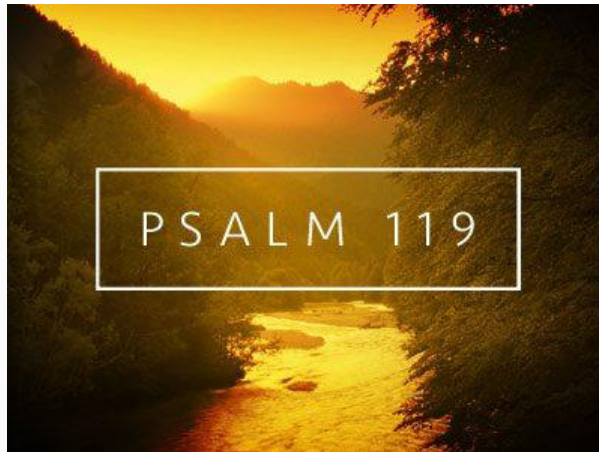




*Maranatha Mare*

*September 2020*

*Jaargang 47 No 6*



**Gebed Ps. 119:64-66**

Zo vriendelijk en veilig als het licht  
zo als een mantel om mij heen geslagen  
zo is mijn God, ik zoek Gods aangezicht  
ik roep Gods naam, bestorm God met mijn vragen,  
dat God mij maakt, dat God mijn wezen richt.  
Wil mij behoeden en op handen dragen.

Want waar ben ik, als Gij niet wijd en zijd  
waakt over mij en over al mijn gangen.  
Wie zou ik worden, waart Gij niet bereid  
om, als ik val, mij telkens op te vangen.  
Ik leef niet echt, als Gij niet met mij zijt.  
Ik moet in lief en leed naar U verlangen.

Spreekt Gij het woord dat mij vertroosting geeft,  
dat mij bevrijdt, en opneemt in uw vrede.  
Ontsteek die vreugde die geen einde heeft,  
wil alle liefde aan uw zoon besteden.  
Weest Gij vandaag mijn brood, zowaar Gij leeft  
Gij zijt toch zelf de ziel van mijn gebeden.

**Huub Oosterhuis**

*september 2020- 2*

*Maar ons diepste zelf zien we veel beter, helderder. We voelen ons vrijer. Diepgaande gezuiverd.*

## 2020 Visie herbezocht

Het mooie jaartal 2020 hield veel belofte in. Een datum als 2 februari zag zo leuk uit op het scherm in de kerk: 02-02-2020. Met taal als “2020-visie” konden instanties, firmas en de reclame optimistisch spelen.

Maar we hadden geen 2020-visie, geen perfecte visie, wat dit jaar betrof. Integendeel, sinds maart moesten we helemaal blind varen – van dag tot dag, van week tot week, van maand tot maand. Telkens wachtten we weer op een rede van de president om te horen hoe ons alledaags leven eruit zou zien. Dan moesten we ons aanpassen. Heel veel aanpassing.

Er wordt overal over de “crisis” gesproken. Een collectieve paniek is ontstaan. Een plaatje over crisis zegt: “Moet je crisis niet verkwisten”. Dat wil zeggen dat een crisis een gelegenheid biedt tot groei. Je hebt geen controle over wat je overkomt in dit leven. Je kunt echter wel kiezen hoe je erop wilt reageren. De crisis kan je overweldigen (controle van buiten jezelf) óf je kunt de crisis een positieve wending geven (controle van binnen jezelf).

Eén mogelijke positieve wending die wij aan deze crisis kunnen geven is *diepgaande zuivering*. Heel aan het begin van de lockdown hoorden we hoe mensen thuis aan het schoonmaken waren – alle rommel weg.

Langzamerhand ging de zuivering ook dieper. Oude structuren en patronen die ons leven niet dienen, konden in deze tijd gezuiverd worden. Want we hadden de stilte, de tijd en voldoende ongemak (even buiten de comfortzone) om na te denken en te evalueren. Zonder dit ongemak – wanneer alles gewoon op rolletjes gaat – komen we niet zo gauw aan evalueren toe.

Soms gebeurde dit evalueren op kleine schaal, soms op grotere schaal. Wie oude manieren van doen wilden dwingen om door te gaan, stuitten op weerstand en frustratie. Wie nieuwe energie konden vinden in anders kijken, anders denken en anders doen, konden hindernissen overwinnen en het groter geheel zelfs in een positief licht zien. Misschien ontdekten ze in zichzelf een onverwachtse flexibiliteit die vreugde gaf.

Met geld, beleggingen en de economie in gevaar, moesten we opnieuw kiezen waarin we ons vertrouwen willen stellen, wat we vinden werkelijk van waarde is in dit leven. We moesten nadenken over: hoeveel is “genoeg”? We moesten kiezen of we in vrees wilden leven en ons vastklemmen aan geld en bezit en of we wilden delen met degenen die minder hebben dan wij. Hoe zorgt God voor

mij? Hoe zorgt God voor anderen door mij? Hoe meer we overtollige ballast durven los te laten, hoe vrijer we zullen worden van de angst tekort te komen en hoe meer overvloed we in ons leven zullen kunnen ervaren.

De angst zelf werd in deze tijd aan het licht gebracht. Óf we lieten ons daardoor overheersen, of de angst kon worden uitgezuiverd. We werden ons opnieuw bewust van wat er werkelijk toe doet. Waardoor worden we aangespoord? Konden we meer vanuit het hart gaan leven – geloofsvertrouwen en liefde, vreesloos.

In deze tijd hebben we geleerd om los te laten, te peilen of dat wat we doen voortkomt uit liefde of uit angst en hoe we in onrustige tijden een voertuig kunnen worden voor rust, genade, geluk, overgave en vertrouwen.

De fysieke verwijdering tussen mensen gaat natuurlijk gepaard met verlies. Wij missen elkaar. Toch hebben we ook gemerkt dat de verbinding meer, niet minder geworden is. Juist in het missen hebben we de waarde van ons samenzijn en samen aanbidden herontdekt.

Wanneer we vanaf 6 september weer samen mogen zijn, zullen we ons ten diepste *bewust* zijn van deze ervaring die dan helemaal niet meer als “vanzelfsprekend” gezien wordt.

Een verlies dat we heel sterk zullen merken op 6 september is dat we onze organist, Milton, niet meer hebben. We konden ook niet van hem afscheid nemen en hem een goed nieuw leven in Nederland toewensen.

Met het gevoel van verlies gaat echter ook een gevoel van dankbaarheid gepaard – dat we samen konden genieten van zijn muziektalent en zijn vriendschap die ons levens en aanbidding verrijkten. Wij danken Milton!

Herbezoeken we onze 2020-visie, vinden we misschien: op vele terreinen moesten we blind varen – in het bijzonder wat betreft de uiterlijke en materiële *dingen*. Maar ons diepste *zelf* zien we veel beter, helderder. We voelen ons vrijer. Diepgaande gezuiverd.

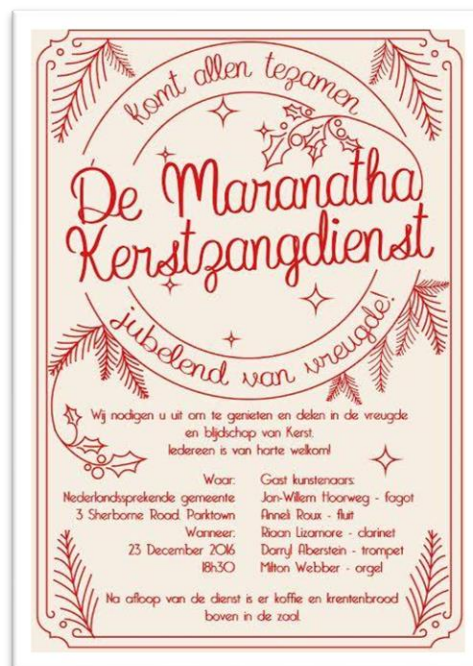
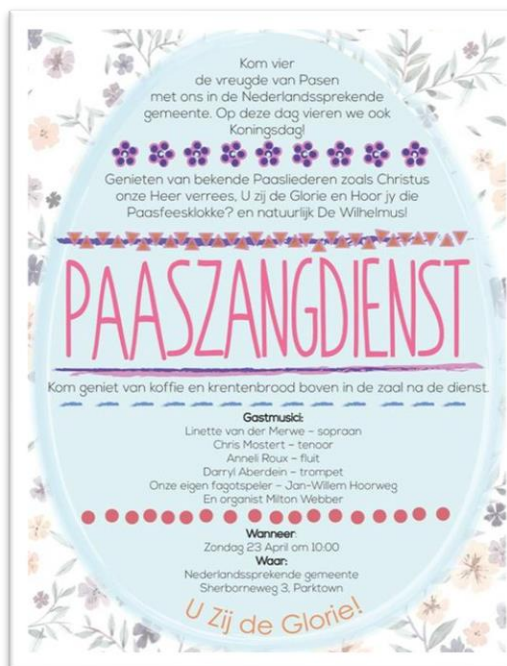
**Yolanda Dreyer**

## Gemeentenieuws : een verlies

Met veel spijt hebben wij kennis gekregen dat onze organist Milton Webber zijn ontslag heeft ingediend. Milton vertrekt eind Augustus naar Nederland om daar een nieuw leven te beginnen. Vanwege lockdown en inperkingen zal er geen tijd meer zijn om een afscheid dienst met Milton te regelen.

Milton speelde voor het eerst op 10 januari 2016 in de Maranatha Kerk. Hij had niet zoveel moeite om deel te worden van onze gemeente en hij deed met hart en ziel mee aan de diensten. Hij zette zich met vooral in om op speciale gelegenheden muziek met andere instrumenten erbij te brengen. De team Webber/Hoorweg speelden prachtige sfeervolle nummers, vooral rondom de Paastijd. Milton stapte ook moeiteloos over naar de piano en speelt prachtig piano.

De volgende foto's geven een greep wat er in onze kerk gebeurde met Milton aan het roer:





Milton, met deze willen wij als gemeente jou bedanken voor de afgelopen vier jaar van prachtige orgelspel, pianospel en mooie concerten. Wij wensen jou een goed en gelukkig nieuw leven in Amsterdam. Als je ooit op bezoek komt naar Zuid Afrika, je weet ons te vinden! Het gaat je goed en mooi loop!

## Gemeentenuws : een nieuw leven



Op 16 juli 2020 is geboren Liaan Smal, zoon van Henk en Chantel Smal, broertje voor André, kleinzoon voor Frouk, achter kleinzoon voor Janny en Ina Pol en neefje voor Marcel. Hij is geboren op 35 weken, en was 50cm lang en woog 3.4kg. Hij was in het ziekenhuis voor 8 dagen in NICU, maar het gaat nu goed. Gefeliciteerd iedereen en veel plezier!

## Gemeentenuws : wij mogen weer samen zijn

Op 22 maart 2020 verscheen het volgende bericht op onze Facebook blad:

*De eredienst van vanmorgen was een bijeenkomst van ongeveer 6 mensen in de consistorie. Eerst was er een korte bespreking van een samenvatting van de preek van Yolanda en de impact van de Corona virus op de alledaagse leven en het geloofsleven.*

*Er is besloten dat er voorlopig geen erediensten in de Maranatha kerk gehouden zullen worden, tenminste tot Pasen. Tegen Pasen zal er weer een re-evaluatie van de situatie in onze land zijn, en zullen wij een besluit maken over onze Paasdiensten.*

*Als plaatsvervanger van onze wekelijkse erediensten zal Yolanda een wekelijkse overdenking schrijven en die zullen wij delen op onze Facebook groep en via de Mare email lijst.*

Het oorspronkelijke idee van een paar weken dicht, tot ongeveer Pasen liep uit op vijf lange maanden.



Nu komt er weer leven in de Maranatha Kerk : op zondag 6 september 2020 om 10h00 hopen wij om weer te beginnen met wekelijkse erediensten. De organist zal Johan van Staden zijn, hij is al bekend aan de gemeente: hij viel in als Milton naar Nederland ging voor een paar maanden.

Wij zullen ons aan de regels houden:

- verplicht mondkapjes dragen
- 1.5 meter afstand houden tijdens de eredienst en koffiedrinken
- handen ontsmetten.

Graag tot zondag 6 september 2020 om 10h00 (DV)!



### **Bybelgenootskap vier 200 jaar**

*Die Bybelgenootskap van Suid-Afrika (BSA), 'n maatskappy sonder winsoogmerk en ouer as onder andere die oudste bestaande hospitaal, koerant en bank in die land, herdenk op 23 Augustus 2020 sy 200ste bestaansjaar.*

Die jaar 2020 staan amptelik as die Jaar van die Bybel bekend en baie kerke fokus vanjaar opnuut op die Bybel en die werk van die BSA. Weens 'n groot behoefte aan Bybels in die land, het die BSA ook besluit om hierdie besondere geleentheid te gebruik om fondse in te samel om tweemiljoen Bybels beskikbaar te stel aan diegene wat dit nie kan bekostig nie.

Die BSA is op 23 Augustus 1820 in die destydse *Government House*, vandag Tuynhuys, as die *South African Bible Society* gestig. Die Genootskap is as 'n

*september 2020- 8*

*Maar ons diepste zelf sien we veel beter, helderder. We voel ons vrijer. Diepgaande gezuiverd.*

hulpvereniging van die Britse en Buitelandse Bybelgenootskap begin met die doel om te verseker dat die Bybel vir die inwoners van die Kaap in hul eie tale, hoofsaaklik Engels en Nederlands, teen bekostigbare pryse beskikbaar kon wees. Reeds van die vroegste tye af het die Genootskap ook Bybels in ander tale ingevoer, onder andere Nuwe Testamente in Maleis vir van die slawe en Franse en Duitse Bybels vir soldate. Die eerste Skrifgedeelte in 'n plaaslike taal wat te koop aangebied is, was die Nuwe Testament in isiXhosa in 1858.

Deur die jare het dit die missie van die BSA gebly om bekostigbare Bybels te voorsien vir elkeen in hul eie taal en in geskikte formate sodat almal die lewegewende boodskap van die Woord mag ervaar. Ongeveer 45 miljoen Bybels is die afgelope 200 jaar regoor Suid-Afrika versprei. Bybels word nie net in gedrukte formaat versprei nie, maar ook in byvoorbeeld braille, oudioformaat en verskeie digitale formate.

Die hart van die BSA se werk is die vertaling van die Bybel uit die brontekste in die verskillende tale. In Suid-Afrika beskik al 11 amptelike tale oor die volledige Bybel, en sedert die verskyning van die heel eerste Bybel in 'n plaaslike taal, Setswana in 1857, was die BSA op die een of ander manier betrokke by al die vertalings. Die laaste van die amptelike tale om 'n Bybel te ontvang, was isiNdebele in 2012. Daar word tans gewerk aan die vertaling van die volledige Bybel in !Xun en Khwedam, asook aan verskeie hersienings. As deel van die feesjaar word twee nuwe vertalings ook vanjaar bekendgestel, naamlik in isiZulu en Afrikaans.

Volgende keer as jy jou Bybel oopmaak, wees dankbaar saam met die BSA wat reeds vir 200 jaar in Suid-Afrika werk om Bybels te vertaal, te publiseer en te versprei. Elke Bybel, in elke taal of formaat, verteenwoordig 'n reis van hoop wat van een generasie na die volgende oorgedra word – hoop wat ontvang word en gedeel word deur die Woord van God. In ons wêreld van vandag is die tasbare behoefte aan hoop en troos vanuit 'n dieper bron van waarheid baie duidelik. Dit is 'n klinkklare bewys dat hierdie missie vandag nie minder relevant is as 200 jaar gelede nie. Die BSA is steeds toegewyd aan sy doelwit om elke bestaande struikelblok te verwyder wat toegang tot die Woord van God kan verhoed, om te verseker dat die Bybel altyd beskikbaar, toeganklik en bekostigbaar vir almal sal wees – 'n Bybel vir elkeen.

### **Lucky Nkhoma - Hoof van Kommunikasie: BSA**

[https://nhka.org/wp-content/uploads/2020/08/Blitspos-2020\\_08\\_20.pdf](https://nhka.org/wp-content/uploads/2020/08/Blitspos-2020_08_20.pdf)

*september 2020- 9*

*Maar ons diepste zelf zien we veel beter, helderder. We voelen ons vrijer. Diepgaande gezuiverd.*

### **Ons gaan anders anderkant uitkom...**

*Groot was my opgewondenheid toe ek hierdie jaar die geleentheid kry om my gunstelingvak, Grieks, vir studente by NWU te doseer. Desember is gebruik om my eie Griekse kennis op te skerp, want die dosent moet darem 'n bietjie slimmer as die studente wees.*

Gou-gou het die ritme van klasgee, studente aanspoor en oor die vingers tik, toetse uitwerk en merk, voorbereidings vir klasse en oneindig baie lees, deel van my lewe geword. My studente het gelyk of hulle 'n bietjie Grieks verstaan, en ek het moed geskep dat hulle almal die paal sal haal.

By my tuisgemeente, Philadelphia, het ons die nuwe jaar met groot verwagting begroet. Ons Eerstejaarskamp was 'n groot sukses. Die negatiewe effek van Fees-must-Fall op die kampuslewe en die studentebediening wat stadig besig is om 'n gedagte van die verlede te word. Ouers het weer vertrouwe gekry in die universiteitstelsel. Ons bediening het nuwe momentum gekry en ons het begin gesels oor die uitbreiding van studentebediening – daar is oneindige moontlikhede in Pretoria!

Toe gebeur 26 Maart. Die joernalis Charles Smith het in 'n artikel vir Netwerk 24 hierdie dag so beskryf:

*Vandag eindig die lewe soos ons dit ken. Om middernag begin 'n nuwe, onsekere en troebel tydperk van afsondering, oorlewing, oordenking en net dalk 'n nuwe, vars begin. Ons gaan anders anderkant die virus uitkom...*

Ek het gedink dit is 'n bietjie melodramaties! Min het ek geweet hoe profeties en waar sy woorde sou wees. Alles het inderdaad verander. Die studente is almal huis toe. Geen jong, vrolike gesigte nie. Geen uitgelate gelag en geen gesels. Geen student op 'n fiets vir wie ek moet koes as ek by die kerkterrein inry nie. Die strate rondom die kampus is stil. En leeg.

Studies moes egter hervat word – 'n enorme uitdaging vir dosente en studente. Ek moes nuwe, vindingryke maniere vind om 'n vreemde taal aan studente te verduidelik en hulle opgewonde te hou! PowerPoints, MP3's, MP4's, E-Fundi (in die geval van NWU), WhatsApp en Zoom het my nuwe taal geword. En oneindig baie voorbereiding. My rekenaar het my wêreld geword.

Vir die studente is dit ook nie maklik om vanaf die huis te werk nie. 'n Klassituasie skep moontlikhede vir interaksie, vraagstelling, leer by mekaar. Nou is dit elkeen

vir homself en haarself ... en baie, baie selfdisipline. In 'n Zoom-sessie sien jy wel mekaar se gesigte en kan jy 'n bietjie gesels, maar spontane interaksie is nie moontlik nie. Grappies en gesels kos data – dus fokus almal op die nodige. Data het skielik belangriker geword as kuier en McDonalds. Sonder behoorlike data is aanlynstudie onmoontlik.

My kontak met studente by my gemeente is via WhatsApp, en soms maak ek 'n video-call. Ek mis hul fisiese teenwoordigheid, hul grappies en unieke uitkyk op die lewe. Die studente is almal uitgehonger vir kontak en gesels. Wil hulle terugkeer kampus toe? Die meeste se reaksie is: Ons mis ons vriende, ons mis die sosiale lewe, ons mis 'n normale lewe, maar ons is bang... Bang vir die virus! Ons is nie gemaklik om terug te kom en net weer aan te gaan met ons lewens nie.

*Ons gaan anders anderkant die virus uitkom.*

Hoe die anders gaan lyk? Ons moet maar wag en sien...

### **Dr Sanrie de Beer, Philadelphia**

[https://nhka.org/wp-content/uploads/2020/06/Blitspos-2020\\_06\\_25.pdf](https://nhka.org/wp-content/uploads/2020/06/Blitspos-2020_06_25.pdf)

#### **'Het gebruik van planten en kruiden is niet zweverig'**

*Jarenlang woonde Nele Odeur in Brazilië en Bolivia. Toen ze terugkwam naar Nederland, beseftte ze hoever we hier zijn afgedwaald van de natuur. In Brazilië en Bolivia gebruikten ze overal planten en natuur voor. Ze besloot mensen in Nederland te laten proeven van een natuurlijke levensstijl.*

Nele: “Mijn bedrijf is ook echt mijn passie. De naam van mijn bedrijf ‘Scent & Spice’, komt voor uit mijn achternaam, Odeur. Dat betekent zoiets als geur. Die past nu heel erg bij wat ik doe. Vroeger schaamde ik mij ervoor, maar nu ben ik er trots op. Spice verwijst naar de kruidige materialen maar ook naar pit. Ik wil mensen laten proeven van een meer natuurlijke levensstijl en laten ontdekken wat de natuur te bieden heeft. Het gebruik van planten en kruiden is veel veranderd sinds de industrialisering, we zijn echt afgedreven van de plantenwereld. Sinds de industrialisering is er ook veel kennis over planten en kruiden verloren gegaan.”

“Vrijwel alles wat we in onze monden stoppen, heeft een plantaardige oorsprong. Zonder planten kunnen we niet leven. Koffie is een plant, je thee

komt van een plant. Kijk eens naar wat je aan hebt. Een blouse van katoen, misschien zit je ook wel aan een houten tafel. Er zijn heel weinig mensen die beseffen dat zoveel producten van planten komen.”

“Dat vind ik jammer, want we zouden misschien respectvoller en duurzamer met onze omgeving omgaan als we er meer kennis over hadden. Het grote geld is tegenwoordig heel belangrijk, maar geld kan je niet eten. We stellen prioriteit aan de verkeerde dingen.”

“Ik ben etnobotanica. Etno betekent mensen en botanica verwijst naar planten. Het gaat over hoe mensen planten gebruiken. Ik ben gastdocent bij de universiteit in Wageningen over dit onderwerp. Etnobotanica is een wetenschappelijke opleiding. Maar daarnaast ben ik ook kruidenkundige, dus ik weet hoe ik de wetenschappelijke kennis in de praktijk kan toepassen. Daarnaast ben ik verhalenverteller en probeer ik mensen op een verhalende manier mee te nemen in de natuur.”

“Ik wil mensen bewust maken om met respect om te gaan met onze omgeving. Zet geen hek om groen heen, maar laat mensen de natuur beleven. Dat is een van mijn grote missies. Ik wil mensen ook bewust maken van het belang om aandacht te hebben voor eenvoudig geluk. Mensen zoeken hun geluk in dingen als een zwembad of een groot huis, maar we maken het allemaal veel te groot. Je wil niet weten hoe belachelijk gelukkig ik kan worden van even in een veld met klaprozen staan.”

“Het gebruik van planten en kruiden is helemaal niet zweverig, een linkse hobby of alleen iets voor iemand met geitenwollensokken. De verbondenheid die wij als mens hebben met de natuur is een feit en zit overal. Het is een bron van alles wat we doen, kijk maar naar al die fysieke dingen om je heen.”

“In planten zitten ook allemaal stoffen waarmee je jezelf kunt genezen. Als ik dat vertel denken mensen vaak meteen zweverig, maar veertig procent van de reguliere medicijnen is ook gemaakt op basis van planten. Nu is veel gesynthetiseerd, maar ik wil mensen bewust maken van planten. Je kunt bijvoorbeeld ook een aftreksel van wilgenbast gebruiken tegen hoofdpijn, in plaats van aspirine. Natuurlijk kan je plantengebruik op een spirituele manier benaderen, maar het is ook pure wetenschap. Planten zijn kleine fabriekjes van

chemische stofjes, waarmee we veel DNA gemeen hebben. Dat is onderzocht door de wetenschap.”

“Het simpelste begin om dichterbij de natuur te gaan leven is af en toe naar buiten gaan. Dat doen we veel te weinig. Ga geuren opsnuiven, rondkijken. We hebben zoveel mooie natuur in Nederland. Ga eens naar de Veluwe of naar het water. De natuur beleef je met al je zintuigen. Denk aan de mooie kleuren en geuren van een lavendelveld in Zuid-Frankrijk. Probeer de wereld te verkennen met je zintuigen.”

“Er zijn veel gradaties in plantenkennis. Als je er meer over wil weten, ga dan met iemand die er veel over weet de natuur in. Die kan je laten zien dat planten niet alleen mooi zijn, maar dat je ze ook ergens voor kunt gebruiken. Diegene kan aanwijzen: ‘kijk, deze plant is lekker op je broodje met kaas’. Je kunt erin groeien, maar het is verslavend. Als je eenmaal begint, is het einde zoek en zie je overal planten die je kunt gebruiken.”

(Van de website van Nele komt de volgende artikel)

Naar bed, naar bed, zei Duimelot  
Eerst nog wat eten, zei Likkepot  
Waar gaan we dat halen, zei Lange Jan  
In grootmoederskastje, zei Ringeling  
Dat ga ik verklappen, zei het kleine ding

<https://eva.eo.nl/artikel/2020/08/-het-gebruik-van-planten-en-kruiden-is-niet-zweverig>

### **Wat is likkepot?**

Zo nu en dan kom je in de wereld van de etnobotanie taalkundige juweeltjes tegen. Zo is Smeerwortel niet alleen een plant die bijzonder geschikt is om een krachtige wondzalf van te maken, maar bevat het bovendien veel slijmstoffen die – zoals je al geraden had – erg goed smeerbaar zijn. Stinkende gouwe heeft naast goudgeel melksap en fraaie goudgele bloemetjes, een nogal penetrant aroma. En wat dacht je van suggestieve plantennamen zoals Kale Jonker,

Kardinaalsmuts, Brave Hendrik, Sneeuwkllokje, Bitterzoet, Vlijtig Liesje of Vergeet-me-nietje?

Naast luisterrijke plantennamen, worden ook benamingen voor kruidige bereidingen gebezigd die niets aan de verbeelding overlaten. Woorden zoals kruidenbitter, mede of elixir roepen beelden op van middeleeuwse alchemistische praktijken en geheimzinnige apothekerspotten. Bij het woord decoct zweeft een zwarte kookpot in beeld waarin een heksenbrouwsel op het vuur staat te pruttelen.

Woorden zijn cultuur. Woorden vangen een tijdsbeeld. Dat betekent helaas dat veel prachtige woorden in de loop der tijd in de vergetelheid zijn geraakt.

Een interessant vergeetwoord is likkepot. Waarschijnlijk kende je dat woord alleen uit het vingerringetje, als bijnaam voor de wijsvinger. Wist je dat likkepot of slikartsenij – nog zo'n excentriek woord – een officiële medische term is? Het is een bereiding waarbij een plantendeel of plantenpoeder wordt gemengd met honing, stroop of een andere zoete pasta. Het doel van een likkepot is specifieke plantenstoffen aan de plant te onttrekken en tegelijkertijd de onaangename smaak te verdoezelen. Het mengsel kan je als het ware likkend innemen, vandaar de naam. Likkepot werd al veel toegepast in het oude Rome, bijvoorbeeld om (zeer bitter smakende) opiumachtige stoffen toe te dienen, maar het behoort tegenwoordig nog steeds tot het repertoire van de kruidengeneeskundige. Een voorbeeld van een eenvoudige likkepot is het toevoegen van gedroogde en vermalen kamillebloemen aan honing, als een remedie die je in de avond inneemt om goed te kunnen slapen. Een groot voordeel van een likkepot is dat het lang houdbaar is.

Een meer gebruikt synoniem van likkepot is "electuarium", een term die je terugvindt in de Engelse benaming electuary. Electuarium is een prachtig voorbeeld van potjeslatijn, een soort pseudo-Latijn dat door artsen en apothekers gebruikt werd, omdat het geleerder klonk dan de meer alledaagse benaming. Dit pseudo-Latijn kan je ook terugvinden op oude apothekerspotten. Ik wil echter stelling nemen vóór de benaming likkepot. Laten we deze prachtige bereiding – en de bijbehorende naam – in ere herstellen!

De beste manier om de likkepot te eren, is hem gewoon te maken en te gebruiken! Hieronder vind je een recept voor een likkepot met kurkuma en

peper. Kurkuma (*Curcuma longa*) wordt ingezet om de lever te ontgiften, als bitter tonicum en als medicijn bij spijsverteringsproblemen. Bovendien is het een ontstekingsremmer en een oppepper voor je immuunsysteem. Kurkuma is rijk aan de werkzame stof curcumine. De absorptie van deze stof in het lichaam wordt verbeterd door de gelijktijdige inname van vet – vandaar de toevoeging van kokosolie – en piperine uit Zwarte Peper (*Piper nigrum*). De vetoplosbare gingerolen en shogaolen uit Gember (*Zingiber officinale*) hebben een antioxidante en ontstekingsremmende werking en gember als smaakmaker is bovendien een heerlijke toevoeging aan deze likkepot. Kaneel, ten slotte, heeft – onder andere – een antibacteriële werking. Echt een bom voor je immuunsysteem dus!

Wat heb je nodig?

- 250 g rauwe honing (of voor de vegans agavesiroop of dadelstroop)
- 2 el kokosolie
- 3 el kurkumapoeder
- 2 el kaneelpoeder
- 1 el gemberpoeder
- 1 tl gemalen zwarte peper

Aan de slag!

Smelt de kokosolie. Voeg alle poeders en de peper bij de gesmolten kokosolie en roer goed het door elkaar. Voeg de honing (of siroop) toe, roer alles goed door elkaar en bewaar in een potje. Je kunt het op een lepel al likkend innemen of oplossen in thee, in warme (plantaardige) melk of in een smoothie. Het is ook lekker als toevoeging aan een stoofpot.

<https://www.scentandspice.nl/artikelen/likkepot-en-potjeslatijn/>

<b>Dienstrooster september 2020</b>				
	<b>6 sept</b>	<b>13 sept Koffiedrinken</b>	<b>20 sept</b>	<b>27 sept</b>
<b>1</b>	E Reinten	E de Jong	C Reinten	F vd Kuil
<b>2</b>	F vd Kuil	KJ Leeuw	F vd Kuil	T van Wyk
<b>3</b>	P vd Linde	J de Jong	P vd Linde	D Kruger
<b>4</b>	M Letterie	N Knoester	H Kettner	JW Hoorweg
<b>5</b>	C Strydom	A Knoester	L Dibb	F Smal
<b>Groet</b>	H Kettner	I Pol	P Reinten	W Kruger
<b>Bloemen</b>	H Kettner	R Spoon	C Reinten	J vd Eijkel
<b>Koffie</b>		L Dibb		
		M Letterie		

<b>Agenda september 2020</b>		
<b>Zondag 6</b>	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer
<b>Dinsdag 8</b>	9h30 – 13h30	Kerkkantoor
<b>Zondag 13</b>	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer
<b>Dinsdag 15</b>	9h30 – 13h30	Kerkkantoor
<b>Zondag 20</b>	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer
<b>Dinsdag 22</b>	9h30 – 13h30	Kerkkantoor
<b>Zondag 27</b>	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer
<b>Dinsdag 29</b>	9h30 – 13h30	Kerkkantoor

<b>verjaardagen september 2020</b>		
<b>woensdag 2</b>	Maria van den Steen	011 922 2260
<b>maandag 17</b>	Kobus Jansen	
<b>maandag 17</b>	Paul van der Linde	0712868207
<b>donderdag 24</b>	Paul Smit	0824901021
<b>zaterdag 26</b>	Carla Koning	0119731091
<b>maandag 28</b>	Lucien Andeweg	

<b>MARANATHA KERK</b>	
<b>Webadres</b>	<a href="http://www.nlgemeente.co.za">http://www.nlgemeente.co.za</a>
<b>Facebook</b>	<a href="http://tinyurl.com/FBMaranatha">http://tinyurl.com/FBMaranatha</a>
<b>Straatadres</b>	Sherborneeweg 3, PARKTOWN
<b>Postadres</b>	Nederlandsprekende Gemeente Postbus 84552 GREENSIDE 2034
<b>Predikante</b>	<b>Ds Yolanda Dreyer</b> 012 348 9850 / 082 893 2104 yolanda.dreyer@up.ac.za
<b>Kerkkantoor</b> <b>Dinsdag ochtend</b> <b>9h30 – 13h30</b>	Jan-Willem Hoorweg 011 726 1409 / 082 557 0047 nlgemeente@mweb.co.za
<b>Bank Details</b>	Beneficiary: Ned. Hervormde Kerk Nedbank Current Account 1979 316872 Branch: Nedbank Fox Street, Code 190805 Code 198765 for online payments
<b>Scriba</b> <b>Redactrice Mare</b>	Ellen van der Kuil 011 478 1082 / 083 626 3272 evdkuil@gmail.com
<b>Scriba Registratie</b>	Hanja Kettner 012 654 7692 / 082 546 8471 hanja.kettners@vodamail.co.za
<b>Kassier</b>	Marco van Wieringen 011 442 9696 marcovw@mweb.co.za
<b>Koster</b>	Ferry van der Kuil 011 478 1082 estruct@iafrica.com
<b>Organist</b>	Milton Webber 061 016 5289 chiefsub@gmail.com