

Vakantie



genieten - gezondheid - verbondenheid

dinsdag 7 juli

*vakantie is ...
... gezond en bewust leven*

fruitbowl

Fruit kun je tussendoor eten, als beleg op de boterham leggen – denk dan aan aardbeien, banaan (lekker te combineren met chocopasta), appel (met stroop) – samen met eventueel groente in een smoothie mixen, op de barbecue roosteren, met kruiden in water doen als dorstlesser (infused water), als sorbetijs verwerken, in sangria laten weken als zomers drankje, dopen in chocoladefondue en natuurlijk ook als ontbijt nuttigen, al dan niet met yoghurt of granola.



Als je 's ochtends naar je werk moet, je kinderen moet klaarmaken voor school of moet aansporen op tijd van huis te vertrekken, dan komt het er niet altijd van om veel aandacht aan een ontbijt te besteden. Toch is het wel een gezonde start van de dag om je een goede bodem te geven en genoeg energie. Niet alle kinderen zijn even dol op fruit. Vaak helpt het wel een beetje als het leuk wordt gepresenteerd; bijvoorbeeld als lachend gezichtje op een bord of een figuur.

Ieder land heeft zo zijn eigen gebruiken om ontbijt te nuttigen. In veel landen wordt de dag begonnen met fruit. Het is helemaal een luxe als je je eigen groente of fruit teelt en rijp kunt eten. Als er tijd is, zoals in een vakantie, kan er eerder bewust en gezond worden geleefd en een lekker ontbijtje met bijvoorbeeld fruit worden klaargemaakt.

Wist je trouwens dat verschillende vruchten ook al bestonden in de tijd van Jezus? Sommige fruitsoorten hebben ook een betekenis. Kijk op de achterzijde van deze flyer voor een recept voor een fruitbowl en de vruchten die er 2000 jaar geleden ook al waren.

zoek
kerk in dekenaat Genk

verboden op de openbare weg te werpen

Als je een ananas in de lengte snijdt en uitholt of een (water)meloen door de helft snijdt en een kartelrandje maakt en daar de vruchtjes in doet, ziet het er al leuk uit. Je kunt uiteraard kiezen voor fruit dat je zelf lekker vindt. Meng sap van een sinaasappel of citroen er door voor een frisse smaak. Garneer met muntblaadjes.

aardbei

het drietallig blad verwijst naar de Drieuldigheid.

abrikoos

in *Spreuken* en *Hooglied* staat 'gouden appels'. Of hiermee een wilde appelsoort of een abrikoos wordt bedoeld, is niet helemaal duidelijk.

appel

vaak wordt gedacht dat Eva een appel aan Adam aanbod, maar dit verhaal is pas in de middeleeuwen ontstaan en staat niet in *Genesis* (zondeval in de tuin van Eden). In het

bosbes

Latijn is het woord voor appel (*malus*) hetzelfde als voor kwaad. de legende gaat dat een kluisenaar een Mariabeeld vereerde en het versierde met kransen. Eens vroeg hij Maria om het armoe-dig bestaan van de mensen te verbeteren. Op een nacht strooide het Mariabeeld de takjes van de krans in het bos waar blauwe bessen aan groeiden.

bramen

braambossen werden gebruikt om heilige plaatsen te beschermen. In *Exodus* verschijnt God aan Mozes bij een brandende braamstruik. in de joodse traditie ook wel paradisijsappel genoemd. In *Leviticus* wordt opgeroepen op de 1ste dag van het Loofhuttenfeest citroenvruchten, palmtakken en takjes van loofbomen (mirte) en wilgen te verzamelen om God 7 dagen lang te eren. Dit is nog steeds een joods gebruik.

citroen

Jezus kwam op Palmzondag op een ezel Jeruzalem binnen en werd met palmtakken enthousiast begroet. In *Psalms* 92,13 wordt de palm vergeleken met het beeld van een rechtvaardige omdat hij recht omhoog groeit en weldadige vruchten geeft.

druif

één van de gezegende vruchten van het beloofde land (*Deuteronomium* 8,8). In *Jesaja* 5,7 en *Hosea* 10,1 wordt Israël vergeleken met een wijnberg en wijnstok. Evangelist Johannes noemt Jezus de ware wijnstok. Van de geplette druiven wordt wijn gemaakt als symbool voor bloed en leven.

granaatappel

Deuteronomium 8,8: één van de goede gaven van het beloofde land. Omdat de plant veel vruchten voortbrengt, wordt het gezien als een beeld van overvloed.

kappertje

Prediker 12,5: honger- en dorstopwekker. De bloemknop wordt als vrucht gegeten.

kers

soms staat Jezus met een kers in de hand afgebeeld. In het Engels wordt de vrucht door zijn kleur en smaak ook wel 'fruit of paradise' genoemd.

kruisbes

de struik heeft veel doornen aan zijn takken en herinnert daarom aan het lijden van Jezus tijdens de kruisiging.

kweepeer

harde en geurige vrucht waar confiture van wordt gemaakt. In de Willibrord-vertaling staat de vrucht in *Hooglied* als kweeappel vermeld.

meloen

meloenen, komkommers en augurken werden al gekweekt door de Egyptenaren. *Numeri* 22,5: we hebben heimwee naar de vis die we in Egypte voor niets te eten kregen, naar de komkommers en meloenen, naar de prei, de uien en het knoflook.

moerbei

Lucas 17,6: al heb je maar vertrouwen in een mosterdzaadje, als je tegen de moerbeiboom daar zegt: "Kom met wortel en al uit de grond en verplaats je naar zee", dan zou hij je gehoorzamen. Er bestaan witte en zwarte moerbeien.

**olijf
vijg**

een symbool van zegen, vrede, nieuw leven en van de rechtvaardige 1 van de oudst bekende vruchten. In de Jordaan-vallei werden al vijgen geteeld rond 9000 v.Chr. In het OT staat, dat Adam en Eva na de zondeval grote vijgenbladeren gebruikten om hun naaktheid te bedekken. Vijgenkoeken hebben zelfs geneeskraft (*Koningen* / *Zacharia*). Verder wordt er melding gemaakt van vijgen als beeldspraak in *Jesaja* 28:4, *Hosea* 9:10, *Nahum* 3:12, *Matteüs* 24:23, *Openbaring* 6:13.

