

Hoofdstuk 4

Moeders zijn voedsters

“Want het Lam, Dat in het midden van de troon is, zal hen weiden en zal hen geleiden naar de levende waterbronnen”

(Openbaring 7:17).

“Ik haat eten koken!” is de verzuchting van veel moeders. Sommige moeders beschouwen eten koken als een karwei wat ze *moeten* doen, ze genieten er niet van, en vinden het relatief onbelangrijk. Het is echter een *heel* belangrijke functie in huis. Deze bediening zorgt ervoor dat man en kinderen gezond en gelukkig blijven! Het is een dienende bediening. Het voorbereiden en koken van maaltijden is een deel van onze voedende en koesterende zalving.

Laten we opnieuw kijken naar het vrouwelijk rolmodel uit 1 Timotheüs 5:10 die een ‘kind-voedster’ was.

Het Griekse woord daarvoor is *teknotropheo*.

Het betekent ‘het koesteren van kinderen met **eten, eten geven, voeden**’.

Zie hoe de Schrift de nadruk legt op eten! Eten geven is voeden. Het is geen onbelangrijke taak. Het is een heel belangrijk deel van het moederschap.

De Heere Jezus hield van koken

Zelfs Jezus begreep het belang van maaltijden bereiden. Nadat Hij was opgestaan uit de dood, ging Hij naar het Meer van Galilea om Zijn discipelen te zien. Zij waren op het meer aan het vissen, dus maakte Hij met kolen een vuurtje op het strand en bakte vis en brood op het vuur. Hij wilde een warme maaltijd maken terwijl Hij wachtte tot ze moe, nat en hongerig aanmeerden. De Bijbel vertelt ons eigenlijk in Johannes 21 dat toen ze aan wal kwamen voor het gastvrije eten, Jezus ‘*hen bediende*’ en iedereen Zijn maaltijd gaf! Wie kookte en serveerde? Het was Jezus. De Christus die net uit de dood was opgestaan. Degene Die de dood en hel had overwonnen! Koning der Koningen en Heer der Heeren! Een maaltijd koken was voor hem niet te min!

- Als Jezus al dacht dat het belangrijk was om eten te bereiden voor Zijn discipelen nadat Hij opgestaan was uit de dood, waar de meest geweldige kracht in het universum was vrijgekomen, moeten *wij* zeker realiseren hoe belangrijk het is om te koken voor onze gezinnen! -

Ik geloof dat moeders voedingsdeskundigen moeten zijn. We moeten bestuderen wat de gezondste manieren zijn om onze kinderen te voeden. Er is tegenwoordig zoveel junkfood en bewerkt eten beschikbaar. Het gaat snel en vraagt niet veel tijd om te bereiden, maar het is niet het eten wat God bedoeld heeft om onze families mee te voeden. God heeft in wonderlijk voedsel voorzien om van te genieten, maar Hij bedoelde dat we het nuttigen in de ongeraffineerde en natuurlijke staat. Natuurlijk neemt dit wel veel meer voorbereidingstijd in beslag.

Het kost tijd om graan, rogge, spelt, of kamut te malen voor het maken van je brood, maar het voedt je gezin veel meer dan het lege en chemisch geteisterde witbrood dat je in de supermarkt koopt. Het klaarmaken van een voedzaam ontbijt van huisgebakken muesli zoals havervlokken, gierst, gerst of quinoa, duurt veel langer dan de geraffineerde, met suiker gevulde, voorverpakte muesli uit de winkel, maar het onderhoudt je gezin de dag door veel meer. Het is ook veel goedkoper. Het kost meer tijd om een gezonde avondmaaltijd te maken voor je gezin, maar die tijd geeft wel vrolijkere en gezondere kinderen. Normaalgesproken kom ik in de keuken rond 17:00 om een maaltijd te gaan bereiden. Ik kan dan drie of vier uur lang in de keuken zijn. In die tijd heb ik dan een maaltijd bereid, hebben we gegeten, gezinsoverdenkingen gedaan, en is de keuken weer schoon. Is dat tijdverspilling? Nee, ik vervul mijn voedende bediening. Ik doe de volmaakte wil van God.

Voedsel bereid de weg voor grotere dingen

Jezus wist het belang van het fysiek voeden van mensen vóór dat Hij tot hun geest sprak. Jezus had een speciaal woord voor Petrus toen Hij de maaltijd bereidde aan het strand van Galilea, maar Hij sprak tot Petrus pas nádat Hij hem had laten eten! Hoe slim! Dit is ook een goede les voor ons. Onze taak als moeders is om onze kinderen te voeden, fysiek, emotioneel en geestelijk. De beste manier om ze geestelijk te voeden is om ze eerst fysiek te voeden. Het is moeilijk voor mensen om te luisteren of om de waarheid te ontvangen met een lege maag!

De keukentafel is een voedselplaats. Het is niet alleen de plek waar de lege maag wordt gevuld, maar ook de plek waar de hongerige ziel en geest wordt gevoed. Als we de tijd nemen om het lichaam, de ziel en de geest van onze kinderen te voeden, maakt dat van de maaltijd een speciale gelegenheid. Het kan heel ontmoedigend zijn om veel tijd te besteden aan het bereiden van het eten en het voor je gezin neer te zetten, om vervolgens te zien hoe ze het allemaal binnen een paar minuten verorberen, en de tafel weer verlaten! Als je dan alleen zit, vraag je je af of die maaltijdbereiding wel zoveel tijd waard was! Als je echter de tafel maakt tot een plek waar je tevens hun ziel voedt en ook tijd neemt om ze te voeden met het Woord van God, maakt dat alles de moeite waard.

Gezinsoverdenkingen zijn altijd al een deel geweest van onze avondmaaltijd. Na de maaltijd blijven we even aan tafel zitten terwijl mijn man voorleest uit het Woord van God, en we bidden met elkaar. Toen de kinderen nog klein waren, lasen we maar een paar gedeeltes uit de Schrift (zodat we hun aandacht erbij konden houden en ze niet verveeld raakten). Mijn man stelde daarna vragen waar ze altijd van genoten. Daarna bad ieder van ons. Toen de kinderen groter werden, lasen we elke avond een hoofdstuk van Gods Woord. Momenteel gebruiken we *The Daily Light*, waar we erg van genieten. Het is een samenvatting op thema uit de Schrift, en heeft voor elke ochtend en avond van het jaar een overdenking. Om dit boek te bestellen ga naar: <http://bit.ly/DailyLightDailyPath>

Geeft de keukentafel speciale momenten in jouw huis? Is het bij die gelegenheid dat het gezin graag blijft hangen en zich verbonden voelt met elkaar?

Een wijze vrouw bereidt haar tafel

Spreuken 9:1 en 2: *'de Hoogste wijsheid heeft Haar huis gebouwd, ... ook heeft Zij haar **tafel gereedgemaakt**'*. Merk op dat er niet staat dat ze de TV klaarzet. Nee, ze bereidt haar tafel voor en zorgt ervoor dat het gevuld is met voedzaam voedsel voor haar gezin.

De NBG51 vertaling zegt: *"De Wijsheid heeft haar huis gebouwd ... zij heeft haar slachtvee geslacht, haar wijn gemengd, ook heeft zij haar tafel bereid.¹"*

Let er op dat het ook zegt hóe de tafel is gedekt met zilver en bloemen. Ik geloof dat het niet alleen belangrijk is om een voedzame maaltijd te koken die er goed uitziet, maar ook dat de tafel aantrekkelijk en uitnodigend is. De tafel moet de familie naar zich toe trekken. Ik houd van een schoon tafelkleed elke avond, en soms kaarsen erbij. Als de maaltijd zonder aandacht en voorbereiding op een lege tafel wordt geplaatst, heeft het geen aantrekkingskracht. We zouden de keukentafel elke avond speciaal moeten maken, en aan onze kinderen deze wonderlijke gewoonte moeten leren. Een aantrekkelijke tafel trekt onze kinderen om aan tafel te komen zitten.

Een jonge moeders schreef mij recent: 'Op een avond vroeg ik mijn oudste zoon om de tafel te dekken. Ik was nog aan het koken en hield hem niet echt in de gaten. Toen ik de eetkamer binnenliep zag ik dat hij niet alleen de tafel netjes had gedekt, maar ook naamkaartjes had gemaakt. Hij was in het geheim bezig om voor iedereen iets in te pakken. Tijdens het diner vond iedereen het leuk om een leuk versierd naamkaartje en een klein ingepakt cadeau te vinden. Na het bidden openden we ze om kaartjes te vinden waarop stond: 'Ik hou van je!' Het was als een knuffel van de Heer.'

¹ Noot van de vertaler: In het Engels staat er "de tafel gedekt met zilver en bloemen"

God houdt ervan om zijn mensen eten te geven

Als God geïnteresseerd is in voeden, zouden wij dat dan ook niet moeten zijn? Mensen voeden is een deel van Zijn natuur! We laten iets van Gods hart zien als we de tijd nemen om onze gezinnen te voeden. Het lijkt op wat God doet. Laten we het doen met vreugde. Als je de volgende Bijbelverzen leest, zul je een glimp ontvangen van hoe God erover denkt:

Deuteronomium 8:3,16: *'Hij liet u het **manna eten**'*

Psalm 23:5: *'U **maakt voor mij de tafel gereed**'*

Psalm 23:5 (BGT): *'U nodigt mij uit in uw tempel. U zorgt goed voor mij. U geeft me **te eten en te drinken, meer dan genoeg. En al mijn vijanden kunnen dat zien.**'*

Psalm 104:14,15: *'Hij doet het gras groeien voor de dieren, het gewas ten dienste van de mens. Hij brengt voedsel uit de aarde voort: wijn, die het hart van de sterveling verblijdt, olie, die zijn gezicht doet glanzen, en brood, dat het hart van de sterveling versterkt.'*

Ezechiël 34:15: *'Ik zal Zelf **Mijn schapen weiden** en Ik zal ze Zelf doen neerliggen, spreekt de Heere HEERE.'*

Johannes 21:15-17: Wat was de last die Jezus gaf aan Petrus? **'Weid Mijn lammeren... Hoed Mijn schapen... Weid Mijn schapen'**²

Openbaring 7:17: *'Want het Lam, Dat in het midden van de troon is, zal **hen weiden** en zal hen geleiden naar de levende waterbronnen'*

Grazige weiden

Het is verdrietig om te zien dat moeders zoveel junkfood in hun winkelwagentjes doen in de supermarkt. We zouden ons verstand moeten gebruiken en niet bedrogen moeten worden door al het voorverpakt voedsel dat beschikbaar is in de schappen van de supermarkt. De meeste geraffineerde ontbijtgranen zitten vol met suiker en hebben geen voedende waarde. Je zou net zo goed de kartonnen verpakking op kunnen eten. Dit is niet het eten wat God bestemd heeft voor onze gezinnen. Het is geen goed rentmeesterschap om het zuur verdiende geld van onze man te besteden aan eten wat duurder is, geen voedingswaarde heeft, en zelfs de doktersrekeningen verhoogt. Afgezien van een paar ongelukken waarbij we de kinderen meenamen naar de eerste hulp in het ziekenhuis, hadden we niet eens een huisarts nodig toen de kinderen opgroeiden.

Merk op dat als God eten geeft, Hij ook een goede maaltijd maakt – voedzaam en vol zegen. Hij geeft geen junkfood of een gehaaste maaltijd uit blikken of commercieel verpakt bevroren voedsel. Hij leidt ons in grazige weiden met **eten dat voedzaam is en voldoet!**

Psalm 23:5: *'Hij doet mij neerliggen in **grazige weiden**, Hij leidt mij zachtjes naar stille wateren.'*

Psalm 36:9: *'Zij worden **verzadigd met de overvloed** van Uw huis; U laat hen drinken uit Uw beek vol verrukkelijke gaven.'*

Psalm 81:17: *'Hij zou van de beste tarwe te eten gegeven hebben, ja, Ik zou u verzadigd hebben met honing uit de rots.'*

Ezechiël 34:14: *'In **goede weide** zal ik ze weiden... Ze zullen daar neerliggen in een **goede weideplaats** en ze zullen **grazen in de voortreffelijkste weide** op de bergen van Israël.'*

Omarm deze bediening als onderdeel van je moederschapsroeping. Kies en bereid zorgvuldig de maaltijden die je gezin **echt voeden**. Verwijder al het voedsel uit je keuken wat niet voedzaam is. Maak je keuken een voedzame plek waar je een 'goede en gezonde weide' bereidt voor je gezin. Veel moeders klagen tegen me dat hun kinderen geen gezond voedsel willen eten. Ze vinden witbrood lekkerder dan volkorenbrood. Ze hebben liever voorverpakte ontbijtgranen dan de ongeraffineerde. Ze vinden snoepjes en koekjes lekkerder dan groente en fruit. De beste manier om dit probleem te verhelpen is om al dit soort voedsel uit je kast en koelkast te verwijderen. Als je deze dingen niet in je huis hebt, worden je kinderen ook niet verleid. Ze zullen snel leren te eten wat je wel hebt.

² Noot van de vertaler: In het Engels staat er drie keer 'Feed' wat gewoon voeden is, anders dan het Nederlands 'hoeden' en 'weiden'.

Als je hiermee begint wanneer ze baby zijn is dat natuurlijk veel makkelijker. Het is moeilijker om je eetpatroon te veranderen als je kinderen ouder zijn. Maar God zal je de wijsheid geven en je helpen. Maak er een gewoonte van om alle ingrediënten te lezen wanneer je boodschappen doet. Vermijd al het voedsel met toegevoegde suikers, glucosestroop en andere toevoegingen. Dit voedsel vernietigt. Denk eraan, je hebt de hoge roeping om je familie te *voeden*.

Ik houd van maaltijden bereiden

Maak dit tot je belijdenis. In plaats van toe te geven dat je een hekel hebt aan koken, belijdt dat je ervan houdt! Verheug je in je voedende bediening. Niet alleen voor je kinderen, maar ook het voortbestaan van generaties hangt af van deze bediening. De gezondheid van je kinderen heeft invloed op de volgende generatie. De manier waarop jij je kinderen voedt is de manier waarop zij hun kinderen gaan voeden. Jouw gewoontes worden doorgegeven aan de volgende generatie.

Bewerk in je kinderen ook de vreugde voor het koken. Ik geniet van het eten dat mijn dochters maken. Ze zijn allemaal opgegroeid tot geweldige koks die het heerlijk vinden om hun eigen recepten te maken. Ik weet zeker dat je al een kopie hebt van hun boek *TRIM HEALTHY MAMA - A common sense guide to satisfy your cravings and energize your life*. Ze hebben ook al twee nieuwe boeken: *TRIM HEALTHY MAMA PLAN* en *TRIM HEALTHY MAMA COOKBOOK*, waarvan je zult houden. Als je een van deze boeken hebt, zul je al genieten van de heerlijke recepten van mijn dochters, Serene en Pearl. Ze zijn nu bezig met het schrijven van *Trim Healthy Table*, een kookboek, speciaal ontworpen voor het hele gezin.

Het bereiden van de maaltijd geeft een speciale sfeer. De geur van de maaltijd (de kruiden en specerijen) vullen het huis. Gezinsleden worden aangetrokken tot deze verrukkelijke geuren en helpen maar al te graag bij het roeren en proeven. Het is het moment om te praten, gemeenschap te hebben en van elkaar te genieten. Die sfeer van het bereiden van de avondmaaltijd is erg belangrijk. Het is even speciaal als het eten van de maaltijd zelf.

Als het moet, kunnen we leven zonder muziek en kunst,
We kunnen leven zonder veel wat ons dierbaar is,
We kunnen zelfs leven zonder veel boeken,
Maar niemand kan lang leven zonder koks!

Gespreksvragen hoofdstuk 4 – Moeders zijn voedsters:

1. Waarom denk je dat het belangrijk is om met het hele gezin gezamenlijk aan tafel te gaan voor de avondmaaltijd?
2. Geef redenen waarom je denkt dat het belangrijk is om elke dag een vaste tijd te hebben voor het avondeten ?
3. God zegt dat Hij Zijn volk voedt in '*grazige weiden*'. Hoe verhoudt dit zich praktisch tot ons als moeders?
4. Welke stappen kan jij nemen om meer voedzame maaltijden te maken voor je gezin?
5. Wat zijn een paar lege voedingsmiddelen waarvan het gunstig zou zijn om ze uit je kasten te gooien?
6. Bespreek manieren waarop je de sfeer van het samen bereiden en samen eten van je avondmaaltijd aangenamer kunt maken. Bespreek hoe je de vreugde van het koken aan je kinderen kunt doorgeven.
7. We hebben geleerd dat de gewoonten die we vastleggen bij het voeden van onze kinderen zij op hun beurt weer door zullen geven aan hun kinderen. Bespreek het effect op de volgende generatie van de gewoonte om steeds naar fastfoodrestaurants gaan om te eten.