

Inhoud

Inleiding	viii
Genesis	2
Exodus	54
Leviticus	106
Numeri	154
Deuteronomium	200
Bijbelse ingrediënten	246
Verklarende woordenlijst	256
Dankwoord	267
Register	271



Inleiding

Als de liefde van een man door de maag gaat,
gaat de route naar de ziel misschien wel via de mond.

Het begon ongeveer tien jaar geleden, toen ik op vrijdagavond een kom linzensoep voorgezet kreeg. Het bijbelgedeelte dat die week in de synagoge was voorgelezen, was het hoofdstuk waarin Esau zijn eerstgeboorterecht aan zijn broer Jakob verkocht in ruil voor een kom rode linzensoep. De mogelijkheid om de Bijbel op zo'n tastbare manier tot leven te wekken sprak me bijzonder aan, en motiveerde me tot het schrijven van een kookboek met de titel *Proef & geniet*. De recepten die ik verzamelde deden dienst als gespreksonderwerp en waren een leuke, betekenisvolle manier om de Bijbel eens per week in een maaltijd te verwerken.

Dit kookboek is vernieuwend, en een echte aanwinst voor je keuken. Niet alleen omdat het de gesprekken aan tafel zal beïnvloeden en elke maaltijd tot een bijzondere gebeurtenis zal maken – een moment om feest te vieren en te gedenken – maar ook omdat het een kookboek is dat de ziel van de kok zal verkwikken en de smaakpapillen van haar tafelgenoten strelen. Wie een nieuw gerecht klaarmaakt moet tijdens het bereiden ervan talloze keren naar het recept kijken. Vaak bevat zo'n recept periodes van vijf of tien minuten waarin je moet wachten tot het water kookt, waarin je de soep moet laten pruttelen of moet wachten tot de uien glazig geworden zijn. Het is mijn doel om die momenten te verrijken met behulp van bijbelteksten en extra uitleg, om de kok gelegenheid te geven haar ziel te voeden terwijl ze zich inspant om haar huisgenoten een goede maaltijd voor te zetten.



Maar wat dit kookboek echt zo bijzonder maakt, is dat niet alleen de kok ervan profiteert. Niet alleen kan de kok de kennis die ze tijdens het koken opdoet met haar gezin en haar gasten delen, maar het voedsel zelf wordt iets om verder over door te praten. Ik hoop dat *Proef & geniet* een verandering zal betekenen voor de manier waarop we koken én de manier waarop we eten.

De recepten – *Proef & geniet* begon met een kom linzensoep, maar ook met een notitieboekje. In de loop der jaren heb

ik steeds allerlei ideeën en concepten opgeschreven die tijdens het lezen van het Oude Testament bij me opkwamen. Dat heb ik gedaan zodat jij het niet zou hoeven doen. Het was echter niet mijn bedoeling om de gerechten die in de tijd van de Bijbel geserveerd werden precies na te maken. Ik was er namelijk behoorlijk zeker van dat mijn man en mijn vijf kinderen ze niet zouden eten. Ik was op zoek naar een manier om de Bijbel relevant te maken voor de moderne keuken. Ik schreef dus niet alleen in mijn notitieboekje op op welke plaatsen in de Bijbel over voedsel gesproken werd; ik schreef er ook ideeën en concepten in op waar jij en ik in onze moderne keuken mee aan de slag zouden kunnen. Ik wilde blijven koken en bakken zoals ik dat normaal ook doe, volgens lekkere, gezonde, over het algemeen kindvriendelijke recepten – alleen wilde ik dat mijn recepten ook geschikt zouden zijn om aan tafel over door te praten. Ik wilde de Bijbel bij mijn maaltijden betrekken op een manier die leuk zou zijn, informatief en boeiend... maar ook smakelijk.



Proef & geniet is echt niet te vergelijken met de andere kookboeken die je tot nu toe gebruikt hebt. Hoewel de meeste kookboeken wel anekdotes opnemen over hoe een bepaald recept ontstaan is, biedt dit kookboek je een manier waarop je bijbelteksten kunt overdenken. Ik hoop dat het jou zelf aan het denken zet en je tegelijkertijd voorziet van ‘geestelijk voedsel’ om met je gezin te delen: geestelijk voedsel dat rechtstreeks verband houdt met het gerecht dat je op tafel zet. In tegenstelling tot de schrijvers van andere kookboeken interesseert het me niet echt of je mijn recepten maakt of niet (hoewel ik je dat wel adviseer, ze zijn allemaal erg lekker!) Het doel dat ik met dit kookboek voor ogen heb gaat veel verder dan recepten alleen. Wat ik hoop is dat mijn boek je helpt om de Bijbel te integreren in jouw moderne maaltijden en in je drukke leven. Dit kookboek is veelzijdig en bestaat uit afzonderlijke delen. Het staat garant voor diepgang en voorziet de kok tijdens het klaarmaken van het recept van achtergrondinformatie, die ze daarna kan delen met haar gezin en haar gasten. Je kunt echter ook kiezen voor een werkvorm die minder tijd in beslag neemt, door gebruik te maken van de ‘Alternatieven’ en ‘Vragen’ aan het einde van elk recept – vlugge, gemakkelijke ideeën om je te helpen de Bijbel een plek te geven aan tafel, hoe druk je het misschien ook hebt.

Alternatieven – Eenvoudige recepten waarvoor je over het algemeen geen oven nodig hebt, maar die toch verband houden met het uitgebreide commentaar bij het volledige recept. Zo kun je aan tafel toch dezelfde onderwerpen aan de orde stellen.

Alternatieven – Eenvoudige recepten waarvoor je over het algemeen geen oven nodig hebt, maar die toch verband houden met het uitgebreide commentaar bij het volledige recept. Zo kun je aan tafel toch dezelfde onderwerpen aan de orde stellen.



Als je geen tijd hebt om het volledige recept te maken, zijn de alternatieven een goede tweede keus. Je kunt ervoor kiezen om náást het uitgebreide recept ook het alternatieve recept te maken, omdat kinderen die variant vaak lekkerder vinden, of je kunt het eenvoudige recept gebruiken als basis voor je eigen recepten.

Vragen – Eenvoudige vragen die je aan tafel kunt stellen en die rechtstreeks verband houden met het stukje bijbelcommentaar. Als je wilt kun je ze gebruiken om de discussie op gang te brengen, of als opening om met je tafelgenoten te delen wat je over het recept gelezen hebt en welk hoofdstuk uit de Bijbel erbij hoort. Voel je echter ook vrij om ze over te slaan – waar het om gaat is dat elk afzonderlijk recept jóúw recept wordt.

De teksten en het commentaar – Het grootste deel van de commentaren bij de verschillende teksten en hoofdstukken uit de Bijbel begon eenvoudig. Ik las de oorspronkelijke tekst in zowel het Hebreeuws als in het Engels, en ik stopte even wanneer ik ideeën of concepten tegenkwam die me opvielen, of die me op een of andere manier aan voedsel deden denken. Soms interpreteerde ik een tekst en de betekenis ervan op mijn eigen manier, soms deed ik verder onderzoek en zocht ik uit of er parallellen waren met andere boeken uit het Oude Testament, bijvoorbeeld de vroege en de late profeten, of de andere geschriften. Maar soms zocht ik woorden en termen op in een concordantie bij de Bijbel, die me dan weer verwees naar andere bronnen. De Babylonische en Jeruzalemse Talmoed, bijvoorbeeld, maar vaak ook naar andere commentatoren – bijbelgeleerden uit de Middeleeuwen, de Renaissance of de moderne tijd. Ik ontdekte dat teksten waar ik moeite mee had vaak ook een struikelblok voor deze geleerden waren, hoewel ze deze bestudeerden in heel verschillende periodes in de geschiedenis. Soms kwamen hun conclusies overeen, maar vaak ook niet. Veel van deze bronnen waren joods, wat niet verwonderlijk is als je bedenkt dat het bestuderen en interpreteren van de Bijbel een belangrijke rol speelt in de joodse traditie. Dit is echter een kookboek, en geen wetenschappelijke verhandeling. Daarom heb ik ervoor gekozen om de namen van de bijbelgeleerden niet te noemen. Overigens kan ik je ervan verzekeren dat elke bron waar ik in dit kookboek naar verwijs gecontroleerd en geverifieerd is door bijbelgeleerden met veel meer kennis dan ik. Voel je vrij om contact met me op te nemen als je wilt weten uit welke specifieke bron de commentaren waar ik naar verwijs afkomstig zijn – ik wil ze graag met je delen.

PROEF & GENIET

Genesis

<i>Een boom van leven</i> (Genesis 3:6) Hof van Eden salade	4
<i>Hemelhoge tegenstellingen</i> (Genesis 11:4) Groentetoren van Babel	8
<i>Eeuwig stof</i> (Genesis 13:16) Aardse kruidenmix	12
<i>Een offer van zout</i> (Genesis 19:26) Aardappels in een zoutkorst	16
<i>Gunstig gelegen</i> (Genesis 23:19-20) Spelonk van cake	20
<i>De soep wordt heet gegeten</i> (Genesis 25:30) Soep van rode linzen	24
<i>Magische mandragora</i> (Genesis 30:14-16) Jasmijnrijst met vijgen	28
<i>Bezegeld met een kus</i> (Genesis 33:4) Marmercake in krokante chocolade	32
<i>Kleur bekennen</i> (Genesis 37:3) Veelkleurige salade met een zijdezachte avocadodressing	36
<i>Zoenoffer?</i> (Genesis 43:11) Kippakketjes met amandel en pistache	40
<i>De wielen komen in beweging</i> (Genesis 45:23, 45:27) Pastasalade van wagenwielen	46
<i>Zoals de vissen</i> (Genesis 48:16) Rijst met vis all'arrabbiata	50