

## Wat eet ons?

Dit is 'n diepgewortelde gebruik in die Christelike tradisie om tydens Lydenstyd te vas. In party kerke is daar streng reëls wat bepaal hoe en waarvan 'n mens moet vas. Dit word soos wette nagekom. Ons hanteer die vas egter nie so nie. As vrygemaakte kinders van God is daar geen verpligting op ons om te vas nie. As ons vas, doen ons dit vrywillig. Ons maak daarvan 'n hulpmiddel in ons geloofslewe.

Die doel van die vas is om jou gedurig te herinner aan die lyding wat Jesus op aarde deurgemaak het. Dit moenie 'n straf word nie, maar dit moet tog iets wees wat jy mis. Dis 'n klein opoffering om jou te herinner aan Jesus se groot offer.

'n Mens besluit self waarvan jy wil vas. Dit hoef nie 'n vas van eet- of drinkgoed te wees nie. Dit kan ook van gewoontes of gebruike wees. Party mense vas byvoorbeeld van sosiale media. Maar die vas van Lydenstyd is 'n gebruik wat dikwels oor eet- en drinkgewoontes gaan.

En dan geld die vas nie op die Sondaie nie. As jy die hele week lank vas van sjokolade, dan eet jy op die Sondag juis sjokolade as 'n viering van die dag waarop die Here uit die dood opgestaan het. Te midde van die ietwat somber atmosfeer van Lydenstyd, is Sondaie dan 'n dag van vreugde.

-----

Een van Lydenstyd se temas is eenvoud. Dis 'n goeie tyd vir gelowiges om bestek op te neem van hulle lewens en te vereenvoudig waar dit kan. Dit geld ook eetgewoontes. Een manier waarop 'n mens eenvoudiger kan eet, is om een maal per week, of meer dikwels, te kies vir 'n vegetariese maaltyd. Die bredie in die volgende resep is 'n goeie plek om te begin. Dit is gesond, eenvoudig om te maak, en dit bevat geen vreemde bestanddele nie.

### Gemmer-en-borrie-kekerertjebredie

#### ***Wat jy gaan nodig hê:***

15ml (1 Eetlepel) klapper- of olyfolie

1 rooi ui, fyn gekap

5cm stuk vars gemmer, gerasper

2 knoffelhuisies, fyngemaak

5ml (1 teelepel) gemaalde komyn

5ml (1 teelepel) gemaalde borrie  
(vars borrie is lekker as jy dit kan kry)



Vars brandrissie of 2,5ml gedroogde brandrissie vlokkies (opsioneel)

1 blik (400g) tamatie stukke

375ml (1 ½ k) groenteaftreksel

1 blik (400g) klapperroom of klappermelk

4 Lourierblare

2 x 400gr blikke kekerertjies, gedreineer en afgespoel

1 blik (400g) botterbone, gedreineer en afgespoel

250g jong spinasie, afgespoel

Sout en growwe peper, na smaak

Opsioneel – bedien met 'n skep gewone jogurt

### **Dit is hoe:**

1. Verhit die olie in 'n diep kastrol en braai uie tot sag. Voeg knoffel en gemmer by en braai vir 'n minuut of twee. Wees versigtig om die knoffel nie te brand nie. Voeg nou al die droë bestanddele en brandrissie by en braai vir 'n paar minute. Die mengsel sal droog lyk.
2. Voeg nou die lourierblare, tamaties, aftreksel, en klapperroom by en bring die mengsel tot kooppunt. Draai nou die hitte af, sit die deksel op en prut vir 30 minute.
3. Voeg nou die kekerertjies en botterbone by en kook vir nog 10 minute.
4. Voeg nou helfte van die spinasie by. Laat dit eers verwelk voordat jy die res byvoeg. Geur met sout en peper (indien nodig).
5. Bedien met rys en 'n skeppie jogurt (sou jy wou).

Lekker eet!

*(Die oorspronklike resep, voordat ons hom bietjie aangepas het, kom van Bibby's kitchen).*