

Proeven & praten*

OVER DE KLEUR
VAN JE HERT!

Handleiding voor
de gespreksleider

BENODIGDHEDEN

Dit heb je nodig voor een avond

Proeven & Praten:

- Boodschappen
- Recepten uitgeprint op papier
- Pen*
- Opschrijfboekje*
- Bijbel
- Geluidsversterking om de geluidsfragmenten mee af te spelen
- Document met werkbladen voor de deelnemers (1 per persoon)

Als het je niet lukt om de werkbladen van tevoren te knippen, zorg dan dat er per tafel een schaar beschikbaar is.

* vraag of deelnemers dit meenemen

Technische aanwijzingen:

- De audiofragmenten staan in de mail die je bij je aanmelding hebt gekregen. De naam van het audiofragment geeft aan in welke volgorde de audiofragmenten afgeluisterd kunnen worden.
- Voor mensen die dat fijn vinden zijn er transcripties van de audiofragmenten beschikbaar. Deze transcripties zitten ook in de mail en zijn printbaar.
- Zorg dat er geluidsversterking is om de geluidsfragmenten af te spelen. Een optimale ervaring krijg je door zogenaamde silent disco-sets te huren. Dit kan via www.dansvoer.nl



INLEIDING

Nederland wordt steeds multicultureler en dat heeft ook invloed op de kerk. Christenen met een migratieachtergrond vormen niet alleen eigen (geloofs)gemeenschappen, zij zoeken daarnaast naar integratie in de samenleving en de kerk. We zouden met elkaar veilige en gastvrije plekken kunnen creëren, maar door gebrek aan bewustzijn en begrip en door vooroordelen en misvattingen wordt er soms een kloof ervaren tussen de culturen. Problemen als racisme en discriminatie zijn wel aanwezig, maar moeilijk bespreekbaar.

En daarom ontwikkelden we Proeven & Praten over de kleur van je hart.

Om samen, open en eerlijk, tijdens een maaltijd te luisteren naar verhalen van anderen en naar ons eigen hart te kijken. Wat zijn eigenlijk onze vooroordelen? En waar komen die vandaan?

Dat gaan we vanavond ontdekken.

We wensen jullie een mooie en gezegende avond!
Namens het projectteam,

Harmen Niemeijer-Scheffer (Micha Nederland)
Hans Euser (ICP Nederland)
Esther Struikmans (PKN)

Colofon

Proeven & Praten is een initiatief van Intercultural Church Plants (ICP), Micha Nederland en Kerk in Actie.



Redactie: *Hans Euser*, directeur ICP Nederland
Michele Atsma, teamlid ICP
Harmen Niemeijer, directeur Micha Nederland
Esther Struikmans, Verbindend specialist migranten-christenen en internationale kerken bij de PKN
Jilke Tanis, projectleider en freelance journalist

Vormgeving: Alice Speer – de Bruijn,
www.paperandpages.nl

Audio: Samuel Euser

Montage: Jilke Tanis

Mede mogelijk gemaakt door Fonds Kerk en Wereld
Met dank aan alle mensen die we voor dit thema mochten interviewen.

INFORMATIE VOOR DE GESPREKSLEIDER

Heel mooi dat jij deze avond gaat organiseren! In deze handleiding vind je alle informatie die je nodig hebt. Je krijgt handreikingen hoe je deze avond kunt voorbereiden, extra aanwijzingen om de avond goed te kunnen leiden en praktische tips om deze avond niet alleen te genieten van lekker eten en goed gezelschap, maar ook om te komen tot een dieper aanvoelen en begrijpen van het thema.

Hoe ziet de avond eruit?

Je gaat (samen) een eenvoudige driegangenmaaltijd voorbereiden. Het recept hiervoor staat in deze handleiding. Van tevoren doe je boodschappen. Per gang is er een geluidsfragment over de kleur van je hart en een opdracht om hier met elkaar praktisch mee aan de slag te gaan. Het samen eten, luisteren en praten duurt ongeveer 2,5 uur.

Voor welke groepen is 'Proeven & Praten' geschikt?

Proeven & Praten is geschikt voor kleine en grote groepen. Denk daarbij aan een gemeenteavond, een kring of een jeugdgroep. Maar je kunt het ook organiseren met vrienden, familie of burens. Het is niet per se nodig dat mensen een kerkelijke achtergrond hebben. Deze opdrachten werken het beste in kleinere groepen van 5 tot 10 personen aan één tafel. Organiseer je het voor een grotere groep, verdeel dan de taken qua gespreksleiding, organisatie, helpende handen en voor de techniek.

Jouw rol als gespreksleider

- Je verdiept je in het materiaal, leest de handleiding en zorgt dat alle opdrachten uitgeprint zijn, zodat de avond soepel kan verlopen.
- Je leest zelf al het materiaal goed door, beluistert vooraf de geluidsfragmenten en probeert de vragen alvast voor jezelf te beantwoorden. Het kan helpen om tijdens het voorbereiden ook in te schatten hoe de opdrachten in je groep zullen 'vallen' en alvast na te denken hoe je het gesprek kunt leiden.
- Je verzorgt of coördineert de praktische voorbereidingen, zoals:
 - Plannen datum;
 - Regelen locatie;
 - Boodschappen;
 - Uitnodigingen en promotie.



HET VERLOOP VAN DE AVOND

Zo verloopt een avond Proeven & Praten:

- 1 **Ontvangst en welkom**
 - Start met een gebed of lied
 - Luister naar het audiofragment intro
- 2 **Voorgerecht**
 - Opdienen voorgerecht
 - Luister naar audiofragment 1
 - Opdracht I
- 3 **Hoofdgerecht**
 - Opdienen hoofdgerecht
 - Luisteren naar audiofragment 2
 - Opdracht II
- 4 **Nagerecht**
 - Opdienen nagerecht
 - Luisteren naar audiofragment 3
 - Opdracht III
- 5 **Afronding:**
 - Luister naar audiofragment outro.
 - Scan QR-code voor evaluatie.
 - Eventueel: lied, gebed of inspiratie voor vervolg.
 - Afsluiting door gespreksleider/gastheer

Tijdsverdeling

Als gespreksleider houd je de tijd in de gaten.

De tijdsverdeling per gang:

- Luister naar het audiofragment (10 min).
- Ontdek in de opdracht wat je raakt (5 min).
- Deel in twee- of drietallen wat je ontdekt hebt (5 min).
- Bespreek aan tafel de centrale vraag (10-15 min).
- Werken met de drie pepertjes - Kies je niveau

Moeilijkheidsgraden

Elke opdracht heeft drie moeilijkheidsgraden. Kies als gespreksleider vooraf een niveau, of laat de groep vóór het lezen van de opdracht samen overleggen welke variant ze willen doen. Je kunt per gang wisselen: start bijvoorbeeld mild en bouw eventueel op naar spicy.



Mild – laagdrempelig, geschikt voor elke groep.



Medium – reflectief, open voor verdieping.



Spicy (pittig) – confronterend, daagt uit tot echte kwetsbaarheid.

Praktische tips

- Benoem de opbouw van de avond aan het begin, zodat deelnemers weten wat ze kunnen verwachten.
- Print de opdrachten vooraf uit. Sommige onderdelen moeten nog even worden uitgeknipt, houd er rekening mee dat je deze pagina's niet dubbel print. Houd er rekening mee dat de opdracht per 'pepertje' soms andere voorbereiding nodig heeft.
- Leg voor elke deelnemer pen en papier klaar.

NAAR DEZE MENSEN GA JE LUISTEREN

Albert Vooijs

Albert (36) woont met zijn gezin in Rotterdam. Hij werkt als verpleegkundige in een ziekenhuis. Albert maakt zich best zorgen over de multiculturele samenleving en vraagt zich af of we dit thema wel moeten bespreken.



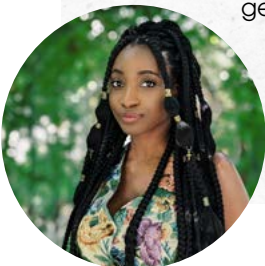
Netty N'zi - Maasland

Netty (38) groeide op in een dorp in de Alblasserwaard. Zij was zich nooit bewust van haar huidskleur tot ze Charles ontmoette. Toen ze een relatie met hem kreeg, kreeg ze te maken met vervelende opmerkingen en racisme.



Bisola Olusanya-Okunola

Bisola (31) heeft Nigeriaanse ouders en weet als geen ander hoe het is om tussen twee culturen op te groeien. Maar ook hoe het is om altijd anders te zijn of als anders gezien te worden. Je kunt nog zoveel stamppot of jollof (Nigeriaans gerecht) eten, maar uiteindelijk bepaalt een ander of je er bij hoort."



Coen Legemaate

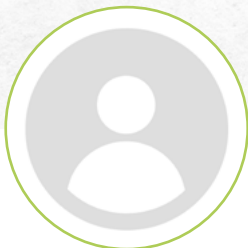
Coen (47) is dominee in de ICF, een internationale kerk in Rotterdam-Zuid. Hij leerde de schoonheid van het intercultureel-kerkzijn kennen. Vanuit de Bijbel heeft Coen waardevolle lessen over christen-zijn zoals God het bedoeld heeft.



Francis*

Francis (40) kwam op zijn elfde vanuit Congo naar Nederland. Hier kwam hij in een AZC terecht. Gedurende zijn leven werd hij heel vaak beoordeeld op zijn huidskleur. Laten we luisteren naar zijn eerlijke, open verhaal over zijn ervaringen hier in Nederland, zodat we daarvan kunnen leren.

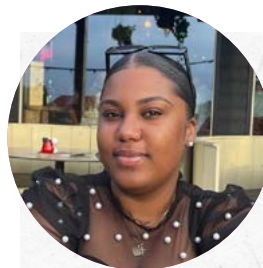
**Francis is een pseudoniem.*



Kristina Hasselbach

Kristina (22) groeide op in een multiculturele wijk in Rotterdam-Zuid.

Ze groeide op met allerlei vooroordelen tegenover witte Nederlanders, maar kreeg zelf ook vaak opmerkingen over haar uiterlijk en achtergrond. Zij vertelt welke lessen ze leerde toen ze ouder werd.



EEN OPEN GESPREK VOEREN

Praten over dit onderwerp roept bij veel mensen emoties op. Het is goed om je daarvan bewust te zijn en dit ook bij het begin van de avond te benoemen.



Weerstand en een veilige sfeer

Wanneer mensen zich veilig voelen in de groep, zijn ze eerder geneigd om eerlijk hun mening te geven en te delen wat ze lastig vinden. In een veilige sfeer is het makkelijker om je kwetsbaar op te stellen.

Let er als gespreksleider op dat bepaalde opmerkingen of een negatieve houding van individuele deelnemers ertoe kunnen leiden dat anderen zich niet meer op hun gemak voelen. Stuur zo nodig tijdig bij om de veiligheid voor iedereen te bewaren. Bijvoorbeeld door te zeggen: *'Laten we weer even terug gaan waar we het over hadden...'*

Ruimte om jezelf te kunnen zijn

Mensen komen het beste tot hun recht wanneer ze de ruimte krijgen om zelf te ontdekken wat ze ergens van vinden. Iedereen verwerkt informatie op zijn of haar eigen manier en leert op zijn of haar eigen tempo. Neem daarom gerust na elk audiofragment eerst gelegenheid tot persoonlijke reflectie in stilte (bijv. 1-2 minuten).

Als organisator hoef je niemand te overtuigen of onder druk te zetten. Je reikt mogelijkheden aan via de opdrachten en begeleidt het proces. Wat mensen ermee denken of ermee willen doen, mogen ze zelf ontdekken.

Blijf bij het doel van de avond

Probeer weg te blijven van politieke discussies. Soms kan een gesprek ineens afdwalen naar onderwerpen als immigratie of 'zwarte piet'. Kap dat vriendelijk af. De bedoeling van deze avond is niet om maatschappelijke discussies te voeren, maar om te leren van elkaar en stil te staan bij **de kleur van ons hart**.

Gebed

Je kunt ervoor kiezen om de maaltijd te openen met gebed. Bid bijvoorbeeld voor een goede sfeer, voor open harten, voor liefdevolle woorden en voor ruimte om naar elkaar te luisteren.

Misschien vind je het lastig om dit zelf te doen; dan kun je iemand anders in de groep vragen om te bidden. Een andere optie is om samen een gebed voor te lezen of een lied te zingen dat past bij het thema. Sluit de avond rustig af, zodat deelnemers met een open hart naar huis gaan. Je kan bijvoorbeeld vragen of iedereen in één zin nog wil teruggeven wat ze ervan vonden. Vertrouw erop dat God door deze gesprekken heen werkt. Jij faciliteert het proces, maar de belangrijkste impact vindt plaats in de harten van de deelnemers. Veel zegen bij het begeleiden van deze avond!



TIPS VOOR EEN GOED (GROEPS)GESPREK

Om de gesprekken open en respectvol te laten verlopen, kunnen de volgende tips helpen:

Stel open vragen, zoals: 'Wat viel je op?', 'Wat raakte je?', 'Wat herken je?'.

Luister actief en laat elkaar uitspreken. Vat af en toe samen om te checken of je iemand goed begrepen hebt.

Benadruk dat dit vooral een luisteravond is en niet in de eerste plaats een gespreksavond.

Respecteer elkaars tempo: sommige mensen delen makkelijk, anderen hebben meer tijd nodig.

Overweeg om deze gesprekstips vooraf met de groep te delen, zodat iedereen alert is op een goede sfeer.

Maak onderscheid tussen feiten en meningen. Verschillen mogen er zijn, maar stimuleer dat deelnemers hun mening toelichten. Vraag bijvoorbeeld: 'Waarom vind je dit?' of 'Kun je uitleggen wat je bedoelt?'

Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn.

HOE WAS JOUW AVOND? WIJ HOREN GRAAG JOUW FEEDBACK!

We vinden het heel fijn om te horen hoe jij de avond ervaren hebt. Via de QR-code kun je het ons laten weten. Alvast bedankt!



RECEPTEN

→ Alle gerechten zijn voor 12 personen

EEN EENVOUDIGE,
SMAAKVOLLE SOEP
DIE IEDEREEN
LEKKER VINDT.

VOORGERECHT:

TOMATENSOEP MET BASILICUM

Ingrediënten:

- 2 liter gezeefde tomaten (passata)
- 1,5 liter groentebouillon
- 2 uien, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3 el olijfolie
- 1 bosje verse basilicum
- Zout en peper naar smaak
- Eventueel: een scheutje room of crème fraîche

Bereiding:

1. Verhit de olijfolie in een grote pan en fruit de ui en knoflook glazig.
2. Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon toe en breng aan de kook.
3. Laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
4. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer met verse basilicum en eventueel een scheutje room.



RECEPTEN

→ Alle gerechten zijn voor 12 personen

EEN ROMIG
EN EENVOUDIG
GERECHT DAT SNEL
KLAAR IS.

HOOFDGERECHT:

KIP IN ROOMSAUS MET PASTA

(gemakkelijk te vervangen door champignons voor een vegetarische optie)

Ingrediënten:

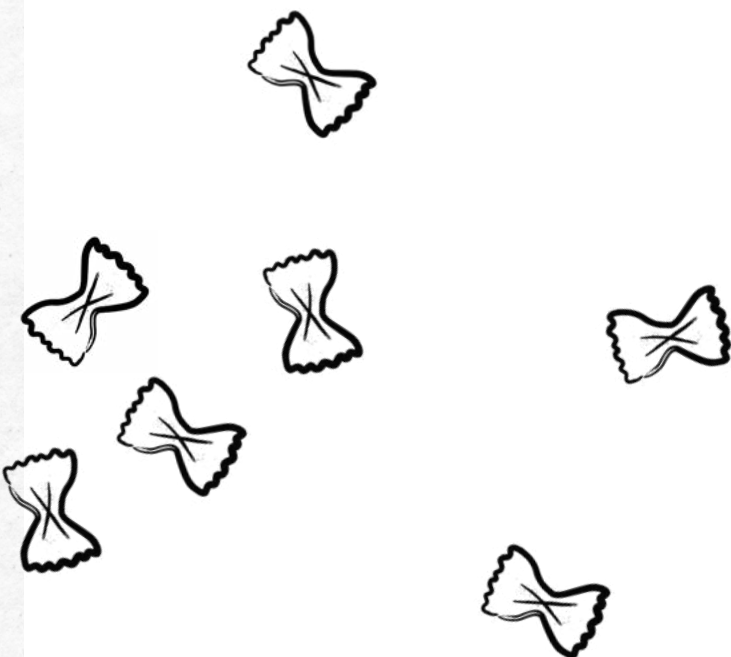
- 1,5 kg kipfilet (of 1 kg kastanjechampignons voor de vegetarische optie), in blokjes
- 1,2 kg pasta (bijv. tagliatelle of penne)
- 500 ml kookroom
- 4 uien, fijngesneden
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt
- 200 g geraspte Parmezaanse kaas
- 3 el olijfolie
- 2 el boter
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: verse peterselie ter garnering

Bereiding:

1. Kook de pasta volgens de verpakking en giet af.
2. Verhit de olie en boter in een grote pan. Bak de kip (of champignons) tot ze gaar zijn.
3. Voeg de ui en knoflook toe en bak 5 minuten mee.
4. Schenk de kookroom erbij en laat 5 minuten sudderen.
5. Voeg de Parmezaanse kaas toe en roer door.
6. Serveer de saus over de pasta en garneer met peterselie.

Supersnel alternatief: kip in satésaus

Bak twee kilo (biologische) kipstukjes in een ruime pan en meng er daarna zes bakjes kant-en-klare satésaus doorheen. Roer er eventueel nog wat gekookte of gebakken groenten doorheen. Lekker met rijst en bijvoorbeeld ananas en kroepoek.



RECEPTEN

→ Alle gerechten zijn voor 12 personen

DIT SNELLE,
ZOETE GERECHT IS
OP ELK FEEST EEN
SUCCES!

NAGERECHT:

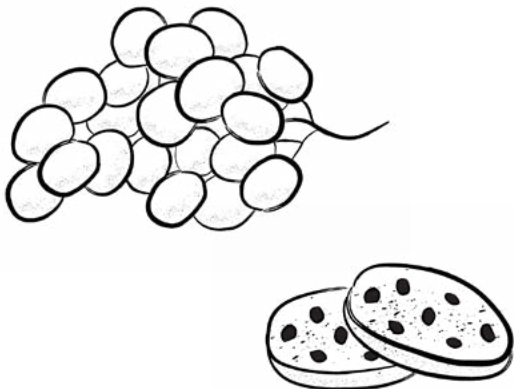
GELAAGD DESSERT MET DRUIVEN

Ingrediënten:

- 500 gram magere kwark
- 500 gram mascarpone
- 500 gram slagroom
- 200 gram suiker
- 2 zakjes vanillesuiker
- 400 g druiven (bij voorkeur pitloos)
- 4 pakken American cookies (koekjes met stukjes chocolade) of andere krokante koekjes

Bereiding:

1. Klop de slagroom stijf.
2. Meng de kwark met de mascarpone, suiker en vanillesuiker tot een gladde massa.
3. Spatel voorzichtig de opgeklopte slagroom door het kwark-mascarpone mengsel.
4. Was de druiven en halveer ze.
5. Verkruimel de koekjes grof.
6. Neem een grote glazen schaal of individuele dessertglasjes en begin met een laagje van het kwarkmengsel.
7. Strooi hier een deel van de koekjeskrumels overheen en verdeel vervolgens een aantal druiven erover.
8. Herhaal deze lagen tot alle ingrediënten op zijn, eindigend met een laagje van het kwarkmengsel en enkele druiven ter garnering.
9. Laat het dessert minimaal 2 uur in de koelkast opstijven voordat je het serveert.



Supersnel alternatief:

Saroma met yoghurt

Wi je snel klaar zijn? Mix dan drie pakjes Saroma Kloppudding met 450 gram yoghurt per pakje (dus in totaal ca. 1350 gram) en dien het op. Snel klaar en lekker!

