

CONTACT
JAARGANG 68
DEC 2018
NR 4



contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

- 02 Redactioneel Pure wanhoop
- 03 Meditatie Puur genieten
- 04 Verdieping Puur zijn voor God
- 07 Relaties Volg je passie!
- 09 Bijbels gezien Hoe puur wil je het hebben?
- 10 Gezondheid Chocolade, puur gezond of fabel?
- 12 Voedsel voor de geest God is puur licht
- 14 Dialoog Pure aanbidding: hét thema van Openbaring
- 16 Op de achtergrond Puur België
- 18 Groen! Pure stoffen
- 19 Tenslotte Mij te puur
- 20 ESDA Contactgegevens



puur

PURE WANHOOP
Lydia Lijkendijk

pure wanhoop

2

redactioneel



trabantos/Shutterstock.com

In de stad waar ik beroepshalve veel tijd doorbreng, is een aantal jaren geleden een nieuwe bestemming gevonden voor een grote kerk. De plaatselijke boekhandel is erin getrokken, en heeft meteen een hoekje gereserveerd voor een lunchcafé met lekkere broodjes en machtige taarten. Een geweldige combi, eetlezen.

Je kunt het zo gek niet bedenken, of er bestaat wel een boek over – en dat hebben ze daar dan. Ook kun je je hart ophalen aan boekgerelateerde snuisterijen: mooie pennen, schriften met een slotje, ansichtkaarten, presse-papiers (waar we niet eens een Nederlands woord voor hebben, ontdekte ik onlangs). Het is een immense ruimte vol letters op papier. In de verte schemert nog het kerkorgel, als herinnering aan vervlogen tijden waarin de stad hier kwam zingen, bidden en belijden. Er is bijna geen plek op aarde waar ik liever ben dan in deze kathedraal met boeken.

En er is bijna geen plek op aarde waar ik graag verder bij uit de buurt blijf dan deze kathedraal met boeken. Omdat ik er heel, heel hebberig van word. Als ik naar de boekenkerk ga, al beloof ik mezelf dat ik alleen maar ga kijken, kom ik thuis met een tas vol boeken. Had ik die nodig? Nee hoor, ik had al boeken.

Maar ze interesseren me zo, zijn zo mooi vormgegeven, ruiken zo lekker of een combinatie ervan.

Veel erger nog dan dat is het gevoel dat mij overvalt op die locatie. Niet de blijdschap en de rust die je bij een kerk zou verwachten, nee, het is pure wanhoop. Om al die geweldige boeken die me wenken, en de totale onmogelijkheid om ze in dit leven allemaal te kunnen lezen. Ik heb meer plannen dan tijd.

In mijn ogen dan. Dochterlief daarentegen vindt dat ik tijd zat heb, en dat wrijft ze erin. Op een zondagochtend kroop ze bij het krieken van de dag achter de boeken, na een luidruchtig verblijf in de douche. Zachtjes doen voor uitslapende huisgenoten? Nergens voor nodig. ‘Want jullie zijn gepensioneerd!’ Pure onzin.

Meer lezen over puur? **Contact** staat er vol mee, dit keer. Puur genieten!

PUUR GENIETEN
Joanne Balk

puur genieten



Sandra van der Steen/Shutterstock.com

Kiell Leknes/Shutterstock.com



Onlangs las ik de aankondiging van een heuse ‘puur genieten’ feestmarkt. Je kunt je daar helemaal te buiten gaan aan lekker eten en drinken, luxe, gezelligheid en accessoires.

Grappig in dat rijtje vond ik de zomerverhalen die je op die markt met elkaar kunt uitwisselen op een van de gezellige terrassen. Alsof dat nergens anders kan ... Daarbij komt dat de verhalen van de winter, bij het knapperende vuur van de houtkachel, me minstens zo aanspreken. Maar ik ben dan ook geen zomermens en blijkbaar heeft een gezellig terras toegevoegde waarde op een feestmarkt over puur genieten.

En dan is er op die markt ook nog een podium waar je elke dag mooie prijzen kunt winnen bij de luxe bingo. Interessant vond ik de zin: ‘Daarbij is er voor mannen en kinderen voldoende te beleven.’ Blijkbaar richt de markt zich flink op vrouwen als het gaat om zomerverhalen, luxe, en puur genieten.

Rijkdom

Ik heb een poesiealbum dat volgeschreven staat met goede wensen en levenswijsheden en volgeplakt is met mooie plaatjes. Daarin staat:

*‘Ik ben een kind
Door God bemind
En tot geluk geschapen
Ik heb kleren, melk en brood
En een bed om in te slapen.’*

Het schoolvriendinnetje dat dit versje in mijn album schreef kwam uit een arm gezin. Ik denk dat het me daarom nog steeds iets doet als ik het weer lees. Zij voelde zich rijk met weinig luxe. Soms moet je ook durven inzien wat je wél hebt, in plaats van wat je nog zou willen hebben. Natuurlijk is armoede erg en zou het niet mogen vóórkomen. Maar toch zit echte rijkdom ‘m in de puurheid van wat het leven ons biedt. In de appels uit je eigen tuin die je in de appelmoes kunt verwerken. En ook al hebben de bomen je er dit jaar maar drie gegeven, het is puur genieten als je die in je eigen-gemaakte appelmoes proeft. Het gaat niet om hoeveel je hebt, maar om wat je ermee doet.

Gelukkig

Matteüs 5:8 zegt: ‘Gelukkig wie zuiver (puur) van hart zijn, want zij zullen God zien.’ Als je op straat een enquête zou houden, zou je niet één persoon vinden die niet gelukkig wil zijn. Iedereen wil gelukkig zijn. Maar wil iedereen ook investeren in dat pure hart? Als je een rein, puur hart wilt hebben, dan wil je de juiste keuzes maken. Een puur hart zal het goede blijven zoeken, zal ‘sorry’ zeggen en de ander tegemoet komen. In Gods Woord vinden we er de handleiding voor. Het leert ons om dankbaar te zijn voor wat er wél is. De Bijbel wil ons helpen keuzes te maken die passen bij zo’n puur hart dat vol zit met dankbaarheid. Een dankbaar hart maakt ons gelukkig.

➤ **Iedereen wil gelukkig zijn**

3

meditatie

colofon

Contact is een gratis uitgave van het Kerkgenootschap der Zevende-dags Adventisten
ESDA-Instituut Amersfoortseweg 18, 3712 BC Huis ter Heide
Tel: 030 - 6931509 | Email: esda@adventist.nl | Web: www.esda-online.nl

INGbank NL76 INGB 0000 0383 25 | Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18
ESDA België Ernest Allardstraat 11, 1000 Brussel | Tel: 02-5113680 | ING Bank BE47 3100 1698 4180

Verantwoordelijke uitgever België Jeroen Tuinstra, Gezellenstraat 12-1, 1030 Schaarbeek
Hoofdredacteur Lydia Lijkendijk **Redactiesecretaris** Joanne Balk-Geerlings

Redactie Tom de Bruin, Jacob Engelgeer, Rudy Dingjan, Jeroen Tuinstra en Nelske Verbaas
Vaste medewerkers Aad Berger - docent tekenen, Reinder Bruinsma - emeritus predikant en schrijver,
Bert Nab - predikant, Marie Rahjaan - kunstsociologe en Glenn Ripassa - docent hbo

ISSN 2542-548X **Foto omslag** Nata photo/Shutterstock.com
Vormgeving Paul de Bruin - limelight Design Studio **Druk** Van de Ridder - Nijkerk **Oplage** 3200 ex.

PUUR ZIJN VOOR
GOD
Tom de Bruin

puur zijn voor God

4

verdieping

➤ Ons geloof
in Jezus maakt
ons puur

drcmarx/Shutterstock.com



Puurheid is een door en door bijbels onderwerp. Van aanbidding tot ethiek, van God tot de mens: de Bijbel verwacht dat alles puur is. God is zo ontzettend puur, dat dingen en mensen, als zij in aanraking met hem komen, ook puur moeten zijn. Grote delen van de Bijbel spreken over hoe wij als zondige mensen tóch op de een of andere manier kunnen omgaan met de pure God.

In het Oude Testament moet aanbidding gebeuren met pure dingen. Het gouden meubilair van de tabernakel moet puur zijn, dat geldt ook voor de wierook en de olijfolie (zie Exodus 30–31, Leviticus 24). Als later Salomo de tempel bouwt, gebruikt hij ontzettend grote hoeveelheden puur goud (1 Koningen 6, 2 Kronieken 4).

Pure mensen

Als we kijken naar de mensen die willen aanbidden, zien we hetzelfde. Ook zij moeten puur zijn. Het Oude Testament gebruikt hetzelfde woord voor puur goud en pure mensen: *tahor*. In de meeste bijbelvertalingen spreken we over zuiver goud en reine mensen, maar het Hebreeuws ziet geen verschil. Het belang van pure mensen wordt duidelijk in de woorden van God via Mozes:

‘Geef de Israëlieten opdracht om iedereen die aan huidvraat lijdt of onrein vocht verliest en iedereen die onrein is doordat hij met een lijk in aanraking is geweest, het kamp uit te sturen. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. Stuur hen weg, want anders verontreinigen ze het kamp, waarin ik te midden van het volk woon’ (Numeri 5:2–3).

God is zo puur dat hij niet om kan gaan met dingen die niet puur zijn. Onzuiver goud of onreine mensen zijn dus taboe. Daarom zijn er honderden regels in Leviticus en Numeri die gaan over puurheid. Allemaal handelingen die men kan verrichten om van onreinheid af te komen, en weer puur voor de Heer te verschijnen.

Ceremonies

In de theologie noemen we deze wetten vaak ceremoniële wetten, en we spreken over ceremoniële reinheid. Soms hoor je mensen zeggen dat deze wetten en handelingen ‘maar’ ceremonies waren, die geen echte betekenis hadden. Dat is veel te kort door de bocht. Elke ceremonie of ieder ritueel heeft betekenis, denk maar aan het Heilig Avondmaal. Dat is een heel belangrijke ceremonie in het christendom, die veel betekenis heeft.

De reinheidsceremoniën van het Oude Testament waren belangrijke rituelen. Ze herinneren de mensen eraan dat God puur is, en dat God verwacht dat wij pure mensen zijn. Helaas lijkt het erop dat dit onderdeel van de rituelen in de loop van de tijd door sommigen vergeten was. Jezus ageert hier vaak tegen. Hij zegt dat sommige mensen zich meer aan de handelingen houden dan dat zij zich bewust zijn van de belangrijke betekenis.

Foto boven: FrameAngel/Shutterstock.com

5

verdieping



➤ Je moet stoppen met het doorslikken van kamelen

Kamelen doorslikken

Mijn lievelingsvoorbeeld van hoe Jezus mensen hiervan bewust maakt, staat in Matteüs 23. Daar roept Jezus zeven keer 'wee' tegen de huichelaars. Deze onzuivere mensen doen van alles om van buiten puur te lijken, terwijl hun binnenkant een heel ander verhaal vertelt. Jezus geeft een flink aantal fantastische voorbeelden van waar je dan op lijkt. Bekers waar alleen de buitenkant van afgespoeld is, witgeverfde graven die vol met lijken liggen. En de beste: mensen die muggen uit hun wijn zeven, maar de kamelen doorslikken.

Bij Jezus gaat puurheid om hoe je van binnen bent. Hij zegt niet voor niets 'Gelukkig wie zuiver van hart zijn, want zij zullen God zien' (Matteüs 5:8). Alleen mensen die puur zijn kunnen God zien, want God is puurheid zelve. Maar je moet dan geen wit graf zijn, vol met lijken, maar een beker die van binnen én buiten schoon is. Je moet stoppen met het doorslikken van kamelen.

Perfectie

Helaas zit er een groot gevaar in deze theologie van puurheid, zuiverheid en reinheid. Dit gevaar is het gevolg van het grootste probleem van de theologie: de neiging om uit balans te raken. Precies een jaar geleden schreven we in *Contact* over balans, en schreef ik over theologische evenwichtsproblemen. En hier hebben we er weer een: het perfectionisme. Het probleem hier is: als God wil dat we pure mensen zijn, dan moeten we ook écht puur zijn. We zouden perfect moeten leven, zonder een enkele zonde.

Hopelijk denkt u bij het lezen van die vorige zin: 'Maar dat kan helemaal niet.' Dat is juist. Toch, door selectief lezen, komen sommige christenen in deze theologie terecht. Als Paulus zegt dat 'we onszelf moeten reinigen van alle lichamelijke en geestelijke smetten en vol ontzag voor God ons hele leven heiligen' (2 Korintiërs 7:1), dan lezen sommige mensen dat we zonder zonde moeten leven. Dat is erg jammer, want dat is zeker niet wat Paulus bedoelt.

Puur door Jezus

We kunnen puur zijn in Gods ogen, maar niet omdat wij niet meer zondigen. Paulus is duidelijk. 'Iedereen heeft gezondigd en ontbeert de nabijheid van God' (Romeinen 3:23). Oftewel: geen enkele persoon is ooit écht puur geweest, we kunnen dus allemaal niet bij de pure God in de buurt komen. Gelukkig had God een oplossing. 'Iedereen wordt uit genade, die niets kost, door God als een rechtvaardige aangenomen omdat hij ons door Christus Jezus heeft verlost' (Romeinen 3:24). Wij zijn niet puur, en dat zullen we ook nooit zijn. Gelukkig voor ons is Jezus wél puur, en wanneer wij in Jezus geloven, ziet God Jezus' zuiverheid in ons.

Ons geloof in Jezus maakt ons dus puur. Perfect zullen we nooit zijn, maar ondertussen proberen we wel zo puur mogelijk te zijn. En gelukkig ziet God ons niet zoals we zijn, maar zoals we willen zijn: puur, zuiver en rein.

VOLG JE PASSIE!
Glenn Ripassa

volg je passie!

➤ Waarvan begint ú te stralen?



Overwin uw belemmerende gedachten

Angst is het meest vóórkomende obstakel voor veranderingen.

Soms kunnen mensen om u heen u afhouden van het zetten

Hoelang moet je nog werken? Wanneer kun je met pensioen gaan? Wat wil je nu nog bereiken, je hoeft nog maar een paar jaar? Vragen die geregeld gesteld worden aan de 'oudere' werknemer. Waarin vind je nog een uitdaging in het werk? Vind je het nog wel leuk? Eigenlijk kun je deze vragen stellen aan jong en oud.

Stel jezelf de cruciale vraag: Als ik het voor het kiezen had, en me geen zorgen hoefde te maken om een inkomen of om wat andere mensen van mij denken, wat zou ik dan graag willen doen?

Kijk naar de activiteiten die u graag oppakt. Waarmee kunt u met gemak uren doorgaan? Waar begint u van te stralen? Dit zijn de werkzaamheden waarin u uzelf kunt zijn, die bij u passen. Zijn dit ook werkzaamheden die passen binnen uw functie of betekent dit inzicht dat u een carrièreswitch moet maken?

van nieuwe stappen omdat zij denken dat u het toch niet kunt. Vaak zeggen ze dit omdat ze denken dat ze u moeten beschermen. Op veilig spelen kan inderdaad heel aantrekkelijk zijn, maar stel uzelf de vraag: Is het belangrijker om goedkeuring te krijgen van anderen dan het beste uit mezelf te halen? Wilt u het werk blijven doen waar u geen voldoening meer uit kunt halen, of volgt u uw hart en kiest u voor dat wat bij u past?

Zoek een zielsverwant

Veel mensen die tot tevredenheid met hun talenten werken, hadden op het juiste moment een persoon in hun leven die hen geholpen heeft hun droom te verwezenlijken. Soms kom je deze persoon vanzelf tegen: iemand die iets in je ziet wat jijzelf niet ziet; iemand die het beste in je naar boven haalt. U kunt ook zelf actief op zoek gaan naar zo'n persoon. Wie is een inspirerend voorbeeld voor u?

Het is nooit te laat

De oudste student van de opleiding waaraan ik docent ben, krijgt over twee jaar haar Social Work-diploma en dan is ze zestig jaar. Zij is van baan veranderd en heeft haar hart gevolgd. Zoals ze zelf zegt: 'Als je hart sneller gaat kloppen van het werk dat je graag wilt doen, is er altijd een manier om met de vaardigheden en kwaliteiten die je hebt, daar te komen waar je graag wilt zijn. Volg gewoon je passie.' Puur geluk in je werk volgt dan vanzelf.

HOE PUUR WIL JE
HET HEBBEN?
Bert Nab

hoe puur wil je het hebben?

8

bijbels gezien

➤ God is een God
van het leven en
niet van de dood

De engel antwoordde: 'De heilige Geest zal over je komen en de kracht van de Allerhoogste zal je als een schaduw bedekken. Daarom zal het kind dat geboren wordt, heilig worden genoemd en Zoon van God.'

Het blijft een bijzonder verhaal. Het zal je maar gebeuren, dat er plotseling een engel op je stoep staat die je komt melden dat je zwanger zult worden van God. Maria, een jonge vrouw nog, snapt het in eerste instantie niet zo goed. Eigenlijk kan en mag ze ook helemaal niet zwanger worden, want ze is nog niet eens getrouwd. Ze is er dan ook als de kippen bij om te melden dat ze nog geen gemeenschap met een man heeft gehad, ze is nog maagd. Kennelijk is dat ook precies de bedoeling. Op de een of andere manier zal God ervoor zorgen dat deze jonge vrouw in verwachting raakt.

Een droom van God

Maria heeft vervolgens wel iets uit te leggen aan haar toekomstige echtgenoot. Jozef is waarschijnlijk al een stuk ouder dan zij, en heeft mogelijk zelfs al eerder een gezin gehad, maar dat weten we niet zeker. Hoe leg je uit dat je zwanger bent zonder met een andere man te hebben geslapen? Inderdaad, dat is niet uit te leggen. Jozef denkt er dan ook het zijne van, maar kennelijk is hij een zachtaardig persoon, want hij wil Maria niet te schande maken. Hij neemt zich voor om haar stillletjes te verlaten. Er is een droom van God voor nodig om hem op andere gedachten te brengen. Jozef en Maria blijven samen.

Als Maria hoogzwanger is moet er een flinke reis afgelegd worden. Er is een volkstelling en iedereen moet zich registreren in zijn geboorteplaats. Jozef komt uit Bethlehem en daarom moeten ze daarnaartoe reizen. Eigenlijk een veel te zware reis voor een zwangere vrouw, maar wat doe je als autoriteiten en omstandigheden je dwingen tot ongewone handelingen. Nou ja, alles aan deze zwangerschap is al behoorlijk ongewoon, dus dit kan er ook nog wel bij.

Lesje in nederigheid

Na de lange reis blijkt dat Bethlehem niet bepaald berekend is op zoveel toeristen, alle hotels zitten vol. Uiteindelijk wordt er een plekje gevonden in een soort rotskloof waar ook dieren kunnen schuilen. Het is een beetje primitief maar het moet maar. Laat daar nou de baby geboren worden!

Het lijkt erop dat God de mensen zelfs in de geboorte van Jezus een lesje in nederigheid wil leren. Maria kan niet beschikken over de beste dokters. De zoon van God wordt niet geboren in een ziekenhuis, een paleis of zelfs een hotelkamer. Nee, hij komt ter wereld op een plek waar mensen in principe niet verblijven, het is een schuilplaats voor dieren.

Engelenkoor

Je zou denken dat de komst van Gods Zoon met veel tamtam wordt aangekondigd. Ook al niet. Hij komt stillletjes ter wereld. Er zijn herders in het veld, die op de schapen passen, die plotseling een engelenkoor horen: 'Ere zij God in de hoge ...' Zij krijgen een glimp mee van de grootsheid van dit gebeuren. Verder lijkt niemand zich druk te maken over deze bijzondere geboorte. Nou ja, in de tempel, als Jezus na acht dagen besneden wordt, is er wel een kleine gebeurtenis als twee oude mensen het besef hebben dat ze hier met een heel bijzonder kind te maken hebben.

En na verloop van tijd begint het ook de koning te dagen als er een paar wijze mannen uit een ver land arriveren die vragen naar de nieuwgeboren koning. Herodes is zich niet bewust van een zwangerschap in zijn huisgezin, maar maakt zich wel ernstige zorgen over het hoe en wat van dit verhaal. Als hij de wetsgeleerden bij zich roept, melden die hem binnen de kortste keren dat het hier waarschijnlijk om de beloofde Messias

zal gaan. Die is al aangekondigd door de oudtestamentische profeten.

Snode plannen

Wat? De geleerden zijn op de hoogte van wat hier plaatsvindt en doen alsof er niets bijzonders aan de hand is? Bizar. Herodes meldt het verhaal bij de wijze mannen, of magiërs, zoals ze ook wel genoemd worden met het verzoek bij hem terug te komen om verslag uit te brengen. Hij wil het nieuwe koningskind ook eer gaan bewijzen, ja ja.

In het vervolg van het bijbelverhaal leren we dat Herodes snode plannen heeft. Als de wijzen niet bij hem terugkomen – ze zijn in een droom gewaarschuwd om dat niet te doen – ontsteekt hij in woede. Hij zorgt ervoor dat alle jongetjes tot twee jaar in Bethlehem worden gedood. Jozef en Maria duiken onder in Egypte en keren pas na de dood van de koning terug om zich vervolgens in Nazaret te vestigen.

God grijpt in

Het Kerstverhaal is een wonderlijk verhaal. Het is het verhaal van God die ingrijpt in de menselijke geschiedenis. De komst van Jezus heeft alles te maken met wat er aan het begin van het menselijke leven gebeurde. Adam en Eva gingen in tegen het gebod van God en

brachten op die manier de zonde in de wereld. Vanaf die tijd zouden alle mensen te maken krijgen met het fenomeen zonde. Goedheid en slechtheid zit in alle mensen verborgen. Volmaaktheid is voor niemand weggelegd in dit leven, wat sommige christenen ook beweren.

God greep in om een oplossing voor de zonde te bieden. Jezus kwam naar de wereld om zichzelf te geven voor de zonden van alle mensen. Als Zoon van God was hij de enige die wel een volmaakt leven kon leven. Op die manier was hij in staat om plaatsvervangend boete te doen voor onze zonden.

Kerst en Pasen

Het Kerstverhaal is onlosmakelijk verbonden met het Paasverhaal. God is een God van het leven en niet van de dood. Hoewel de dood nog steeds een realiteit is in het leven, heeft God de oplossing ervoor al gegeven in zijn Zoon Jezus Christus. Als christenen geloven we dat

er een dag zal komen waarop God nogmaals ingrijpt in onze geschiedenis. Op die dag zal hij zijn kinderen thuishalen om voor eeuwig bij en met hem te leven.

Terwijl we hopelijk vol vreugde en enthousiasme ons leven leven, mogen we uitkijken naar die bijzondere dag in de toekomst. God is goed.

Fijne Kerstdagen gewenst en veel zegen voor 2019.



CHOCOLADE, PUUR GEZOND OF FABEL?
Jennifer van der Reijden

chocolade, puur gezond of fabel?

Steeds meer mensen willen bewuster en gezonder eten. Producten zoals wijn, brood, aardappelen, fruit en chocolade worden geëvalueerd en, inclusief gezondheidsclaims, bestempeld als wel of niet gezond. De laatste jaren wordt chocolade daarin meegesleept. Maar klopt dat wel? Is chocolade echt zo gezond als mensen beweren?

Om die gezondheidsvraag over chocolade te kunnen beantwoorden, moeten we de samenstelling ervan bekijken. Een voedingsmiddel is namelijk gezond als het meer positieve dan negatieve effecten heeft op het functioneren van het lichaam.

Wat zit erin?

Chocolade bestaat uit cacaopoeder, cacaoboter, suiker, emulgator en zout. In chocolade zitten vitamine C, mineralen (magnesium, ijzer, chroom, mangaan, zink, koper), vezels, flavonoïden en essentiële vetzuren (omega-6 vetzuren), maar ook antioxidanten, anandamide, theobromine, tryptofaan en serotonine. Deze samenstelling verklaart meteen ook de hardnekkige gezondheidsclaims. Zo zou het helpen bij het voorkomen van kanker en hart- en vaatziekten, het zou helpen tegen angstaanvallen, bloedarmoede en hoge bloeddruk. Het zou zelfs eetlust- en libido-opwekkend zijn.

Stofjes onder de loep

- **Flavonoïden** zijn antioxidanten. Ze vangen vrije radicalen weg, dat zijn agressieve stoffen die in ongunstige gevallen schade kunnen geven aan cellen en weefsels. Ze zorgen voor de elasticiteit van bloedvaten. De groep waar de cacao bij hoort zijn de catechines.
- **Anandamide** is een neurotransmitter, belangrijk bij pijn, depressie, geheugen, vruchtbaarheid en het hongergevoel. Het veroorzaakt een gelukkig gevoel. Een soort cannabis-high. De stof komt ook vrij bij hardlopen.
- **Theobromine** heeft een stimulerend effect, vergelijkbaar met cafeïne. Vanwege de toevoeging van melk, suiker en cacaoboter aan cacao-producten is de opwekkende werking minder groot. Deze stof maakt chocolade giftig voor honden.
- **Magnesium, fosfor en calcium** helpen bij de opbouw van het skelet en gebit en zijn onderdeel van enkele belangrijke enzymen.
- **Ijzer** zorgt voor het maken van hemoglobine in bloed en voorkomt daardoor bloedarmoede.
- **Zink** is nodig voor onder andere zuurstofvorming in cellen, immuunsysteem en insuline.

Diverse andere producten die eveneens bovengenoemde stoffen leveren zijn thee, wijn, volkorenproducten, volkorenbrood, kaas, melkproducten, (groene) groenten, (orgaan)vlees, gedroogde vruchten, peulvruchten, ei, vis, rijst, aardappelen en fruit.

	A	B	C	
	10g	10g	100g	Nodig p/d
Energie (kcal)	38	58,2	29	± 1800
Eiwit (g)	1,9	1,0	0,7	± 45-55
Vet (g)	2,2	5,0	0	± 60-65
Koolhydraten (g)	1,1	1,5 => 1,1 suiker	5,1	100-200
Voedingsvezel (g)	3,4	0,7	1,1	33
Calcium (mg)	15	5	15	1100-1200
Fosfor (mg)	60	15	29	700-1400
Magnesium (mg)	53	9	13	300-350
Ijzer (mg)	1,1	0,3	0,5	8-16
Zink (mg)	0,7	0,1	0,1	9-11

A 10g cacaopoeder B 10g 85% chocolade puur C 100g aardbeien

Tabel I (boven) Voedingswaarde cacaopoeder vergeleken met chocolade puur en een schaal aardbeien, afgezet tegen de aanbevolen hoeveelheid per dag.

Is het gezond om chocolade te eten?

Een zeer bescheiden toegekend positief effect van chocoladeproducten waar 200mg flavanolen in zitten, is dat het de bloedvaten soepeler maakt. 2,5g pure cacao-poeder per dag of 10g pure bittere

Fotos:
Pag. 10: Antonio Guillem/Shutterstock.com
Pag. 11 (boven): MaraZe/Shutterstock.com
Cacaopoeder: Nor Gal/Shutterstock.com
Chocolade puur: topseller/Shutterstock.com
Aabei: Maks Narodenko/Shutterstock.com

(Acticoa) chocolade leveren die hoeveelheid flavanolen. Net als ongeveer vier repen à 100g > 85% puur of achttien melkchocoladerepen. Groente, fruit, vis en andere producten, vooral in combinatie met sporten, hebben ook dat versoepelende effect op de bloedvaten.

Kortom

Chocolade 'gezond' noemen vanwege zijn samenstelling, gaat te ver. Zitten er stoffen in die goed voor je zijn? Ja, zeker. Maar de hoeveelheden zijn over het algemeen laag. Is het dan fout om chocolade te eten? Dat zeker niet. Denk daarbij wel aan hoeveel en hoe vaak je dat doet, want het aantal calorieën dat erin zit, is niet gering.

Bronnen

- **Mens en voeding** F.H. van der Boom-Binkhorst e.a. 6e herziene druk
- www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/mar/25/chocolate-the-dark-truth-is-it-good-for-your-health-wellbeing-blood-pressure-flavanols
- www.iamafoodie.nl
- www.consumentenbond.nl/voedingsmiddelen/hoe-gezond-is-chocola

GOD IS PUUR LICHT
Jeroen Tuinstra

God is puur licht

BEELDPHOTO/Shutterstock.com



Bijbelgedeelte

Dit is de boodschap die we van Gods Zoon gehoord hebben, en die we aan jullie vertellen: God is licht. Er is helemaal geen duisternis in hem. Stel dat we zeggen dat we met God verbonden zijn, maar intussen blijven we leven in de duisternis. Dan liegen we, en leven we niet volgens Gods waarheid. Maar als we leven in het licht, net zoals God in het licht is, dan zijn we als gelovigen met elkaar verbonden. Onze zonden worden dan vergeven. En we worden helemaal rein door het bloed van Gods Zoon, die voor ons gestorven is. Als we zeggen dat we nooit iets verkeerd doen, bedriegen we onszelf. Gods waarheid is dan niet in ons. Maar als we onze zonden eerlijk aan God vertellen, zal hij ons vergeven. Hij zal al het kwaad uit ons weghalen, zodat we helemaal rein worden. Want God is trouw en rechtvaardig. Als we zeggen dat we nooit iets verkeerd gedaan hebben, doen we alsof God een leugenaar is. Gods boodschap is dan niet in ons.

1 Johannes 1:5–10 (BGT)



➤ God is puur licht.
Zo gauw je een
lamp aandoet in een
donkere kamer, ver-
dwijnt de duisternis,
de twee kunnen niet
samenleven

De brieven en het evangelie van Johannes zijn niet altijd makkelijk te begrijpen. Johannes spreekt veel in symbolische taal. Als je deze teksten snel en oppervlakkig leest, lijkt het of Johannes zichzelf tegenspreekt. Hij begint met de stelling dat God licht is, er is totaal geen duisternis in hem, kortom God is puur licht. Zo gauw je een lamp aandoet in een donkere kamer, verdwijnt de duisternis, de twee kunnen niet samenleven. Dus als je zegt met het licht verbonden te zijn, maar je leeft in de duisternis, dan is dat niet mogelijk. Je zou denken dat het pure licht van God staat voor Gods zuiverheid, rechtvaardigheid en goedheid en dat de duisternis staat voor het tegenovergestelde: de zonde, de onrechtvaardigheid en onzuiverheid. Iemand die zondigt, wandelt dus in de duisternis en zou dan niet verbonden kunnen zijn met het licht. En als we niet zondigen dan leven we in het licht ... Maar waar hebben we dan de vergeving van onze zonden voor nodig, we zondigen toch niet?

Een betere uitleg

Er is een betere uitleg en de aanwijzing daarvoor zie je in vers 8: 'Als we zeggen dat we nooit iets verkeerd doen, bedriegen we onszelf. Gods waarheid is dan niet in ons.' Jezelf bedriegen is het tegenovergestelde van Gods waarheid. In de duisternis leven betekent jezelf bedriegen. Mensen die verbonden zijn met God, met het licht, bedriegen zichzelf niet. Ze zien zichzelf zoals ze werkelijk zijn, met alle mooie kanten, maar ook met de minder mooie kanten. De kanten die we liever in het duister houden, dan ze bloot te stellen aan het licht. Mensen die hun slechte kanten verbergen, zullen ook nooit de behoefte hebben om vergeving te vragen voor die slechte kanten. Gods boodschap van bekering en ommekeer kan dan niet in ons zijn.

Reinder Bruinsma

Kort gebed

Almachtige God,

We beseffen dat we in een wereld leven die vol is van ecologische en morele vervuiling. We danken u dat u absolute puurheid bent en ons kracht geeft om die puurheid steeds meer in ons leven te weerspiegelen.

Amen

- 1** Heb je wel eens dingen gedaan die het daglicht niet konden verdragen? Wilde je het toen liever toedekken, geheimhouden of wilde je juist dat het bekend werd?
- 2** Waarom is het zo belangrijk om de zwakke en minder mooie kanten van jezelf te kennen? Zit er een gevaar in als je altijd je zwakke of minder mooie kanten toedekt?
- 3** Jezelf niet bedriegen, is jezelf ook niet beter voordoen dan je bent. Toch doen we dat vaak in ons leven, vooral op sociale media. Is dat erg?

Website

Voor het aanbod van onze gratis cursussen verwijzen we u naar onze website www.esda-online.nl

Voorbede

Iedere maandagmiddag om 13.30 uur doen we voorbede voor wie ons daarom vragen. Uw gebedsverzoeken zien wij graag tegemoet op esda@adventist.nl

PURE AANBIDDING:
HÉT THEMA VAN OPENBARING

Wim Altink

pure aanbidding: hét thema van Openbaring



➤ De timmerman
uit Nazaret heeft
goddelijke papieren

Het laatste bijbelboek heet 'Openbaring'. Velen echter vinden het een onduidelijk geschrift, en zeker geen openbaring. Ze kunnen er geen chocola van maken, laat staan pure chocola ...

Tijdens het eerste kwartaal van 2019 is de bijbelgids Dialoog gewijd aan dit bijzondere boek: Openbaring. Een boek met dubbele bodems en codetaal. Een puur apocalyptisch genre, waarover straks meer.

Onuitwisbaar

Vijf keer wordt er in Openbaring gesproken over 'zuiver of puur'. Dat wordt dan stevast gekoppeld aan goud of witte kleding (Openbaring 15:6; 19:8,14; 21:18,21). Het is dubbelop: goud en witte kleding zijn sowieso schitterend. De toevoeging 'puur' geeft een onuitwisbare indruk.

Dat zien we ook terug in het openingshoofdstuk, waarin de ogen van Jezus worden omschreven als een 'vlammend vuur' (Openbaring 1:14). Het woord vuur is in de oorspronke-

lijke taal het Griekse 'puros', dat wijst op ons 'puur'. Zo liggen puur en vuur dichtbij elkaar. Zeker als we Jezus voor ogen hebben: zijn aanblik is één en al echtheid en zuiverheid (puur), gekoppeld aan een dynamische presentie (vuur).

In Openbaring 3:18 lezen we zelfs dat goud in vuur (*puros*) 'puur gemaakt' (gelouterd) wordt.

Allesomvattende genade

Puur wordt niet alleen gekoppeld aan goud, witte kleding of vuur. Er is ook de connotatie met 'niet besmet', 'betrouwbaar' (Openbaring 3:14) en 'maagdelijk' (Openbaring 14:4). Dit laatste vers vermeldt dat 'zij volgen het Lam waar het maar gaat': de allesomvattende genade van de Heer leidt tot pure liefde van zijn volgelingen.



DIALOOG

Het 1^e kwartaal van 2019 van het boekje *Dialoog* is gewijd aan het thema *Het boek Openbaring*. *Dialoog* is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk. U kunt *Dialoog* bestellen via www.servicecentrum-adventist.nl. Prijs inclusief verzendkosten € 19,00.

Codetaal

Openbaring is geschreven door Johannes in een tijd van Romeinse vervolging van de christenen. De schrijver is daardoor verbannen naar het eiland Patmos. Hij gebruikt codetaal zodat vooral de christenen weten waarover het gaat; de vervolgers hoeft je niet wijzer te maken dan ze zijn. Bovendien zegt volgens een Chinees spreekwoord één beeld meer dan duizend woorden. Op deze wijze kan Openbaring met al de beelden en symboliek veel verpakken in weinig woorden. En kunnen ook de christenen er in de loop der eeuwen tot op de dag van vandaag troost, lering en hoop uit putten.

Zo wordt het getal 7 veelvuldig in Openbaring gebruikt. Het verwijst naar iets wat volkomen of compleet is. De 7 geesten bijvoorbeeld, wijzen naar de Geest van God die op volkomen wijze de hele aarde omspant (Openbaring 5:6).

Openbaring over Jezus

Openbaring wordt vaak gezien als een profetie van Jezus. Allerlei vervullingen worden dan vervolgens waargenomen in de 22 hoofdstukken die dit boek rijk is. We zouden bijna vergeten dat het niet alleen een openbaring van Jezus maar ook een openbaring over Jezus is. Er wordt minstens net zoveel gezegd over wie Jezus is als dat er aankondigingen zijn van zijn wederkomst.

Bijvoorbeeld: Jezus wordt geopenbaard als 'de alfa en omega' - titels die zijn voorbehouden aan de Almachtige (Openbaring 1:8; 17,18) – en degene die zit op de troon van de Almachtige (Openbaring 5). Waar Johannes mee wil zeggen: de timmerman uit Nazaret heeft goddelijke papieren.

Aanbidding waardig

Bovendien wordt Jezus omschreven als het Lam dat geslacht is (Openbaring 5:6), daarmee verwijzend naar de lijdende knecht van Jesaja 53. Dit Lam is daarom samen met God alle lof en aanbidding waardig.

Dát is het centrale thema van Openbaring: volledige, pure aanbidding van God die zijn pure liefde heeft getoond in het Lam!





PUUR BELGIË
Jeroen Tuinstra

puur België

Naast de vele verschillende soorten bieren, Manneke Pis, de Rode Duivels en het Atomium staat België voornamelijk bekend om zijn chocola. Met name de bonbons, of zoals dat in België heet, de pralines, zijn wereldbekend.

Het ontstaan van de Belgische bonbon, oftewel de praline, is terug te voeren tot halverwege de 17^e eeuw. In die tijd werd graaf Plessis-Praslin door de Franse koning Lodewijk XIV uitgeroepen tot minister van Staat. Deze positie kwam met de nodige luxe, zoals een grote villa en een flinke huishouding. De kok van Plessis-Praslin creëerde een nieuw snoepje om de slechte spijsvertering van de graaf te verhelpen. In die tijd werd geloofd dat suiker en zoetheid goed voor de spijsvertering zouden zijn. De mierzoete bonbon viel al snel in de smaak bij de Franse bovenklasse en kreeg een naam die verwees naar de graaf: de praline.

Grondleggers

De praline vond uiteindelijk zijn weg naar België door de apotheker Jean Neuhaus. Naast medicijnen, verkocht hij ook hoestpastilles, tabletten en de Franse pralines. Om de medicijnen een betere smaak te geven, deed hij een dun laagje chocola erover. Uiteindelijk creëerde hij

een unieke praline door deze op te vullen met een heerlijke zachte vulling in plaats van het suikergoed of de medicijnen. De praline kon een vogelvlucht nemen in België toen Charles Callebaut ontdekte hoe hij vloeibare chocola kon vervoeren. Beide mannen zijn de grondleggers van twee van de grootste internationale chocolademerken in België: Neuhaus en Callebaut. De laatste produceert 270.000 ton chocola per jaar, en is daarmee de grootste chocoladefabriek ter wereld.

Wereldberoemde industrie

Dankzij de praline is chocolade in België uiteindelijk uitgegroeid tot een wereldberoemde industrie. Chocoladefabrieken als Godiva, Leonidas en Côte d'Or kennen wereldfaam. Toch is deze tak van industrie niet geheel zonder controverse. 90% van de cacao's in Ivoorkust bijvoorbeeld maakt gebruik van kinder- en slavenarbeid. En ondanks dat de meeste chocoladefabrieken beloofden per 2005 slaafvrije chocolade op de

markt te brengen, komt uiteindelijk maar één merk dicht bij '100 procent slaafvrij': het Nederlandse merk Tony's Chocolonely.

Sterrenchocolade, een test

De Belgische uitgever van dit blad is gevestigd aan een zijstraat van de Grote Zavel. Dit is het plein om je eens heerlijk te verdiepen in de enorme variëteit aan nieuwe en verrukkelijke smaken en smaakcombinaties in chocola. Op steenworp afstand van elkaar tref je op het plein zes verschillende chocolatiers aan van zeer hoge kwaliteit. De ranking is van Google.

Neuhaus Sablon | 4,6 sterren

Eén van de oudste chocolatiers, met een klein zaakje aan de Zavel. Een uitgebreide collectie. Voor 187 gr. pralines (24 stuks) betaal je € 28, wat aan de hoge kant is. Neuhaus staat bekend als de uitvinder van de praline en de ballotin-does, de typische verpakking van de pralines.

Godiva | 3,9 sterren

Genaamd naar de legende van Lady Godiva, bekend om haar vrijgevoerdheid, passie en moed. Godiva is voornamelijk bekend om haar 'Truffe Originale': een intense, donkere chocolademousse omhuld in een laagje pure chocolade en in cacao-poeder gerold. Voor 290 gr. pralines (24 stuks) betaal je € 28,90.

Pierre Marcolini | 4,5 sterren

Een vrij nieuwe chocolatier, opgericht door Pierre Marcolini. Aan de Grote Zavel heeft deze choco-

latier zelfs twee winkels. Pierre Marcolini staat vooral bekend om de zogenaamde 'grands crus d'origine-chocola': chocola dat samen is gesteld uit cacaobonen van verschillende herkomst. Ze zijn te herkennen aan de typische platte vierkante plakjes chocola, met de smaak op de rug gedrukt. Voor 177 gr. pralines (25 stuks) betaal je € 25.

Patrick Roger | 4,6 sterren

Een Parijse chocolatier die vooral bekendstaat om zijn chocolade beeldhouwwerken. Het hele jaar door kun je z'n sculpturen van soms wel 1,5 meter hoogte bewonderen in de etalage. Z'n pralines zijn voornamelijk in twee vormen te krijgen: de vierkante en de zogenaamde halfronde. Voor 230 gr. pralines (25 stuks) betaal je € 30.

Leonidas | 4,8 sterren

De winkel draagt de voornaam van de stichter Leonidas Kestekides, die trouwde met een Brusselse en zijn eerste chocoladewinkel vestigde in Gent. Leonidas staat bekend om betaalbare pralines in de traditionele vormen. Voor 250 gr. pralines betaal je maar € 7,15.

Wittamer | 4,2 sterren

Een familiebedrijf van meer dan honderd jaar oud en hofleverancier van het Belgische koningshuis. De winkel aan de Grote Zavel is niet alleen een chocolatier, maar ook een patisserie. Leuk weetje: Wittamer is ook gevestigd op 21 locaties in Japan. Voor 250 gr. pralines (20 stuks) betaal je € 20.

designs by Jack/Shutterstock.com



Chocolade-evangelie

Elk jaar worden de oudere leden van de Franstalige Adventkerk in Brussel getrekkeerd op een heerlijke verzameling pralines. Dit wordt gerealiseerd door mevrouw Emilienne Dubois. Sinds 1975 is zij al betrokken bij het pastoraat dat een bijzonder oog heeft voor de oudere leden. Met haar vele contacten in de chocolade-industrie, krijgt zij elk jaar weer met Pasen, Kerst en elke andere bijzondere gelegenheid vele kilo's chocola gedoneerd. De chocola deelt zij niet enkel uit aan leden op leeftijd en kinderen van de gemeente, maar ook aan de minderbedeelden in de omgeving van Brussel. Ze ziet dit als een getuigenis van haar geloof, en de chocola tovert bijna bij iedereen een glimlach op het gezicht. Zij zal deze vorm van getuigenis van de goede boodschap blijven geven zolang ze kan. Het is in ieder geval een getuigenis die helemaal past bij België.

Recentelijk heeft Emilienne Dubois de wereldberoemde patissier en chocolatier Paul Wittamer mogen ontmoeten. Het huis Wittamer is officieel Belgisch hofleverancier en bestaat al sinds 1910. Deze chocolatier is één van de donateurs die elk jaar weer hun chocola ter beschikking stellen aan het chocolade-evangelie.



Jiri Hera/Shutterstock.com

PURE STOFFEN
Marie Rahajaan

pure stoffen

Eind oktober reisde ik samen met een vriendin per trein vanuit Amsterdam naar Eindhoven Strijp-S, om het grootste designevent van Noord-Europa te bezoeken: de Dutch Design Week. Jaarlijks trekt dit achtdaagse evenement circa 300.000 bezoekers. Tijdens deze editie was het werk van meer dan 2.600 designers te bekijken.

Een van de locaties die ik bezocht was het Veem. Op de tweede verdieping zag ik een opstelling genaamd Kaumera. Drie designers, Billie van Katwijk, Jeroen Wand en Nienke Hoogvliet, exposeerden hun werk, gemaakt van Kaumera. Dit is een stof die onder andere gewonnen kan worden uit afvalwater.

Zeewier en vissenhuid

Nienke Hoogvliet is een freelance designer die voornamelijk objecten maakt met behulp van duurzame materialen. Met deze materialen fabriceert zij onder andere textiel, om hiermee haar steentje bij te dragen aan de circulaire economie. Naast Kaumera heeft Nienke gewerkt met zeewier en vissenleer. Vooral dat laatste materiaal fascineerde mij vanwege de tactiliteit (hoe het materiaal aanvoelt) en de waanzinnig mooie patronen. In haar boek *fish leather* beschrijft Nienke stap voor stap hoe je vissenhuid kunt bewerken zonder gebruik te maken van chemicaliën. Een interessant detail is dat het boek is gedrukt zonder water en met plantaardige inkt.

Milieuvervuilende industrie

Eerder schreef ik dat mode een van de meest vervuilende industrieën ter wereld is. Dit komt mede vanwege het buitensporige gebruik van water. Daarom startte Levi Strauss & Co in 2011 het project WaterLess. Door op een innovatieve wijze om te gaan met water is het mogelijk om 96% minder water te gebruiken bij het maken van spijkerbroeken.



Hannah Braeken/www.nienkehoogvliet.nl

Verscheidene modetrends dragen bij aan ernstige milieuvervuiling. Een voorbeeld hiervan is faux-bont. Intuïtief zijn kledingstukken gemaakt van bont dieronvriendelijker dan kledingstukken gemaakt van nepbont. Hoewel nepbont een ethisch juistere keuze is omdat er geen dieren voor omgebracht hoeven te worden, geloven veel deskundigen dat het uiteindelijk schadelijker is voor het milieu omdat het gemaakt is van (verschillende types) plastic. Beter laat je het bont, nep of echt, helemaal aan je voorbij gaan.

Spannende, duurzame materialen

Tot slot zorgen de snel opeenvolgende modetrends ervoor dat er 15 miljoen ton textiel per jaar wordt weggegooid. Dit gewicht is in de laatste twintig jaar verdubbeld. Deze overschotten ontstaan doordat wij ons willen kleden volgens de laatste modetrends. Ketens zoals H&M, Primark en Zara actualiseren hun voorraden meerdere malen per seizoen om dit mogelijk te maken. Wij kunnen relatief eenvoudig invloed uitoefenen met behulp van onze portemonnee. En de ontwerpen op de Dutch Design Week lieten zien dat er nog genoeg spannende, duurzame materialen te ontdekken zijn, om een fashion statement mee te maken.

➤ Maak een fashion statement!

MIJ TE PUUR
Rudy Dingjan

Eind november speelt het ieder jaar weer: Ria en ik vinden het onze taak om onszelf, onze kinderen en onze schoon- en kleinkinderen te voorzien van een chocoladeletter. Niet zomaar eentje uit de supermarkt. Nee, hij moet van een goede banketbakker komen en ook echt de beginletter van de voornaam van de ontvanger zijn. Of dat al niet genoeg is, willen we ook nog rekening houden met de voorkeursmaak van de nakomeling: wit, melk, praliné, puur, enzovoort.

Sommige familieleden schuiven heen en weer. Het ene jaar kiezen ze voor wit, bijvoorbeeld, en het andere jaar voor melk. Maar dat zie je dus niet gebeuren bij hen die echt voor puur gaan. Eenmaal puur, altijd puur. Met bescheiden trots beken ik hierbij dat ook ik consequent kies voor pure chocolade.

Licht

Als ik deze 'pure' gedachtereeks doortrek naar God, kom ik niet uit bij de puurheid van een smaak, maar van licht. Jezus heeft over zijn Vader getuigd: 'God is licht, er is in hem geen spoor van duisternis' (1 Johannes 1:5). Jakobus schrijft: '... bij hem is nooit enige verandering of verduistering waar te nemen' (Jakobus 1:17). Geen scheutje water bij de wijn als het over Gods puurheid gaat. Geen wonder dat God al tegen Mozes gezegd had: '... geen mens kan mij zien en in leven blijven' (Exodus 33:20).

Als je dan op zoek gaat naar wát er dan zo puur is aan God, dan vind je door de hele Bijbel heen hetzelfde antwoord: zijn liefde. Die is zó onverdund, dat wij die met onze schamele en sterfelijke lijven niet eens kunnen verdragen. Blootstelling daaraan zou ons doen verschrompelen.

Love-proof

Wat een tragedie! Het allermooiste wat je je ooit kunt voorstellen is toch dat je de Liefde in persoon ontmoet? Dat je in Gods ogen vol pure liefde mag kijken? Wat is het dan een troost dat God belooft dat hij ons 'love-proof' gaat maken. Paulus zegt over de terugkeer van Jezus: 'Wanneer de bazuin weerklinkt, zullen de doden worden opgewekt met een onvergankelijk lichaam en zullen ook wij veranderen' (1 Korintiërs 15:51,52). Er komt een moment waarop we de gelukzaligheid van pure liefde zullen aankunnen. Pas dan 'zien we hem zoals hij is' (1 Johannes 3:2) en beleven wij iets waarbij vergeleken het opperste chocoladegenot niets voorstelt!

Maar het hoge aanzien dat ik mezelf als puur-kiezer placht aan te meten heeft een paar jaar geleden een stevige schram opgelopen. Want ik kwam er achter dat wat wij als 'puur' bestempelen, helemaal niet puur blijkt te zijn. Als chocolade uit meer dan 54% cacao bestaat, heet het al 'puur'. We noemen het 'extra bitter', als er meer dan 65% cacao in zit. De bitterheid neemt toe als je voor nog puurdere varianten kiest. En ik heb eerlijk moeten toegeven: de puurste chocolades zijn mij te puur.





Houd je kerst-
hart het hele
jaar door open.

- Jessica Archmint

Feest- en rustdagen

2018 komt ten einde en hopelijk krijgen wij allemaal de nodige rust. Wij zijn er volgend jaar weer met een frisse nieuwe look! Fijne feestdagen en een gezegend nieuwjaar.

Contact

is een gratis uitgave van het ESDA-instituut, onderdeel van het Kerkgenootschap der Zevende-dags Adventisten.

*Wilt u CONTACT niet meer ontvangen?
Stuur dan een e-mail aan esda@adventist.nl*

ESDA Nederland

Adres Amersfoortseweg 18,
3712 BC Huis ter Heide
Telefoon 030 - 6931509
INGbank NL76 INGB 0000 0383 25
Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18

E-mail esda@adventist.nl

Web www.esda-online.nl



ESDA België

Adres Ernest Allardstraat 11,
1000 Brussel
Telefoon 02-5113680
ING Bank BE47 3100 1698 4180

GRATIS Download
Contact Magazine



ESDA Instituut ONLINE
Bijbellessen Online

