

### Aanwijzingen

Voor het organiseren van een startdag of een Gemeentedag.

### Vooraf

Het doel bepaalt grotendeels de inhoud en vorm van juist deze startdag. Dus niet **'wat'** (startdag) en dan direct al lange lijsten met **'hoe'** (wie doet wat, wat moet er geregeld worden, wie vragen we voor ... ), maar eerst **'waarom'** of **'waartoe'**.

Gaan we voor een halve of een hele dag, of misschien een heel weekend?

Dient de startdag

- als afsluiting van een (zomer)periode waarin we elkaar niet zoveel gezien hebben
- als start van het nieuwe seizoen
- om een nieuw thema of diaconaal project te introduceren
- enz.

Als je inzet op 'elkaar weer ontmoeten na de zomervakantie' ruim je extra gelegenheid voor ontmoeting in.

Als je inzet op 'introductie nieuw thema ' kan je de nadruk leggen op een presentatie van groepen of kringen die zich met dat thema gaan bezighouden.

Is 'presentatie in de buurt' een aandachtspunt, dan staat laagdrempeligheid voorop met uitleg van termen die wij misschien wel kennen, maar een willekeurige buitenstaander niet.

### Praktisch regelen

- Bedenk de meest geschikte **datum en een begin en eindtijdstip**.
- **Overleg met** organist, koster, kerkkoor, jeugdwerkleiding of welke andere gremia er ook maar actief zijn in de gemeente of deze datum ook in hun programma past en wat zij eventueel willen bijdragen van inhoudelijke tot praktische zaken.
- Wordt het **een hele dag of een gedeelte** ervan of is een aangeklede kerkdienst de meest geëigende vorm?
- Bekijk de **ruimte**: kan je werken in groepen omdat er voldoende **binnenruimtes** zijn? Is er een ruimte die groot genoeg is om allemaal in te passen voor bijv. een gezamenlijke maaltijd en/of een viering. Zo niet, is het dan mogelijk een ruimte te huren bijv. van scouting of te lenen van een ander kerkgenootschap door bijv. een keer die zondag van gebouw te ruilen. Bekijk ook de **'buiten'** mogelijkheden, zowel direct rondom de kerk als in ruimere omgeving.
- Is de startdag **alleen voor eigen gemeente**? Kan er vruchtbaar **samen** gewerkt worden met anderen? En zijn dat andere doopsgezinde gemeenten of 'andere' gemeenten in de buurt?
- Denk aan **publiciteit** en **tijdig doorgeven van data** zodat iedereen er in haar of zijn agenda rekening mee kan houden. Hang eventueel posters op op geëigende plaatsen, zet berichten op social media, roep alle kringen en Groepen op en vergeet ook de kinderen en jongeren niet.

## De startdag zelf

Inhoud en vorm horen bij elkaar. Soms zijn op allerlei gebied (menskracht, ruimte, enz.) mogelijkheden beperkt of kunnen zich juist (onverwacht) mogelijkheden voordoen. Laat je plannen niet te snel los, want misschien is het met een kleine aanpassing wel mogelijk. Maar als iets echt niet kan, laat dan los wat NIET mogelijk is en laat je inspireren door wat WEL kan. Deze algemene aanwijzingen kunnen je op weg helpen – soms zelfs om het onmogelijk geachte mogelijk te maken!

Natuurlijk hoort er op een startdag een (vorm van) **dienst** te zijn. Het is een goede gelegenheid om er iets 'anders dan anders' van te maken met een sausje 'vertrouwd' (of 'vertrouwd' met een vleugje 'anders').

Je kunt de dag beginnen met een dienst, maar het is vaak verrassend – ook als je 'alleen maar' werkt met een aangeklede dienst – om eerst samen op de een of andere manier aan het werk te gaan en samen iets te beleven dat gebruikt kan worden in de dienst. De meest eenvoudige vorm is in groepjes:

- koffiedrinken vooraf met een gesprek of stellingenspel rond het thema,
- samen bij de koffie liederen uitzoeken (als je organist dat aankan om voor de vuist weg te spelen),
- om de bijbellezingen als stemmenspel in te studeren (niet elke tekst leent zich daarvoor, maar verrassend veel teksten wel),
- om een (liturgisch) bloemstuk te maken,
- om koekjes te versieren voor de koffie ná of tijdens de dienst,
- om samen een gebed te maken... de mogelijkheden zijn legio.

Zo'n voorbereiding hoeft allemaal niet zo lang te duren en als er echt niet langer dan de 'gewone' tijd voor een kerkdienst + koffiedrinken beschikbaar is, zal de dienst zelf dus iets korter moeten zijn – ook (of juist!) een 5 minutenpreek kan inspirerend zijn.

## Het thema

Deze map volgt het jaarthema '**Wat houd(t) je vast**' met daarbij natuurlijk ook de vraag wat je dan los laat. Onderstaande ideeën en suggesties staan dan ook in dat thema. De startdag – hoe lang of kort, hoe eenvoudig of uitgebreid ook, volgt het patroon van een pelgrimstocht, waarbij de 'pelgrims' gaandeweg ervaren wat van belang is op hun levensreis, wat ze vasthouden en wat ze loslaten.

## Een pelgrimstocht

Waar we in het verleden vaak suggesties gaven voor een aantal workshops ter keuze, gaan we er nu van uit, dat iedereen alle 'pleisterplaatsen' aandoet, een pelgrimstocht dus langs verschillende pleisterplaatsen, waarbij elke groep bij een andere plek begint, maar alle groepen alle pleisterplaatsen aandoen.

Afhankelijk van de groepsgrootte en/of de ruimte kan je de reis langer of korter maken en/of de groepen groter of kleiner.

Het meest praktische is om als pleisterplaats tafels neer te zetten met de opdracht en het benodigde materiaal. Als er veel aanwezigen zijn die slecht ter been zijn, kan je ook iedereen om de tafels laten blijven zitten en mensen die goed ter been zijn met een nieuwe opdracht langs sturen, maar je verliest dan wel het idee van zelf pelgrim zijn.

## Proeverij van het thema

Deze pelgrimstocht is als een proeverij van het thema, want uiteraard kan je in deze vorm nergens erg diep op in gaan. Je kunt er dus natuurlijk ook voor kiezen om een paar suggesties toch als workshop uit te werken en dan 1 tot 1 ½ uur te rekenen per workshop. Als je voor een paar 'grote' workshops kiest kan je ook als opdracht meegeven dat elke workshop een onderdeel voor de dienst verzorgt, bijv.

- gebed of voorbeden (bij 1 of 3)
- liederen uitkiezen (bij 4 of 5)
- bloemstuk maken

Houd vanaf het begin rekening met alle leeftijden al hoeft niet elke opdracht gedaan te kunnen worden door een 5-jarige, maar vaak is het met een kleine aanpassing goed mogelijk dat jong en iets ouder samen de dag beleeft.

Bij de vragen en opdrachten gaat het nooit om 'goed' of 'fout', maar om na te denken hoe jij ergens in staat en dat dan met elkaar te delen zodat je meer hoort dan je eigen verhaal en je geïnspireerd kunt worden door de ervaringen of inzichten van anderen. Vooral de bijdrage van kinderen is vaak een eyeopener!

## Het programma

***Suggesties voor pleisterplaatsen (15 min. per pleisterplaats en 10 min\* om naar de volgende te gaan)***

\* Dit lijkt veel, maar de ervaring leert, dat dopers nogal eens afdwalen als ze van A naar B moeten: ze komen bekenden tegen, ze moeten naar de wc, ze moeten iets uit hun jaszak halen, enz..

### Algemeen:

**Zet op elke tafel een keukenwekker** (of gebruik de **timer op je telefoon**) en vraag per groep of iemand die steeds op 15 minuten wil zetten. Zo heb je de meeste kans dat het circuit blijft doorlopen. Kijk per tafel wat er nog meer klaargezet moet worden en vraag iemand als 'vliegende keep' om eventuele haperingen (niet snappen van de vraag, materiaal tekort of zo) soepel op te lossen.

Als je denkt dat jongeren er niet bij zullen zijn, kan je iets over dit onderwerp met hen bespreken in een aparte bijeenkomst, zodat hun inbreng wel gehoord of gezien kan worden. Eventueel zou je de inbreng van de jongeren als uitgangspunt voor de viering kunnen nemen.

Las, afhankelijk van begintijdstip en duur van de startdag, een korte thee- en/of koffie pauze in (of serveer aan de tafels waarbij iedereen haar of zijn kopje moet meenemen naar de volgende pleisterplaats. De lunch- en plaspauze mag natuurlijk wel een uur duren.



## 1. Je familie loslaten

*Op tafel liggen pennen, gekleurde kaartjes (ong. 5 x 4 cm) en een doosje of mandje waar de beschreven kaartjes in bewaard worden.*

### **Opdracht:**

Mensen groeien op van baby naar volwassen. Vroeger of later komt er een tijd waarop ze op eigen benen gaan staan en hun familie tot op zekere hoogte los laten. Niet iedereen vertrekt dan naar verre oorden, maar het is toch wel de bedoeling dat je een eigen plaats vindt.

### **In gesprek:**

- Welke tradities, gewoonten en gebruiken neem of nam je mee uit je ouderlijk huis, welke laat of liet je achter?
- Vertel elkaar wat je kwijt wilt.
- Geef ieder twee kaartjes en vraag op het 1<sup>e</sup> te schrijven wat je achterlaat of hebt gelaten en op het 2<sup>de</sup> wat je meeneemt of hebt meegenomen. NB dat mogen ook andere dingen zijn dat wat je verteld hebt.
- Laat wat je loslaat achter in het mandje of doosje, zonder verder commentaar. Na afloop worden alle kaartjes ongezien vernietigd.
- Neem wat je wilt vasthouden mee – als steuntje voor jezelf.

## 2. Je vooroordelen loslaten

Vooroordelen hebben we allemaal en dat hindert op zich niets. Je kunt onmogelijk elke dag opnieuw allerhande situaties, personen en dergelijke inschatten, maar het is wel goed om te beseffen dat het vooroordelen zijn en dat ze dus niet altijd hoeven te kloppen. Als je bijvoorbeeld al drie keer bent gebeten door een herdershond, lijkt het verstandig om op te passen met herdershonden, maar er kan zomaar een heel lieve hond tussen zitten ... en die mis je dan.

### **Opdracht:**

Om op het spoor te komen van je eigen vooroordelen kan een spelletje 'over wie gaat het' helpen.

- a. Zoek of maak tevoren krantenkoppen waarbij de pelgrims moeten raden over wie of wat het gaat.
- b. Geef iedereen kort bedenktijd en doe dan een rondje
- c. Zijn er andere mogelijkheden te bedenken bij de krantenkop?
- d. Waar komt jouw reactie vandaan?

Voorbeelden van 'krantenkoppen':

- Onrustig weekend
- Grootscheepse actie
- Afspraken niet nagekomen
- Overlast op straat
- Treinen vertraagd
- Slechte toekomstperspectieven
- Grote opkomst verwacht
- Kinderarts ontslagen

### 3. Je land loslaten

Op tafel ligt een wereldkaart, bijv. zie onder, pennen en een bijbel en/of een kinderbijbel, bijvoorbeeld: **Op Weg** – Baukje Offringa (p. 57-84 voor het hele verhaal).



#### **Opdracht:**

Veel mensen laten noodgedwongen hun land los vanwege oorlog en geweld, discriminatie, gebrek aan (leef)mogelijkheden, gebrek aan toekomst ... Een beroemde volksverhuizing is die van de joodse slaven naar Egypte onder leiding van Mozes, Aaron en Mirjam. Vertel elkaar wat je daarvan weet (laat ook de kinderen aan het woord, want het kan zomaar zijn, dat ze er iets over weten te vertellen). Je vindt het verhaal in het bijbelboek Exodus (1-15). De mensen lieten dan wel hun land achter op weg naar 'Beter', maar echt loslaten valt niet altijd mee en ze blijken in de praktijk nog vaak terug te verlangen naar de 'vleespotten van Egypte' ook al waren ze daar slaven. Ze wisten in ieder geval wat ze konden verwachten en de reis in het ongewisse is ... juist, die is ongewis.

#### **In gesprek:**

- *Waarnaar zou jij terugverlangen als je moest verhuizen?*

Ook in de doperse geschiedenis komt dit veel voor: mensen moeten vluchten voor vervolging en om hun leven te redden laten ze alles achter ... bijna alles, want ze nemen herinneringen mee en hun familiebijbel en vaak hun favoriete maaltijdrecepten om rond de tafel herinneringen te kunnen ophalen een beetje in de sfeer van 'de vleespotten van Egypte', maar toch anders, want ze verlangen niet zozeer naar hun oude situatie, maar naar een nieuwe toekomst.

## 4. Je bezit loslaten – ontspullen

*Afhankelijk van de mogelijkheid die je kiest, liggen er op tafel:*

- A.** De tekst van Spreuken 10:22.
- B.** Een stapel kaartjes en pennen of viltstiften.
- C.** Het verhaal van de vrouw met lege handen (*zie p.14*).

Het is voor de één moeilijker dan voor de ander om bezit los te laten en het hangt er ook van af wát je moet loslaten en misschien ook waarom het moet. Maak (tevorens) een keus uit één van de drie mogelijkheden.

### A. Gesprek

#### **Spreuken 10:22:**

'Alleen de zegen van de Eeuwige maakt rijk,  
zwoegen voegt daar niets aan toe.'

Maak een rondje met een snelle (en korte) reactie:

- *Wat zegt deze spreuk je?*

We vinden de spullen die we verzameld, verdiend of gekregen hebben, vaak belangrijk. Ze geven ons een gevoel van zekerheid en zelfvertrouwen, toch is belangrijker wie je bent dan wat je hebt. Wat is voor jou echt belangrijk?

### B. Ik ga op reis op eigen wijs

**Opdracht:** Geef iedereen drie kaartjes.

Schrijf op elk kaartje wat je echt absoluut vast en zeker zou meenemen als bijvoorbeeld je huis afbrandt, bij overstroming of een andere situatie waarbij je plotseling alles moet achterlaten.

Speel nu het spelletje 'ik ga op reis', maar noem nu één van de dingen die je hebt meegenomen en leg het kaartje op tafel. De volgende legt er een nieuw kaartje achteraan met wat zij of hij heeft meegenomen. Zo ontstaat er een lange rij (leg die wel rond anders val je van de tafel af) van belangrijke of dierbare voorwerpen. Als alle kaartjes zijn neergelegd (en je steeds alles herhaalt: ik ga op reis en ik neem mee ... mijn telefoon, ik ga op reis en ik neem mee mijn telefoon en ... mijn fotoalbum, enz.), neem dan de tijd om goed te kijken naar alle kaartjes.

Nu mag iedereen om de beurt een van de kaartjes van jezelf of van iemand anders terug pakken om te houden ... Wat gebeurt er?

- *Pakt iedereen zijn of haar eigen kaartje?*
- *Pakt iemand net precies jouw kaartje? Hoe voelt dat?*

## C. Lees samen: De vrouw met de lege handen

*Dit is eigenlijk een kerstverhaal, maar er is niets tegen om het ook op een ander moment te lezen.*

Er was eens – lang of kortgeleden of misschien was het wel gisteren – er was eens een vrouw. Op een dag keek ze uit het raam en ze zag een ster. Het werd al donker, maar ze dacht toch: 'Daar moet ik naar toe.' Ze zette haar rode hoed op, nam een klingelend belletje mee met goede herinneringen en ging de straat op.

Op straat waren kinderen aan het ruzie maken. 'Wat is er aan de hand?' vroeg ze. 'We willen koning en koninginnetje spelen', zeiden de kinderen. 'En zij dàà wil koningin zijn. Maar ze lijkt er niet op'.

De vrouw keek naar het kind dat niet mee mocht doen. Ze zag grote donkere ogen vol verdriet en een hoofd met donker kroeshaar. De vrouw gaf haar een knipoog en zei: 'Houd je hoofd rechtop, dat helpt.' Toen haalde ze haar rode hoed van haar hoofd, en zette die op de krullenbol. 'Zo', zei ze, 'wat vinden jullie daarvan?' De kinderen keken verbaasd naar het meisje. 'Jaaaa!' zeiden ze. 'Nu is ze net Maxima.' 'Goed.' zei de vrouw, 'speel maar lekker verder.'

Ze liep verder door de drukke winkelstraat. Ze had haar belletje in de hand, want ze was bang dat het uit haar zak zou vallen. In de drukte pakte iemand haar arm. Het was een moeder die zei: 'Mijn dochter vindt uw belletje zo mooi klingelen. Ze is blind en als u zo gezellig tingelt, weet ze dat ze niet tegen u op kan lopen.' 'O', zei de vrouw, 'weet je wat? Neem mijn belletje met mijn herinneringen maar, dan hoeft niemand meer tegen haar aan te lopen.'

De vrouw liep verder over de brug tot waar de ster was. Daar was het een drukte, met herders – 'Ik wist niet', dacht de vrouw, 'dat hier in de winter schaapskuddes rond trokken.' Ze zag ook vrolijk geklede mannen met tulbanden en lange jassen. 'Zou het een verkleedpartij zijn?' dacht ze. Er vlogen engelen af en aan. 'Engelen?' dacht de vrouw, 'Is het een filmset of zoiets?'

Maar toen ze een stal binnenkwam, zag ze een vader en een moeder en een pasgeboren kind. Die straalden zo gelukkig, dat ze zeker wist dat het echt was. 'Ach', zei de vrouw, 'wat een mooi kindje heeft u. Als ik dat had geweten, had ik een cadeautje meegenomen, maar ik sta hier met lege handen.' 'Wat fijn', zei de moeder, 'ik zocht juist iemand met lege handen. Kunt u ons kindje een poosje vasthouden, zodat wij kunnen uitrusten?' Daar zat de vrouw in een grote blijde stilte, met het pasgeboren kindje in haar armen. En ze was volmaakt gelukkig.

### **In gesprek:**

- *Wat vind je van dit verhaal? Wat is voor jou de boodschap van het verhaal?*

## 5. Je angst loslaten

*Op tafel staan waxinelichtjes en er liggen lucifers en voor iedereen een afdruk van lied 598 uit het Liedboek..*

Iedereen heeft wel iets waarvoor hij of zij bang is. Dat kan lopen van bang zijn voor spionnen en muizen tot bang zijn in het donker, voor de tandarts of voor kleine ruimten, bang voor situaties of voor (bepaalde) mensen .

Angst kan je verlammen en als je je angst niet in goede banen kunt leiden, kan hij uitgroeien tot een steeds grotere angst die je leven gaat beheersen en zorgt dat je niet voluit kunt leven.

Bedenk waarvoor je bang bent. Wie wil, kan het met de anderen delen, want hardop je angst uitspreken maakt vaak al dat deze vermindert en het wil al helpen als je weet dat je niet de enige bent die ergens bang voor is.

Denk om de beurt aan datgene waarvoor je bang bent – als je wilt kan je het hardop zeggen, maar dat hoeft niet – en om de beurt steek je een waxinelichtje aan terwijl je daarna samen zingt:

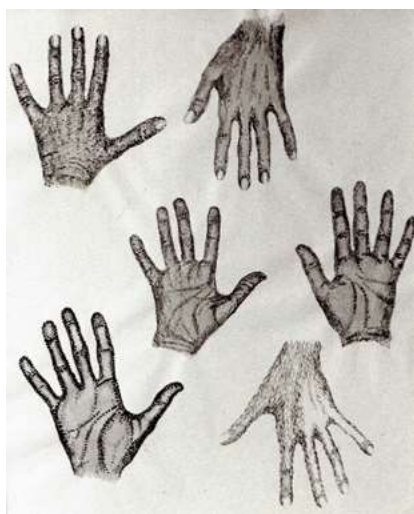
Als alles duister is ... liedboek 598

## 6. Je leven loslaten

*Papier en pennen of stiften klaarleggen*

Mensen zijn geroepen om te leven, maar er komt eens een eind aan. Stel dat je dan nog een keer naar iedereen wuift of dierbaren een hand ten afscheid geeft ... Hoe zou je willen dat mensen zich jou herinneren?

- Trekt op het papier je eigen hand om.
- Schrijf steekwoorden in de verschillende vingers. Kijk ook in welke vinger je wat schrijft.
- Deel wat je met elkaar wilt delen
- Nu iedereen nog gewoon rond de tafel zit: verzin voor iedereen een compliment zolang het dus nog kan en wissel die uit.



*G.C.F. Rueb-Hansma, 1918-2001*



## 7. Je ego loslaten

*Leg papier en stiften/pennen klaar.*

Niet iedereen heeft er (even veel) last van, maar wat kan een ego in de weg zitten. Soms denken mensen dat er niets van hen overblijft als ze niet ... terwijl mensen groot en klein toch zoveel meer kanten hebben die hen bijzonder en waardevol maken.

Deel aan iedereen een papier en een pen uit.

Bedenk voor elkaar een mini pubquiz en speel die. Wie weet echt veel en wie dacht dat hij of zij veel wist.

Neem allemaal kort de tijd om een vraag te bedenken waarop jij het antwoord weet, maar waarvan je denkt dat anderen dat niet weten. Bijvoorbeeld:

- a. In welke Nederlandse plaats werd de koudste temperatuur ooit gemeten? (antwoord: Winterswijk, in 1942 met men daar ruim -27 C)
- b. waar komt de naam Ceylon vandaan voor wat nu Sri Lanka heet? (antwoord: het is een verbastering van Zeeland. Boven de poort van het Hollandse fort in Galle in zuid Sri Lanka staat Luctor et Emergo)

Schrijf de vraag, die jij nu bedenkt, op en leg je vraag omgekeerd voor je op tafel.

Daarna mag ieder zijn of haar vraag om de beurt stellen aan de anderen. Die schrijven hun antwoord op.

Als iedereen aan de beurt is geweest, mag ieder om de beurt het goede antwoord geven.

Je houdt zelf (eerlijk natuurlijk!) de stand bij.

- *Wie wist het meest? Welke (verrassende) ontdekkingen hebben jullie gedaan?*

NB dit is vooral boeiend om te spelen met jong en oud, want die 'algemene kennis' loopt nogal uiteen.



### **Suggesties voor een gezamenlijke viering**

Als je met de pelgrimswerkvorm bezig bent geweest is het bijna ondoenlijk om alle 'resultaten' in een dienst te verwerken. Eventueel zou je in elke pleisterplaats kunnen vragen om een regel gebed over hun thema te formuleren, maar dan krijg je misschien ook wel een heel lang gebed, hoewel er ook wel overlap zal zijn.

Kies dus voor een korte viering met een overkoepelend thema loslaten en vasthouden.

- zet opgeblazen ballonnen klaar waarop de diverse steekwoorden met viltstift staan geschreven: ego, land, leven, bezit, ... NB: Kies een viltstift met dikke punt zodat je de ballon niet voortijdig laat klappen. Tijdens de viering kan je op enig moment al die ballonnetjes doorprikken zodat er plaats komt voor waaraan we vasthouden, bijv. hoop, vertrouwen, verlangen, gerechtigheid, medemenselijkheid ...
- vraag een paar mensen (en kijk ook eens naar 'andere') om kort te vertellen wat haar of hem getroffen heeft tijdens de pelgrimage
- Afhankelijk van je focus is er een keur van liederen en je kunt ook lied 598 als een soort mantra laten terugkomen.

Ook is er een ruime keuze aan bijbelteksten, afhankelijk van je focus, waarbij je kunt denken aan 'vertrek uit Egypte en terugverlangen naar de vleespotten' (Exodus) waarbij het vertrek staat voor allerlei vormen van loslaten en de vleespotten voor allerlei vormen van vasthouden en als tegenhanger de toekomst in het Beloofde Land.

- Of neem Psalm 23 als uitgangspunt: wat je ook loslaat, je kunt vertrouwen op de Eeuwige.
- Als bijbeltekst is ook te denken aan Matteus 6:25-34 waarin wordt aangeraden je nergens zorgen over te maken ... daarin kan je al het loslaten een plek geven.
- Je kunt ook denken aan delen uit het leven van Mozes:
  - je familie loslaten – Mozes raakt los van zijn familie in het 'biezen mandje'
  - je bezit loslaten – Mozes vertrekt gedwongen uit het paleis
  - je vooroordeel loslaten – Jethro ontvangt Mozes gastvrij
  - je angst loslaten – Mozes durft niet terug naar Farao
  - je ego loslaten – Mozes leert van Jethro te delegeren
  - je leven loslaten – Mozes ziet het Beloofde Land

### **Suggesties voor snacks of lunch**

Put inspiratie uit het 'More With Less' Kookboek, een al ouder doopsgezind kookboek met als ondertitel: *suggestions by Mennonites on how to eat better and consume less of the world's limited food resources*. (suggesties door doopsgezinden hoe je beter kunt eten en minder verbruikt van de beperkte voedselbronnen van de wereld).

Het kookboek bestaat uit een verzameling recepten die altijd voor grote hoeveelheden mensen bestemd zijn, die uitgaan van meestal lokale ingrediënten en die een verhaal vertellen. Het zijn recepten die ook wel in andere kookboeken voorkomen, maar juist het uitgangspunt maakt het zo 'echt dopers':

iets maken van (bijna) niets, ingrediënten die je bij de hand hebt, gastvrijheid (iedereen kan aanschuiven), eenvoudig te maken zodat je tijd overhoudt om samen aan tafel te zitten en er wordt (bijna) niets weggegooid.

**Pilgrim's bread** (tevorens thuis klaarmaken en meenemen)

Meng in een kom ½ cup geel maismeel  
½ cup bruine suiker  
1 theelepel zout

Roer er geleidelijk 2 cups kokend water doorheen  
en voeg ½ cup olie toe

laat afkoelen tot het lauw is

roer er dan door 2 zakjes droge gist (bijv. gist levure van dr Oetker, maar bakpoeder – backin - werkt ook)

Mix er doorheen ¾ cup tarwebloem  
½ cup roggebloem

Roer er met de hand doorheen  
4 ¼ tot 4 ½ cup witte bloem

Stort het deeg op een bebloemd oppervlak en kneed het tot het een gladde elastische bal is. Doe terug in de kom en laat afgedekt rijzen op een warme plek tot de bal twee keer zo groot is. Duw het deeg naar beneden, stort op een met bloem bestoven aanrecht, deel in tweeën en kneed elke bal nog 3 minuten. Vorm twee broden en leg die in ingevette bakvormen. Laat ze afgedekt nog eens rijzen. Bak ze ongeveer 45 minuten op 200 C.

Als een paar mensen elk twee broden bakken, anderen zorgen voor soep, beleg en fruit, heb je een smakelijke lunch voor velen.

Als het een mooie dag is, kunnen mensen misschien buiten lunchen en dan kan een lunch in een knapzak van oude stoffen meegegeven worden.



