus. Voordat Jezus kwam, leefden we op onze eigen manier en konden we ons niet voorstellen dat het anders kon. Maar toen zagen we Jezus. Het zag er nogal raar uit, belachelijk volgens velen, maar het werd alom overgenomen.

De joden voelden deze revolutie al eeuwen ervoor aankomen. Psalm 67 zingt in elk vers dat God internationaal zal worden. Dat is het grote plan dat al in het begin van het Oude Testament wordt aangekondigd.

**Gebed**

*Leer ons wachten en geduld hebben tot de dag komt van de grote ‘oogst’, wanneer iedereen genoeg te eten zal hebben, en we diep verzadigd zullen zijn.*



Lente  
WEEK 2

Lente  
WEEK 3

# Snoeien en bloeien

**Jezus zegt: “Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken. Als iemand in mij blijft en ik in hem, zal hij veel vrucht dragen. Maar zonder mij kun je niets doen.”**

(Johannes 15:5)

**Johannes 15:1-8**

De meeste mensen die voor het eerst een fruitboom snoeien, zijn veel te voorzichtig. Ze knippen hier en daar een klein takje weg, uit angst dat er niets overblijft. Maar vaak snoeien ze zo te weinig, waardoor de belangrijke takken niet genoeg ruimte krijgen om te groeien en vrucht te dragen. Wil je veel vruchten aan je boom, dan moet je rigoureuus snoeien. Alle wildgroei weg, om lucht en ruimte in je boom te creëren, voor takken vol grote vruchten. Het beeld van het snoeien kun je gemakkelijk vertalen naar je eigen leven. Zo heb ik een boom getekend met alle ‘takken’ van mijn leven: eentje voor mijn familie, mijn gezin, vrienden, tijd voor God, werk, vrijwilligerswerk, kerk, hobby, nog een hobby. Ik vroeg me vervolgens af welke takken het belangrijkste zijn en dus voldoende lucht en ruimte moeten krijgen. Wat bleek? Ik besteedde veel minder tijd aan vrienden dan ik zou willen en meer tijd en energie aan mijn werk dan zou hoeven. Ik moest snoeien in mijn activiteiten om de takken die het belangrijkste zijn ruimte te geven.

In het voorbeeld van Jezus is het snoeien het werk van de wijnbouwer. Hij vergelijkt ons met de ranken, die al dan niet vrucht-

baar zijn. Voor een rank is het belangrijkste dat deze stevig aan de wijnstok vastzit. Zo krijgt hij voldoende sappen binnen om vrucht te dragen. Jezus zegt het vrij radicaal: “Zonder mij kun je niets doen.” “Blijf in mij,” zegt Jezus, “dan zul je veel vrucht dragen.” Jezus daagt ons uit om zijn Geest door ons heen te laten stromen, zoals het water door de rank stroomt. Dan komen de vruchten vanzelf.

Wat die vruchten zijn? Paulus omschrijft die als liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing (Galaten 5:22). Jezus vat het in Johannes 15:17 heel kort samen: “Dit draag ik jullie op: heb elkaar lief.” Misschien is er, zelfs als we aan de goede rank zitten, toch wat snoeiwerk nodig in ons leven. Een te volle agenda, te veel druk op het werk, onnodig hoge verwachtingen van jezelf. Daardoor komen de belangrijke takken in de knel: relaties, tijd voor bezinning, ontspanning. Net als bij de boom moeten we voldoende lucht en ruimte creëren, om de Geest te laten waaien en vruchtbaar te zijn.



**Gebed**

*Jezus, ik wil graag in u blijven. Help me u steeds weer op te zoeken en vanuit u te leven mijn werk vanuit u te doen. Dan kan ik tot echte bloei komen.*

Esther Raaijmakers

# ONTDEK DE SMAAK VAN HET LEVEN



**“Mevrouw, weet u misschien de weg naar het kapucijnenklooster?” Ik spreek**

**twee vrouwen bij het tankstation aan. Ze kijken me een beetje verbaasd aan. Zo**

**van: ‘wat moet die jonge meid in het klooster? Mevrouw 1: “Ben je te voet? Ja?**

**Nou, dan moet je nog een behoorlijk eindje wandelen.” Mevrouw 2: “Kapucijnen**

**zul je daar trouwens niet vinden, hoor. Die zitten daar allang niet meer.”**

Het klooster is inderdaad niet een-twee-drie met het openbaar vervoer te bereiken, maar dan krijg je wel een bijzondere plaats te zien. Het kapucijnenklooster in Velp is namelijk een van de weinige kloosters die tijdens de Reformatie gespaard bleven. Sinds 1645 lijkt er niets veranderd.

Alhoewel.

Een zwengel aan een grote bel bij de deur zorgt ervoor dat er iemand aankomt. Het duurt even, hij lijkt van ver te moeten komen. Een man met krulletjeshaar en een hip rood brilmontuur doet eindelijk de deur open. Het is de bewaarder (custos) van het klooster, Rens Stobbelaar. Met een groepje mensen werkt hij aan een doorstart van het klooster in een nieuwe vorm, waar een heuse priester-kapucijn bij betrokken is. De vrouw bij het tankstation had het mis.

Door donkere gangen met uitzicht op een binnentuin leidt hij mij naar een kamertje waar Tini Brugge op me zit te wachten. Zij is biologe en verdiept zich in de verbinding tussen spiritualiteit en natuur en het leven van alledag. Ze is onder meer schrijfster van het boek *Koken met bezieling* en *Hemelse spijzen*. Op de houten deur hangt een plaatje van de heilige Franciscus: de stichter van de franciscanen die een belangrijke inspiratiebron in haar leven is.

De biologe (64) heeft een zacht gezicht met karakteristieke rimpels en draagt een groene blouse. Ze heeft deze plaats niet voor niets uitgekozen om af te spreken: “Het is een van de weinige kloosters in Nederland waar mensen met de handen in de aarde werken, en het voedsel rechtstreeks uit de tuin op je bordje komt. Ook is er drie keer per dag ruimte voor stilte, een lied en het woord van God. Hier zie je nog de relatie tussen lichamelijke arbeid, geestelijk voedsel en het voedsel dat je eet.”

Maar in het klooster heb je een vast leefritme (gebed- en werktijden) dat ver bij het alledaagse leven vandaan staat. Hoe geef je dat een plaats in je eigen leven? “In het klooster kun je iets proeven van stilte en verdieping, verbondenheid tussen men-

sen, God en natuur. Je kunt in je eigen leven een structuur inbouwen waarin die verschillende onderdelen terugkomen. Je moet ook kijken wat bij je past: de één is meer een kluizenaar, terwijl de ander niet alleen kan zijn.

Ik begin ’s morgens bijvoorbeeld met een ommetje buiten, een soort ‘stiltewandeling’. Ik probeer open te staan voor alles wat er om mij heen gebeurt: de bloemen, de vogeltjes en de regen op mijn huid. In de middag ben ik meestal buiten en werk ik – soms samen met mijn man – in de tuin en op het land. We hebben fruit, bessen, kruiden, een moestuin en een pluktuin. Uit onze tuin kunnen we bijna het



hele jaar eten. Twee uur voor de maaltijd bedenken we: ‘Wat zullen we eens eten?’ Eigenlijk hebben we gewoon ons eigen supermarktje. Dat is altijd een feestje! Bovendien is de smaak van groenten en fruit uit de moestuin veel beter. Zo’n eerste appeltje is ontzettend lekker of wat denk je van verse aardbeien? Als groenten en fruit de rust hebben gekregen om door te rijpen, is alles heerlijk.”

Voor Tini is de verbinding tussen voedsel en spiritualiteit heel belangrijk, want het maakt je tot een mooier en rijker mens: “Voordat je met de maaltijd begint, kun je je afvragen: Wat eten we nu eigenlijk? Waar komt het vandaan en hoe is het gegroeid? Welke mensen waren erbij betrokken? Het is een oefening in verbondenheid.” Maar, geeft ze toe: “Je moet wel een bepaal-

de ontvankelijkheid hebben om door voedsel geraakt te kunnen worden. Sommige mensen vinden het misschien flauwekul om voor een maaltijd te bidden en denken: ‘Ik werk toch zelf voor mijn voedsel? Daar hoeft ik niet bij stil te staan.’ Maar in de Bijbel zie je overal beelden die met voedsel te maken hebben. Denk aan de tekst waarin God tegen Mozes zegt: ‘Ik zal je leiden naar een land dat overvloedt van melk en honing (Exodus 3:8).’ En zelfs in het Onze Vader, het belangrijkste christelijke gebed, komt een zin over voedsel voor.”

Dit klinkt allemaal heel mooi en aardig, maar blijf je dan niet te veel hangen in spirituele ervaringen? “Nee, absoluut niet”, antwoordt Tini Brugge resoluut. “Spiritualiteit is niet iets dat je alleen met je hoofd ervaart. Je bent pas volledig mens met hoofd, hart en handen: de drie h’s. Je kunt dingen leren, ervaren, maar je moet ook in actie komen.”

“Zullen we trouwens nog even door de kloostertuin wandelen?” Een tijdje later loopt Tini Brugge langs brede bedden met groente: “Kijk, hier heb je pluksla en rucola. En daar: de bloemkool en broccoli. Ze zijn afgedekt met gaas, omdat de vlinders er anders op afkomen.” Tini is verrukt over alles wat ze ziet, hoort en ruikt.

Die boodschap wil ze aan jongere generaties meegeven: ontdek de smaak van het leven! “Probeer de verwondering en schoonheid in jezelf te voelen wanneer je door de natuur wandelt. Oefen al je zintuigen en maak tijd vrij voor dat wat er toe doet en houvast geeft. Kom los van die smartphone en ontdek de geweldige rijkdom die in je directe omgeving is. Mijn man en ik waren gisteren in extase toen we het eerste reekalf zagen, dat een paar gekke sprongen maakte van vreugde. Dat zijn gelukservaringen: rijkdom die niet in materie te vatten is.”