

9 bijbelstudies bij

SUPERWAAR

*Je volgende stap in
duurzaam boodschappen doen*



Hoe zijn de studies opgebouwd en op welke manier kan je deze het beste met elkaar bespreken?

Iedere bijbelstudie bestaat uit:

Wat gaan we met elkaar bespreken?

Hier lees je welke gespreksonderwerpen in de bijbelstudie aan bod komen.

Ter voorbereiding

Dit zijn de bijbelteksten en het hoofdstuk uit *SuperWaar* dat iedereen van te voren al kan lezen. Op die manier kan het gesprek tijdens de bijbelstudie inhoudelijker worden.

Om te beginnen...

(richtlijn: 15 minuten) De bijbelstudies beginnen met een praktische vraag. Voer hier geen lange gesprekken over en laat het niet in een discussie veranderen. Probeer binnen ongeveer 15 minuten iedereen aan het woord te laten komen.

Wat zegt de Bijbel?

(richtlijn: 20 minuten) Jullie lezen met elkaar een of meerdere bijbelgedeelten en denken hier met elkaar over na. Wat wil dit gedeelte zeggen, wat kun je ervan leren en wat doet het met jou?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

(richtlijn: 45 minuten) Het is tijd om met elkaar in gesprek te gaan over een hoofdstuk uit het boek. Wat raakte je in het hoofdstuk en welke mogelijkheden zie je voor je eigen leven? Wat doe je al en welke volgende stap zou je kunnen zetten? En wat weerhoudt je ervan om iets te veranderen?

En nu?

(richtlijn: 10 minuten) Aan het einde van de bijbelstudie maken we een rondje. Bespreek kort met elkaar wat deze avond opgeleverd heeft en of er iets concreets is wat je de komende week gaat doen.

Uitsmijter

Als je nog tijd over hebt, staat hier een stelling of vraag die je kunt bespreken.

Let op...

- ✓ Probeer met elkaar te voorkomen dat je in discussies terechtkomt waarin de één de ander probeert te overtuigen. Het gebeurt maar zelden dat een discussie verandering van denken oplevert, meestal raakt iedereen juist meer overtuigd van zijn eigen gelijk. Je leert het meeste van elkaar wanneer je naar elkaar luistert en doorvraagt naar de gedachten en overtuigingen van de ander.
- ✓ Bespreek met elkaar hoe je ervoor zorgt dat je binnen de voorgeschreven tijd blijft, zodat je echt alle onderwerpen kunt bespreken. Is er iemand die goed in staat is om de tijd te bewaken en de gesprekken in goede banen te leiden?

Ik wens jullie goede bijbelstudies toe met elkaar. Mocht je vragen of opmerkingen hebben, neem dan gerust contact op via de mail (alfred@godindesupermarkt.nl of info@superwaar.nu), Facebook of Instagram (onder de naam SuperWaar).

Mei 2019

Alfred Slomp

*Moge God ons zegenen met onrust
over gemakkelijke antwoorden,
halve waarheden en oppervlakkige relaties
zodat er diepgang moge zijn in onze harten.
Moge God ons zegenen met boosheid
over onrechtvaardigheid, onderdrukking
en de uitbuiting van mensen
zodat we mogen werken voor rechtvaardigheid,
vrijheid en vrede.
Moge God ons zegenen met tranen,
te plengen voor hen die lijden door pijn,
verstoting, honger en oorlog
zodat we onze handen zullen uitstrekken tot troost.
En moge God ons zegenen met voldoende dwaasheid
om te geloven dat we een verschil
kunnen maken in deze wereld,
zodat we kunnen doen waarvan
anderen zeggen dat het onmogelijk is*

Amen

(De Franciscaanse zegenbede)

1. SPEK EN BONEN

DE IMPACT VAN PLANTAARTDIG EN DIERLIJK VOEDSEL

Bijbelstudie bij hoofdstuk 1 van *SuperWaar*. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Wanneer geniet jij van de natuur en wat leer je daaruit over God?
- ✓ Moeten wij als christenen zorgdragen voor de schepping en zo ja, hoe?
- ✓ Welke impact heeft ons dagelijks eten op de aarde?
- ✓ Welke keuzes kun je maken om de negatieve impact te verkleinen?

Ter voorbereiding

Lees Psalm 8 en hoofdstuk 1 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Bespreek de twee volgende vragen.

- 1) Wanneer was jij onder de indruk van de natuur? Waar was je? Was je alleen of met iemand anders?
Neem gerust een foto mee (op je mobiel) om aan de anderen te laten zien.
- 2) Maak jij je zorgen over de aantasting van de natuur? Zo nee, waarom niet? En zo ja, waar maak je je zorgen over?
Ga niet met elkaar in discussie, maar luister vooral en vraag door om elkaar goed te begrijpen.

Wat zegt de Bijbel?

De waarheid spreken, elkaar liefhebben, zorgen voor de armen; zomaar drie onderwerpen die niet aan tijd en plaats gebonden zijn. In de Bijbel kun je lezen hoe je hier het beste mee om kunt gaan. Maar hoe goed je ook leest, je zult er niets concreets in vinden over de uitputting van de aarde, de afname van biodiversiteit of klimaatverandering. Deze problemen speelden toen simpelweg niet. De wereld waarin wij nu leven is immers een totaal andere dan die uit de Bijbel. Hoe kun je jezelf dan toch laten inspireren door de Bijbel bij een gesprek over klimaatverandering, daling van het waterpeil of het uitsterven van dieren? In deze bijbelstudie maken we een start met deze vraag door **Psalm 8** te lezen.

Lees eerst deze psalm met elkaar en bespreek dan de volgende vragen:

- 1) In vers 2 en 3 leren we dat God ons zijn majesteit toont in de schepping. Bij *Om te beginnen* besprak je met elkaar een moment waarin je onder de indruk was van de schepping. Wat leerde de schepping jou op dat moment over God?

- 2) Is de opdracht die wij mensen in vers 7-9 krijgen in goede handen bij ons als christenen? Waarom wel of niet?
- 3) Je hoort regelmatig deze gedachte onder christenen: Er komt een nieuwe hemel en aarde, we kunnen ons nu daarom beter op andere zaken (met eeuwigheidswaarde) richten. Wat spreekt je aan in deze stelling en wat vind je hier lastig aan?
- 4) Is er nog iets anders in dit bijbelgedeelte wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk 'Spek en bonen' lees je wat de impact van ons dagelijks voedsel is op de wereld op ons heen. Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) Bereken jouw ecologische voedselafdruk via www.voedingscentrum.nl/voedselafdruk en onderzoek welke rol de dierlijke eiwitten in jouw afdruk hebben. Bespreek de verschillende uitkomsten met elkaar.
- 3) Door – al is het maar beperkt – plantaardiger te gaan eten, kun je een belangrijk en onmiddellijk verschil maken voor de wereld om je heen. Zie je mogelijkheden voor jezelf? Welke?
- 4) Bespreek met elkaar het dilemma uit het boek: *Kies je in de snackbar een frikandel of een kaassoufflé?*
- 5) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je de komende week wil gaan doen?

Uitsmijter

Heb je nog tijd over? Bespreek dan met elkaar deze stelling: God heeft de mens de opdracht gegeven om vlees te eten en daar moet je als christen niet tegenin willen gaan.

2. BIOLOGISCH OF NIET?

EN EEN VLEUGJE LOKAAL

Bijbelstudie bij hoofdstuk 2 van *SuperWaar*. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Maak jij je zorgen over de afname van biodiversiteit?
- ✓ Waarom zou je jezelf hier überhaupt zorgen over moeten maken?
- ✓ Wat kunnen we van de Bijbel leren over het belang van een gevarieerde wereld?
- ✓ Wat is biologisch eten precies en is dit de oplossing voor de afname van biodiversiteit?
- ✓ Wat kun je nu het beste eten om biodiversiteit te bevorderen?

Ter voorbereiding

Lees Job 38:1-1-18 (of Job 38-41) en hoofdstuk 2 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Bespreek de volgende vragen:

- 1) Welke plek in de natuur vlak bij jou maakt de meeste indruk op jou? Waarom en hoe vaak kom je er?
Denk bijvoorbeeld aan een mooie boom of een park in je stad of dorp uit.
- 2) Was je al bekend met de afname van de biodiversiteit? Maak je je hier zorgen over? Zo nee, waarom niet? En zo ja, waar is die zorg mee begonnen?

Wat zegt de Bijbel?

Net als bij de vorige bijbelstudie zal je in de Bijbel ook niets lezen over de afname van de biodiversiteit. Toch kun je zeker door de Bijbel geïnspireerd worden bij het zorgdragen voor een grote biodiversiteit op de wereld. Dit keer lezen we het indrukwekkende antwoord van God op Job.

Lees eerst met elkaar Job 38: 1-18 (of helemaal) en bespreek dan de volgende vragen:

- 1) Wat leert dit antwoord van God ons over ontzag voor de schepping en de Schepper?
- 2) In vers 7 lees je dat de morgensterren jubelden bij het ontstaan van de aarde en ook dat de engelen (Gods zonen) het uitschreeuwden van vreugde. Wat zegt dit over de waarde van de schepping?
- 3) Hoe zouden de engelen reageren op de huidige staat van de aarde?
- 4) Laat Gods heilige trots even op je inwerken en sta dan stil bij de zorgen van de schepping nu; denk aan de massale ontbossing, het snelle uitsterven van planten-

en diersoorten, maar ook de afname van insecten en weidevogels in Nederland. Wat is het eerste dat bij je naar boven komt?

- 5) Is er nog iets anders in dit bijbelgedeelte wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk 'Biologisch of niet?' lees over de afname van biodiversiteit en welke dilemma's er zijn wanneer je duurzame keuzes wilt maken. Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) Vlak voor de publicatie van *SuperWaar* is er een wetenschappelijk rapport uitgekomen dat stelt dat het met de biodiversiteit nog slechter gaat dan gedacht. Lees bijvoorbeeld www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/vn-uitbuiting-natuur-leidt-tot-massaal-uitsterven-van-soorten-en-afnemende-leefbaarheid-op-aarde~b316f5af/. Zet dit rapport jou in actie, of verlamt het je juist? Wat inspireert jou om in actie te komen?
- 3) Koop jij biologische producten, of juist niet? Waarom wel of niet? Welke stap vind je dat je eigenlijk nog zou moeten zetten?
- 4) Bespreek met elkaar het dilemma uit het boek: *Kies je appels uit de Betuwe of biologische appels uit Nieuw-Zeeland?*
- 5) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je jezelf voorneemt om de komende week te gaan doen?

Uitsmijter

Heb je nog tijd over? Bespreek dan met elkaar deze stelling: ik koop geen biologische producten zolang supermarkten een belangrijk deel van de meerprijs in eigen zak steken.

3. DE STRONKJES VAN DE BROCCOLI

VOEDSELVERSPILLING

Bijbelstudie bij hoofdstuk 3 van *SuperWaar*. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Hoeveel eten wordt er in Nederland verspild en hoeveel eten verspil jij?
- ✓ Wat kunnen we leren van het verhaal over de vijf broden en twee vissen?
- ✓ Wat is de waarde van voedsel in een wereld vol honger?
- ✓ Hoe kun je de waarde van voedsel leren inzien in onze wereld van overvloed?
- ✓ Wat kun jij doen om (nog) minder voedsel te verspillen?

Ter voorbereiding

Lees Johannes 6:1-15 en hoofdstuk 3 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Bespreek de volgende vragen:

- 1) Welke waarde had voedsel in jouw jeugd? Wat heb je erover meegekregen in je opvoeding?
Vraag ook vooral naar de motieven van jullie ouder(s)/verzorger(s).
- 2) Wanneer heb jij voor het laatst voedsel verspild? Welk voedsel, en was dit bewust of onbewust?
Is dit herkenbaar voor anderen? Zijn er verschillen in hoe jullie omgaan met het weggooien van voedsel?

Wat zegt de Bijbel?

Welke waarde heeft voedsel en is het belangrijk om het zo weinig mogelijk te verspillen? We lezen met elkaar het verhaal van de wonderbare broodvermenigvuldiging uit Johannes 6:1-15. Wist je overigens dat ditzelfde wonder twee keer gebeurd is/beschreven staat? Kijk bijvoorbeeld in Marcus 6:34-44 en Marcus 8:1-9.

Bespreek naar aanleiding van Johannes 6 de volgende vragen:

- 1) Het is Jezus zelf die opdracht geeft om het voedsel te verzamelen. Wat kunnen we leren van zijn opdracht en motivatie?
- 2) Waarom zou Jezus niet willen dat er iets verloren ging, denk je?
- 3) Kunnen we Jezus' opdracht aan de discipelen vertalen naar ons leven van alledag? Hoe?
- 4) Is er nog iets anders in dit bijbelgedeelte wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk 'De stronkjes van de broccoli' lees je hoeveel voedsel we verspillen en hoe jij (nog) minder voedsel kunt verspillen. Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) Hoeveel voedsel verspil jij? Doe de weggooitest op www.milieucentraal.nl (of in de app) en ontdek waar jij kunt beginnen om voedselverspilling tegen te gaan. Bespreek de uitkomsten met elkaar.
- 3) Bespreek met elkaar de paragraaf 'Intrinsieke waarde' op pagina 55. Sta jij weleens stil bij de herkomst van jouw dagelijkse voedsel? Hoe kunnen we (nog) meer eerbied krijgen voor het voedsel dat we iedere dag weer hebben?
- 4) Bespreek met elkaar het dilemma uit het boek: *Als jij het niet eet, wordt het product dat jij eigenlijk niet wilt eten, weggegooid.*
- 5) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je jezelf voorneemt om de komende week te gaan doen?

Uitsmijter

Heb je nog tijd over? Bespreek dan met elkaar deze vraag uit het boek: 'Hoeveel eten zou er verspild worden als iedereen alleen het voedsel zou eten wat hij of zij met eigen bloed, zweet en tranen heeft verbouwd?'

4. HET BELANG VAN DE BOER

VOLDOENDE INKOMEN EN GOEDE ARBEIDSOMSTANDIGHEDEN

Bijbelstudie bij hoofdstuk 4 van *SuperWaar*. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Waar komt het eten dat jij eet vandaan en wie heeft het allemaal in handen gehad?
- ✓ Hoeveel krijgt de boer betaald voor zijn producten en is dat een eerlijke prijs?
- ✓ Wat kunnen we leren van de Bijbel over een eerlijke prijs en goede arbeidsomstandigheden?

Ter voorbereiding

Lees Amos 5:21-24, Micha 6:9-13 en Jakobus 5:1-6 en hoofdstuk 4 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Lees eerst de volgende twee situaties.

Situatie A *Jouw buurman is een arme appelteler. Hij kan geen personeel in dienst nemen en daarom maakt zijn dochtertje lange dagen in de boomgaard. Je koopt appels bij hem voor een dusdanig lage prijs dat hij geen winst maakt en zelfs verlies leidt. De buurman accepteert het bod, omdat hij anders voor vandaag geen eten kan kopen.*

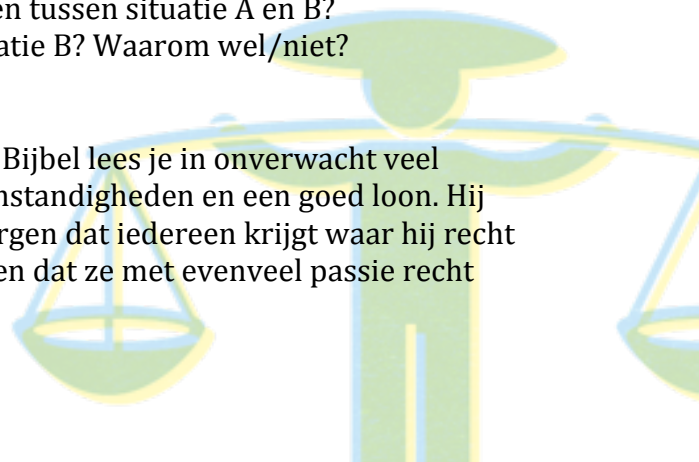
Situatie B *Je koopt veel verkochte appels in de supermarkt, de appels komen van ver en bij de koop zijn tussenhandelaren betrokken. Het is jou niet bekend wie de appels heeft verbouwd en geoogst. Je weet dat de boeren lang niet altijd een goede prijs betaald krijgen bij het verbouwen van de appels, maar je bent hier niet echt mee bezig en koopt gewoon jouw vertrouwde appels in de supermarkt.*

Bespreek de onderstaande vragen:

- 1) Wat is je eerste reactie bij het lezen van situatie A?
- 2) Wat zijn de verschillen en overeenkomsten tussen situatie A en B?
- 3) Is situatie A moreel meer onjuist dan situatie B? Waarom wel/niet?

Wat zegt de Bijbel?

We lezen er in kerken niet vaak over, maar in de Bijbel lees je in onverwacht veel teksten over Gods passie voor eerlijke arbeidsomstandigheden en een goed loon. Hij heeft vergaande wetten opgesteld om te waarborgen dat iedereen krijgt waar hij recht op heeft. Maar ook vraagt God van zijn volgelingen dat ze met evenveel passie recht



doen. Dit keer lezen we verschillende, confronterende bijbelteksten waaruit blijkt hoe serieus God eerlijke handel neemt.

Lees eerst met elkaar Amos 5:21-24, Micha 6:9-13 en Jakobus 5:1-6 en bespreek dan de volgende vragen:

- 1) Welk gevoel roepen deze teksten bij je op?
- 2) Wat leren we in deze bijbelteksten over Gods passie voor een eerlijke wereld?
- 3) Delen wij als christenen Gods passie in onze woorden? En in onze daden? Waarom wel/niet?
- 4) Doen deze bijbelteksten een appel op jou? Waarom wel/niet?
- 5) Is er nog iets anders in deze bijbelgedeelten wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk 'Het belang van de boer' lees je waarom boeren vaak een lage prijs krijgen voor het eten dat ze produceren en hoe je eerlijkere producten kunt kopen. Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) Reken uit hoeveel slaven er voor jou werken op slaveryfootprint.org/. Vergelijk de uitkomsten met elkaar. Wat vind je van de uitkomst en wat wil je hiermee?
- 3) Bespreek met elkaar het voorbeeld uit de praktijk (pagina 69). Herken je het fenomeen 'willfull ignorance' bij jezelf? Waarom wel/niet? Vind je dat je hierin andere keuzes moet maken?
- 4) Bespreek met elkaar het dilemma uit het boek: *Natuurlijk is het zielig dat kinderen moeten werken voor onze aankopen. Maar als ik die producten niet meer koop, hebben deze kinderen toch juist helemaal niets meer?*
- 5) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je jezelf voorneemt om de komende week te gaan doen?

Uitsmijter

Heb je tijd over? Bespreek dan de volgende stelling met elkaar: de Bijbel besteedt volop aandacht aan recht doen aan de armen en nauwelijks aan homoseksualiteit. Kerken zouden zich dus drukker moeten maken over dat de chocoladekoekjes na de kerkdienst geproduceerd zijn door kindslaven, dan uitgebreid na te denken over hun houding ten opzichte van homoseksuele mensen.

5. GEZONDHEID

HET BELANG VAN JEZELF

Bijbelstudie bij hoofdstuk 5 van *SuperWaar*. *Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen*



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Op welke manier is ons voedingspatroon veranderd?
- ✓ Waarom zijn we anders gaan eten?
- ✓ Kun je jezelf door de Bijbel laten inspireren om gezond te eten?
- ✓ Hoe gezond eet jij? Wat vind je hierin makkelijk en wat moeilijk?
- ✓ Hoe kunnen we (nog) gezonder gaan eten?

Ter voorbereiding

Lees Genesis 1:29, Spreuken 30:8, Johannes 21:9-13 en 1 Korintiërs 6:19-20 en hoofdstuk 5 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Bespreek de volgende vragen:

- 1) Wat vind jij het lekkerste eten wat er bestaat? En heb je ook een 'guilty pleasure'? *Wat vinden jullie het lekkerst? Bewerkt of onbewerkt voedsel? Gezond of ongezond?*
- 2) Misschien een confronterende vraag, maar eet jij gezond of minder gezond dan je eigenlijk zou willen? *Wat zijn jullie motieven om wel of niet gezond te eten? En wat is gezond eten eigenlijk precies?*

Wat zegt de Bijbel?

De gemeenschappelijke maaltijd heeft een belangrijke rol in de Bijbel. Gastvrijheid, met elkaar samenleven en bijzondere tradities krijgen een plek rondom de maaltijd die mensen met elkaar nuttigen. God heeft ons voedsel gegeven om ons lichaam energie en kracht te geven, maar ook om (met elkaar) van te genieten. Tijdens deze bijbelstudie denken we na over het belang van gezond eten en de werkelijke waarde van voedsel. We lezen over verschillende maaltijden in de Bijbel, maar ook over het belang van gezond eten.

Lees eerst met elkaar Genesis 1:29, Spreuken 30:8, Johannes 21:9-13 en 1 Korintiërs 6:19-20.

- 1) In Genesis 1:29 lees je welke enorme soorten rijkdom God ons gegeven heeft, terwijl de meeste bewerkte producten in de supermarkt voornamelijk uit tarwe, soja en maïs bestaan. Zijn de bewerkte producten in de supermarkt een

- verarming omdat ze niet gevarieerd zijn of stiekem ook wel een verrijking omdat ze zo lekker zijn? Kan het zowel een verrijking als een verarming zijn?
- 2) In spreuken 30:8 vraagt de schrijver om alleen te krijgen wat we nodig hebben. De essentie van bewerkte voedingsmiddelen is echter dat ze een hunkering oproepen om steeds meer te eten. Welke reactie roept dit bij jullie op?
 - 3) In 1 Korintiërs 6 lees je dat ons lichaam een tempel is van de heilige Geest. We denken dan vaak aan overspel en prostitutie, maar kun je hierbij ook aan eten en gezondheid denken? Wat betekent dit voor ons dagelijkse eetpatroon?
 - 4) In Johannes 21 lees je over Jezus die zijn discipelen een eenvoudige maaltijd aanbiedt, een voorbeeld van een prachtige maaltijd uit de Bijbel. Bij welke maaltijd uit de Bijbel was jij graag aanwezig geweest?
 - 5) Is er nog iets anders in deze bijbelgedeelten wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk 'Gezondheid' lees je waarom we anders zijn gaan eten, wat dit betekent voor onze gezondheid en hoe we (nog) gezonder kunnen gaan eten. Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) Bespreek met elkaar het advies van Michael Pollan (pagina 90). Komt dit overeen met hoe jij nu eet? Zou je hierin iets willen veranderen?
- 3) Bespreek met elkaar het dilemma uit het boek: *Er zijn zoveel negatieve berichten over schadelijke gevolgen van E-nummers. Kan ik al die smaakversterkers, zuurteregelaars en antioxidanten nu wel of niet met een gerust hart eten?*
- 4) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je jezelf voorneemt om de komende week te gaan doen?

Uitsmijter

Heb je tijd over? Bespreek dan de volgende stelling met elkaar: als je goed met elkaar nadenkt over het grote aanbod van sterk bewerkte voedingsmiddelen in de supermarkt, is het niet eerlijk om van de mens te vragen dat hij gezond eet.

6. DIERENWELZIJN

EN EEN MOOTJE VIS

Bijbelstudie bij hoofdstuk 6 van *SuperWaar*. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Wat is het verschil tussen huisdieren en dieren die we eten?
- ✓ Is er verschil tussen wat we vinden als burger en doen als consument?
- ✓ Hoeveel dieren worden er eigenlijk wereldwijd gehouden om alle mensen te voeden?
- ✓ Wat staat er precies in de Bijbel over het welzijn van dieren?
- ✓ Hoe hebben de dieren geleefd die jij eet en wat vind je daarvan?

Ter voorbereiding

Lees Genesis 1:27-30, Genesis 9:1-3, Spreuken 12:10 en Jesaja 11:6-9 en hoofdstuk 6 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Bespreek de volgende vraag:

- 1) Hoeveel vlees eet jij? Sta je stil bij het welzijn van de dieren die je eet en houd je hiermee rekening in de supermarkt?

Luister goed naar elkaars motieven. Wat maakt dat jullie welke keuze maken?

Wat zegt de Bijbel?

In het paradijs aten mensen geen vlees en ook op de nieuwe aarde zal geen vlees gegeten worden. Maar na de zondvloed heeft God de dieren aan de mens gegeven om te eten en is het dus toegestaan om dieren te eten. We denken met elkaar na over wat er wel en niet in de Bijbel staat over het welzijn van dieren die we eten of gebruiken.

Lees eerst met elkaar Genesis 1:27-30, Genesis 9:1-3, Spreuken 12:10 en Jesaja 11:6-9.

- 1) Na de zondvloed geeft God de dieren over aan de macht van de mensen. Wat betekent dit voor het eten van dieren? God stelt hier geen voorwaarden aan. Waarom niet, denk je?
- 2) In Genesis 1 lezen we dat in het paradijs geen dieren werden gegeten, zowel door mensen niet als ook door dieren niet. Ook op de nieuwe aarde zal er geen vlees worden gegeten (Jesaja 11). Betekent dit iets voor jouw houding ten opzichte van het eten van dieren? Zo ja, wat?
- 3) Wat betekent de tekst uit Spreuken 12 voor het welzijn van de dieren die jij eet?
- 4) Bespreek met elkaar dit citaat van de antropoloog en filosoof Ton Lemaire, uit zijn boek *Onder Dieren*:

‘Uit dit alles komt voldoende naar voren dat de God der christenen van het begin af aan alle dieren onvoorwaardelijk en zonder genade aan de gelovigen heeft overgeleverd. (...) Ik denk wel eens: stel dat Jezus Christus wél vegetarisme zou hebben voorgestaan en de dieren had ingesloten in zijn naastenliefde. Hoe ontzaglijk veel leed zou daardoor miljoenen dieren bespaard zijn gebleven!’

Wat vind je van dit citaat? Heeft Ton Lemaire de bedoeling van God met het eten van dieren goed begrepen, denk je? En hebben christenen door de eeuwen heen de Bijbel op dit punt goed geïnterpreteerd, of niet?

- 5) Is er nog iets anders in deze bijbelgedeelten wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk ‘Dierenwelzijn’ lees je over onze houding ten opzichte van dieren, over het welzijn van de dieren die we eten en welke keuzes wij als consument maken.

Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) ‘Met ons gevoel voor empathie is niets mis, de kunst is alleen om ernaar te luisteren wanneer we in de supermarkt staan’ (pagina 103). Luister jij naar jouw gevoel voor empathie met dieren in de supermarkt? En als je dat niet doet, waarom dan niet?
- 3) ‘Willen we in Nederland de overstap maken naar een vleesindustrie met respect voor alle veedieren, dan ontkomen we er niet aan om met elkaar fors minder vlees te gaan eten’ (pagina 106). Hoeveel vlees eet jij en vind je dat je minder vlees zou moeten eten?
- 4) Bespreek met elkaar het dilemma uit het boek: *De dieren zijn al dood, dan is het zonde om ze niet op te eten, toch?*
- 5) Bespreek met elkaar het antwoord op de vraag: ‘Gelukkig geldt dit hoofdstuk niet voor mij, ik eet geen vlees’ (pagina 108). Wat betekent dit voor jouw keuzes?
- 6) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je jezelf voorneemt om de komende week te gaan doen?

Uitsmijter

Heb je tijd over? Bespreek dan het volgende citaat van Mahatma Gandhi met elkaar: ‘De grootheid van een natie kan worden beoordeeld door de manier waarop de dieren worden behandeld.’

7. HONGER

HET RECHT OP ETEN EN EEN EERLIJKE VERDELING VAN DE WELVAART

Bijbelstudie bij hoofdstuk 7 van *SuperWaar*. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Hoeveel honger is er in de wereld?
- ✓ Wat betekent het om honger te hebben?
- ✓ Waarom is de welvaart in de wereld zo oneerlijk verdeeld?
- ✓ Wat zegt de Bijbel hierover en wat betekent dit voor ons als christenen?
- ✓ Welke keuzes voor een eerlijke wereld maak je al en wat kun je nog meer doen?

Ter voorbereiding

Lees Leviticus 25:10-17 en Lucas 4:14-21 en hoofdstuk 7 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Bespreek de volgende vragen:

- 1) Wanneer in jouw leven heb je het langst niet gegeten? Waarom en wat deed dit met je?
- 2) Ken jij iemand die de hongerwinter in de Tweede Wereldoorlog mee heeft gemaakt? Of ken je iemand die nu moeite moet doen om iedere dag (gezond) te kunnen eten? Deel de verhalen met elkaar.

Probeer te bedenken wat het betekent om iedere dag honger te hebben. Wat leren deze verhalen jou over de werkelijke waarde van eten?

Wat zegt de Bijbel?

Tijdens de workshop vragen wij vaak hoeveel bijbelteksten er gaan over rechtvaardigheid, armoede en rijkdom. Het is vaak een grote verrassing voor deelnemers om te horen dat het hier om meer dan 2000 teksten gaat. Lees maar eens de Bijbel van Genesis 1 tot en met Openbaring 22 en onderstreep iedere bijbeltekst die over dit thema gaat. Je leest dan duidelijk Gods droom voor een wereld waarin er genoeg is voor iedereen, voor iedere volwassene en voor ieder kind. Niemand mag buiten de boot vallen en God vraagt ons om zijn droom werkelijkheid te laten worden.

Lees met elkaar Leviticus 25:10-17 en Lucas 4:14-21.

- 1) Wat kunnen we van Leviticus 25 leren over Gods droom?
- 2) Hoe zou Nederland eruitzien als het jubeljaar ingevoerd zou worden. Hoeveel zetels denk je dat de ChristenUnie zou krijgen als de invoering van het jubeljaar het belangrijkste thema van hun verkiezingsprogramma zou zijn?

- 3) In Nazaret houdt Jezus een van zijn eerste toespraken. Lucas 4:20-21 leest net als een filmscript, het belang van Jezus' woorden is groot. Maar lees nog eens goed wat Hij zegt in vers 21: Waarom is Jezus precies naar deze wereld gekomen? Wat betekent dit voor ons, zijn volgers?
- 4) Volgens de Amerikaans activist Shane Claiborne zijn wij Gods stem, zijn handen en voeten in een wereld vol pijn. Wat mag dit voor jou als consument betekenen?
- 5) Is er nog iets anders in deze bijbelgedeelten wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk 'Honger' lees je wat de impact van honger is, waarom er honger is in de wereld en wat jij eraan kunt doen. Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) Kijk met elkaar op YouTube naar het filmpje 'Rijkdom – Achter de dijken' en bespreek welke verantwoordelijkheid jij hebt naar de grote hoeveelheid arme mensen op deze wereld.
- 3) Sta je weleens stil bij honger in de wereld? Hoe kun je hier op een goede manier mee omgaan, zonder dat je verlamt raakt of cynisch wordt?
- 4) Wat betekent het verhaal over Amena van Martín Caparrós voor jou?
- 5) Bespreek met elkaar het dilemma uit het boek: *Koop ik eerlijke producten of geef ik giften aan hulporganisaties?*
- 6) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je jezelf voorneemt om de komende week te gaan doen?

Uitsmijter

Heb je tijd over? Bespreek dan het volgende citaat van Martín Caparrós: 'Wie ben ik? Wie zal ik geweest zijn toen het erom ging? Zal ik alleen maar iemand zijn geweest die werd geboren, leerde, werkte, zich vermaakte, liefhad, zich voortplantte en stierf zoals miljoenen anderen? Of zal ik ook iemand zijn geweest die zijn best heeft gedaan om de wereld beter te maken? Is het niet makkelijker om te leven en te sterven, wat dat ook moge zijn, wetende dat je het probeert en geprobeerd hebt?'

8. PLASTIC ZAKJES, BAKJES, TONNETJES

EN ANDERE VERPAKKINGEN

Bijbelstudie bij hoofdstuk 8 van *SuperWaar*. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Hoeveel plastic gebruik jij en waarom gebruiken we eigenlijk plastic?
- ✓ Waar blijft al dit plastic en wat zijn de zorgen voor de natuur?
- ✓ Hoe erg is al dat plastic afval?
- ✓ Kun je je door de Bijbel laten inspireren om minder plastic te gaan gebruiken?
- ✓ Op welke manier kun je jouw hoeveelheid plastic afval verminderen?

Ter voorbereiding

Lees Genesis 1:20-22, Psalm 65:6-9, Psalm 74:13-15, Psalm 77:17-19 en Psalm 96:11-13 en hoofdstuk 8 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Bespreek de volgende vragen:

- 1) Let je weleens op de hoeveelheid plastic afval bij jou in de buurt of in de natuur? Deel jullie ervaringen met elkaar.
- 2) Hoeveel plastic gebruik je zelf?
Wat is het verschil tussen jullie en waardoor komt dat?

Wat zegt de Bijbel?

Net als over klimaatverandering of de afname van biodiversiteit lees je in de Bijbel niets over plastic afval. En net als bij de andere thema's kun je je toch door de Bijbel laten inspireren in jouw omgang met plastic. Hoewel de gevaren rondom plastic afval breed zijn, is de plasticsoep het meest bekend en daarom focussen we ons in deze bijbelstudie op het wonder van het water op de aarde.

Lees met elkaar Genesis 1:20-22, Psalm 65:6-9, Psalm 74:13-15, Psalm 77:17-19 en Psalm 96:11-13.

- 1) Welke woorden komen er bij je naar boven wanneer je deze teksten met elkaar leest?
- 2) Wat kunnen we van de zee in de Bijbel leren over wie God is en hoe trots Hij is op zijn schepping?
- 3) In Genesis lezen we dat God de aarde laat wemelen van levende wezens en in Psalm 96 zegt de dichter dat de zee moet bruisen 'en alles wat daar leeft'. In *SuperWaar* heb je gelezen over de enorme hoeveelheid plastic afval in de zee. Met welke gedachten lees je dan deze bijbelteksten?

- 4) Kees Noppen, auteur en werkzaam bij de IZB, schreef in 2018 zijn vlammeende pamflet 'Messentrekkers bij de Nachtwacht' waarin hij onze omgang vergelijkt met iemand die de Nachtwacht van Rembrandt van Rijn vernielt met een mes. Juist christenen moeten in zijn ogen de aarde met alle macht beschermen en bewaren. Bespreek met elkaar zijn visie, met de bijbelteksten over de zee en de plasticsoep in je achterhoofd.
- 5) Is er nog iets anders in dit bijbelgedeelte wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk 'Plastic zakjes, bakjes, tonnetjes' lees je waarom we plastic gebruiken, wat de impact van het plastic afval is en hoe jij jouw hoeveelheid plastic afval kunt verminderen. Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) Hoeveel plastic verbruik jij op een dag en wat vind je daarvan? Op een schaal van 1 tot 10: Hoe belangrijk vind jij het dat je jouw hoeveelheid plastic afval vermindert?
- 3) Soms zeggen beelden meer dan duizend woorden. Zoek op YouTube 'Midway – a film by Chris Jordan' en bespreek wat deze video met je doet. Helpt het jou om in actie te komen?
- 4) Bespreek het dilemma uit het boek: *Koop je een biologische komkommer in plastic verpakking, of een gewone komkommer zonder plastic?*
- 5) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je jezelf voorneemt om de komende week te gaan doen?

Uitsmijter

Heb je tijd over? Bespreek dan de volgende stelling of uitdaging: wanneer je één maand lang ongeveer één keer per week jouw buurt opruimt en al het plastic afval verzamelt, zal je pas echt doorhebben hoe groot het probleem van plastic afval is.

9. AUTONOMIE

DE UITDAGING VAN DUURZAAM LEVEN

Bijbelstudie bij hoofdstuk 9 van *SuperWaar*. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen



Wat gaan we met elkaar bespreken?

- ✓ Hoe zorg je ervoor dat je jezelf niet laat verleiden tot ongezonde en minder duurzame keuzes?
- ✓ Hoe houd je jouw duurzame voornemens vast?
- ✓ Welke nadelen ondervind je wanneer je zo duurzaam mogelijk wilt proberen te leven?
- ✓ Levert het je ook nog iets op?
- ✓ Kan de Bijbel jou inspireren om lastige keuzes te maken?

Ter voorbereiding

Lees Spreuken 30:8-9 en Matteüs 16:24-27 en hoofdstuk 9 uit *SuperWaar*.

Om te beginnen...

Bespreek de volgende vragen:

- 1) We zijn inmiddels enkele weken verder. Wat hebben het boek en deze bijbelstudies je opgeleverd?
Onderzoek met elkaar welke verschillen er tussen de start en nu zitten. Welke concrete keuzes/veranderingen heb je gemaakt?
- 2) Welke keuzes zou je nog willen maken of vind je dat je moet maken?
Onderzoek waarom jullie deze keuzes (nog) niet konden maken.

Wat zegt de Bijbel?

In de Bijbel worden wij steeds weer opgeroepen om een ander leven te leiden: het goede leven, gericht op God en zijn koninkrijk. Wat betekent dit voor onze keuzes als consument?

Lees met elkaar Spreuken 30:8-9 en Matteüs 16:24-27.

- 1) In Spreuken 30 lees je richtlijnen voor een goed leven. Wat betekent dit voor jouw leven?
- 2) Hoe staan deze woorden in verhouding tot onze samenleving, waarin de economie steeds maar moet groeien. En wat betekent het voor onze plek in deze wereld?
- 3) Jezus spreekt stevige taal tegen zijn leerlingen over de voorwaarde om Hem te kunnen volgen. Hoe komt Jezus' oproep bij jou binnen en wat betekent dit voor jouw keuzes als consument?

- 4) In vers 27 vertelt Jezus dat God iedereen als Hij terugkomt naar zijn daden zal belonen. Vallen onze keuzes als consument ook onder deze daden? Waarom wel/niet?
- 5) Is er nog iets anders in deze bijbelgedeelten wat opvalt en wat je met de anderen wilt delen?

In gesprek over het hoofdstuk uit *SuperWaar*

In het hoofdstuk 'Autonomie' lees je hoe we verleid worden in de supermarkt, maar ook wat jou kan stimuleren om toch duurzaam te kopen. Bespreek (enkele van) onderstaande vragen met elkaar.

- 1) Wat raakte je het meeste in het hoofdstuk? Wat doe je al en waarin wil je nog een volgende stap zetten? Kunnen de tips je daarbij helpen?
- 2) Welke keuzes in de supermarkt heb jij deze week bewust gemaakt en bij welke stond je eigenlijk niet stil?
- 3) Wat kost duurzaam leven jou en wat levert het je op? Hoe is de balans?
- 4) Bespreek met elkaar het voorbeeld uit de praktijk (pag. 159). Wat maakte – denk je – dat deze mevrouw wel een andere keuze maakte, maar de meeste andere toeschouwers (waarschijnlijk) niet?
- 5) Bespreek het dilemma uit het boek: *Je nieuwe keuzes voor jezelf houden of anderen overtuigen ook andere keuzes te gaan maken?*
- 6) Wat spreekt je aan in de overwegingen en keuzes van het inspirerende voorbeeld van dit hoofdstuk?

En nu?

Wat raakte of inspireerde je uit deze bijbelstudie? En is er iets wat je jezelf voorneemt om de komende week te gaan doen?

Uitsmijter

Heb je tijd over? Bespreek dan de tekst waarmee het boek afsluit op pagina 177.