

# Vakantie

genieten - gezondheid - verbondenheid

dinsdag 7 juli

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

## matzes

Wat zou jij eten als je halsoverkop zou moeten vluchten? Waarschijnlijk is er genoeg in voorraad om nog iets te nuttigen. Meestal kunnen we onderweg ook wel iets kopen. Maar eeuwen vóór onze jaartelling ging dat anders. Het joodse volk werkte al jaren als slaaf aan de gebouwen van de farao's in Egypte. Het volk kreeg vlak vóór hun bevrijding (de uittocht uit Egypte) van God de opdracht om snel brood te bakken, zonder het te laten rijzen: matzes.

De joden eten dit brood traditioneel tijdens Pesach (het feest ter herinnering aan de uittocht uit Egypte). Er mogen met Pesach geen andere broodresten (met zuurdesem) in huis zijn. Matzes dienen met de hand te worden gemaakt. Het gehele bakproces moet binnen 18 minuten zijn voltooid, anders voldoet het niet aan de joodse spijswetten en is het niet koosjer. Matze, het brood waar geen gist aan wordt toegevoegd, staat voor de innerlijke mens die zich aan God hecht. Ook christelijke gezinnen eten vaak matzes tijdens het Paasontbijt.

## recept



250 gr bloem & 140 ml water  
temperatuur traditionele oven 220 °C  
temperatuur hete luchtoven 200 °C  
baktijd ± 8 minuten

Kneed van de bloem en het water een droog deeg. Maak er balletjes van en rol deze met een deegroller uit tot zeer dunne deeglapjes. Leg deze op een met teflon of bakpapier beklede bakplaat. Prik met een vork gaatjes in het deeg om te voorkomen dat het brood alsnog rijst. Traditioneel

worden matzes besmeerd met boter en suiker. Omdat er geen uitgesproken smaak aan matzes zit, kan het zowel met hartig als zoet beleg worden gecombineerd. Het is dus ook erg lekker met confiture, kaas of hesp.

verboden op de openbare weg te werpen

zoek  
kerk in dekenaat Genk