

Bijbelse hapjes voor de kerkproeverij op 12 september

Hier zijn twaalf eenvoudige en smakelijke recepten voor **Bijbelse hapjes**, gebaseerd op ingrediënten uit het Midden-Oosten die destijds veelvuldig werden gegeten.

Wat is de bedoeling?

- Maak er zoveel als je wilt en zodanig dat er geen materiaal terug hoeft.
- Maak er een kaartje bij wat het is
- Geef (graag voor 5 september) via info@podiumvankerkendalfsen.nl aan dat je mee wilt doen om wat klaar te maken, wat en hoeveel (dan weten we wat we kunnen verwachten)
- Breng het zaterdag 12 september tussen 12 en 14 uur naar de stand van Podium voor Kerken voor de RK kerk aan de Wilhelminastraat/Pleijendal

1. Gevulde dadels met geitenkaas en walnoot

Dadels waren een van de belangrijkste vruchten in de Bijbelse tijd.

- **Ingrediënten:** Verse medjool dadels, zachte geitenkaas, walnoten, rauwe honing.
- **Bereiding:** Snijd de dadels in de lengte open en verwijder de pit. Vul de holte met een theelepel geitenkaas. Druk er een stukje walnoot in en besprenkel het hapje vlak voor het serveren met een klein beetje honing.

2. Volkoren platbrood (pita) met hummus en olijven

Brood en olijfolie vormden de absolute basis van het dagelijkse Bijbelse dieet.

- **Ingrediënten:** Volkoren platbrood of minipita's, kikkererwten (voor hummus), olijfolie, komijn en zwarte olijven.
- **Bereiding:** Snijd het platbrood in driehoekjes en rooster ze krokant in de oven met wat olijfolie en komijn. Serveer met een schaalje hummus en een mix van goede kwaliteit olijven.

3. Vijgen- en granaatappelspiesjes

Zowel vijgen als granaatappels worden specifiek genoemd als vruchten van het Beloofde Land.

- **Ingrediënten:** Verse vijgen, granaatappelpitjes, verse munt, blokjes schapenkaas (feta).
- **Bereiding:** Snijd de verse vijgen in partjes. Rijg aan een spiesje achtereenvolgens een blokje schapenkaas, een partje vijg en een blaadje munt. Bestrooi het geheel met de frisse granaatappelpitjes

4. Linzen-kruidendip met crackers

Linzen waren volksvoedsel nummer één; denk aan het bekende verhaal van de linzensoep van Ezau.

- **Ingrediënten:** Rode of bruine linzen (gekookt), knoflook, citroensap, komijn, koriander en platte peterselie.
- **Bereiding:** Pureer de gekookte linzen met een teentje knoflook, een scheutje citroensap en de specerijen tot een gladde spread. Garneer met verse peterselie en serveer met simpele crackers of stukjes komkommer.

5. Geroosterde amandelen met zeezout en honing

Amandelen worden in de Bijbel genoemd als een van de beste producten van het land Kanaän.

- **Ingrediënten:** Ongepelde, rauwe amandelen, vloeibare honing, grof zeezout.
- **Bereiding:** Rooster de amandelen een paar minuten in een droge koekenpan tot ze geuren. Haal de pan van het vuur, roer er snel een eetlepel honing doorheen zodat alle amandelen bedekt zijn, en bestrooi direct met het grove zeezout. Laat afkoelen op bakpapier.

6. Komkommer-muntsalade met yoghurt

Zuivelproducten van geiten en schapen (zoals dikke yoghurt of kwark) werden veel gegeten voor verkoeling.

- **Ingrediënten:** Komkommer, dikke (geiten)yoghurt, verse munt, knoflook en olijfolie.

- **Bereiding:** Snijd de komkommer in heel kleine blokjes. Meng dit door de yoghurt samen met fijngesneden munt en een uitgeperst teentje knoflook. Besprenkel met een beetje olijfolie. Serveer in kleine glaasjes of op een lepeltje.

7. Geroosterde kikkererwten

Kikkererwten werden in de oudheid vaak geroosterd gegeten als snelle, voedzame snack.

- **Ingrediënten:** Kikkererwten uit blik, olijfolie, zeezout, komijnpoeder.
- **Bereiding:** Spoel de kikkererwten af en droog ze heel goed af met een doek. Meng ze met olijfolie, zout en komijn. Rooster ze 20-30 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C tot ze krokant zijn.

8. Gerstgalettes met honing

Gerst was naast tarwe het belangrijkste graan in de Bijbel en werd gebruikt voor eenvoudige koeken.

- **Ingrediënten:** Gerstemeel (of havermout), water, snufje zout, honing.
- **Bereiding:** Meng het meel met een beetje water en zout tot een stevig deeg. Vorm er kleine, platte schijfjes van. Bak ze in een droge koekenpan aan beide kanten goudbruin. Serveer warm met een flinke scheut honing.

9. Druiven- en fetaspiesjes

Wijnstokken en schapenmelkproducten waren onmisbaar in het dagelijkse leven.

- **Ingrediënten:** Pitloze rode of blauwe druiven, blokjes feta (of jonge geitenkaas).
- **Bereiding:** Rijg simpelweg om en om een druif en een blokje kaas aan een prikker. Dit geeft een frisse, zoet-zoute combinatie.

10. Witlofschuitjes met pistache en rozijnen

Rozijnen en noten (zoals pistaches en amandelen) werden in het Oude Testament vaak als kostbare geschenken gegeven.

- **Ingrediënten:** Witloflood (als modern alternatief voor bittere kruiden), pistachenoten, rozijnen, olijfolie.
- **Bereiding:** Haal de blaadjes van de witlof los. Hak de pistachenoten grof. Vul elk witlofblad met een paar rozijnen en pistachenoten, en besprenkel met een druppel olijfolie.

11. Warme prei- en uienhapjes

Prei en uien waren geliefde smaken; het volk Israël verlangde er in de woestijn zelfs naar terug.

- **Ingrediënten:** Prei, uien, olijfolie, zeezout, platbrood.
- **Bereiding:** Snijd de prei en uien in dunne ringen. Bak ze langzaam op laag vuur in een ruime hoeveelheid olijfolie tot ze helemaal zacht en zoet zijn. Breng op smaak met zeezout en serveer als warme topping op stukjes platbrood.

12. Meloen met munt en granaatappelsiroop

Meloenen behoorden tot het sappige fruit waar de Israëlieten in de brandende hitte naar snakten.

- **Ingrediënten:** Watermeloen of suikermeloen, verse munt, granaatappelsiroop (of dikke honing).
- **Bereiding:** Snijd de meloen in kleine, hapklare blokjes. Meng ze met fijngesneden verse munt en besprenkel vlak voor het serveren met een klein beetje granaatappelsiroop voor een frisse, zoetzure smaak.