BUON APPETITO

Derde graad

Derde graad

Zelf op ontdekking met kaart en kompas

De vraag "wat weet ik allemaal over?" vormt de start van een boeiende expeditie waarbij leerlingen zelfstandig op zoek gaan op het internet en zo meer te weten komen over de ruimere wereld van Don Bosco. Leerlingen participeren ten volle door in kleine groepjes samen te zoeken en elkaar te informeren. Daarna beslissen ze als klasgroep via welke activiteit ze het thema verder gaan verkennen.

- De uitgewerkte thema's en suggesties voor een klasactiviteit, vind je in deze bundel. De ondersteunende powerpoint kan je downloaden op de website, samen met de eventuele bijlagen. De QR-code op de achterzijde van deze brochure brengt je rechtstreeks naar de juiste pagina.

Veel plezier onderweg!

Inhoud:

Wat weet je allemaal over?

1. De jeugdgevangenis in Turijn
2. Alberto de Agostini
3. Mornese
4. Giulia Colbert di Barolo
5. Don Bosco in de wereld
6. Gids en tochtgenoot zijn

Bijlagen (op website)

- Powerpoint 'wat weet je allemaal over'
- Achtergrondinformatie Don Bosco en de jeugdgevangenis
- Contactgegevens missionarissen + missiezusters
- salesianen en zusters uit het buitenland die in België wonen
- Achtergrondinformatie Alberto de Agostini
- Koken met mamma Margherita - empanadas
- Betekenis wapenschild Salesianen
- Betekenis van figuren en kleuren in de heraldiek
- Betekenis van bomen in de boomkalender
- Alle Belgische heiligen op een rijtje
- My maps
- Spel zonder grenzen
- Je eigen levenspad verbeelden
- Op stap met Don Bosco
- Koken met mamma Margherita - energiekoekjes

Wat weet je allemaal over?

Algemene handleiding

Doel

De leerlingen verkennen de ruimere wereld van Don Bosco via een aantal opmerkelijke figuren of plaatsen. Net zoals Don Bosco veel verantwoordelijkheid gaf aan zijn jongens, mogen je leerlingen nu zelf op zoek gaan naar informatie. Het achterliggende idee is dat je als leerkracht een stevige verantwoordelijkheid geeft aan je klas en je leerlingen ten volle laat participeren. Aan de hand van de gevonden informatie informeren de leerlingen elkaar en beslisssen ze samen hoe ze verder aan de slag willen gaan rond dit thema.

Werkwijze

We selecteerden zes diverse thema. Het zijn plaatsen, opmerkelijke figuren of andere zaken uit het leven van Don Bosco:

1. de jeugdgevangenis in Turijn
2. Alberto de Agustini
3. Mornese
4. Giulia Colbert di Barolo
5. Don Bosco in de wereld
6. gids en tochtgenoot zijn

Bepaal zelf hoeveel en welke thema's je wilt verkennen met je klas. Volgende tips kunnen helpen om een keuze te maken:

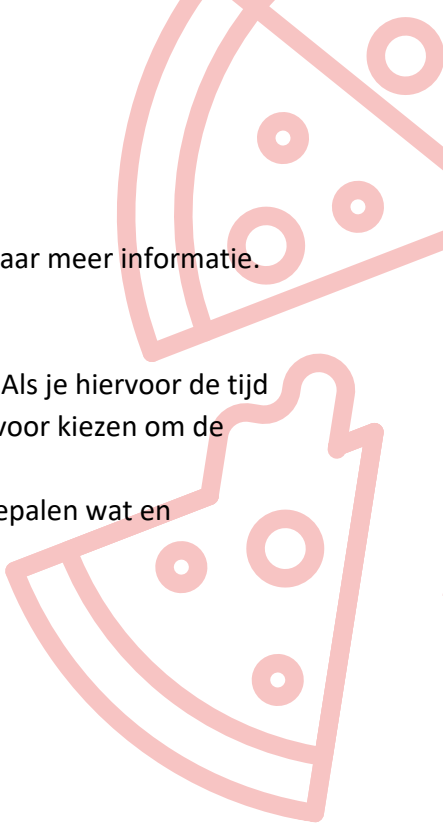
- Verdeel met de leerkrachten van de derde graad op voorhand de thema's over de twee leerjaren. Bv. de eerste drie in het vijfde leerjaar en de laatste drie in het zesde leerjaar.
- Of geef de thema' s (3 of 6) aan je leerlingen en laat ze er wat over opzoeken. Kies op basis van deze eerste zoektocht samen welke thema's jullie verder willen verkennen.

Per thema werkten we een aparte fiche uit met een aantal suggesties voor een klasactiviteit. Deze suggesties variëren van een ludieke of creatieve opdracht tot een opdracht om contact op te nemen met organisaties of personen die vandaag met dit thema bezig zijn. Ook daar is het aan jullie om te kiezen.

We maakten ook een powerpoint met een stukje film of een afbeelding gelinkt aan het thema, samen met enkele zoekwoorden om de leerlingen op weg te helpen in hun zoektocht.

Heel concreet volg je deze stappen:

- Laat het gekozen thema via de presentatie zien aan de klas.
- Laat de leerlingen zich verdelen in kleine groepjes en zelfstandig op zoek naar meer informatie. Voorzie voor elke groep minstens één computer.
- Laat de leerlingen elkaar informeren.
- Kies samen met je leerlingen uit de verschillende suggesties één activiteit. Als je hiervoor de tijd hebt kan je deze activiteit laten aansluiten op de zoektocht. Je kan er ook voor kiezen om de activiteit op een ander tijdstip te doen.
- We geven jou en je leerlingen veel mogelijkheden. Voel je vrij om zelf te bepalen wat en hoeveel je wilt doen. Niets moet, alles mag.



Wat weet je allemaal over?

1. de jeugdgevangenis in Turijn?

Doel

De leerlingen ontdekken de ruimere wereld van Don Bosco door zelf op zoek te gaan en elkaar te informeren. En samen te beslissen hoe ze het thema verder gaan verdiepen.

Werkwijze

Het eerste thema gaat over de jeugdgevangenis in Turijn waar Don Bosco erg geraakt werd door de jongeren die hij daar zag.

Toon eerst de PowerPointPresentatie met het filmfragment.

In dit fragment tonen we een bezoek van Don Bosco aan de gevangenis waarbij hij door de jongens letterlijk wordt weggefloten. Hij ziet dat ze reageren uit angst en onmacht en wil hen helpen. Daarna zien we hoe Don Bosco de jongens meeneemt voor een wandeling naar buiten.

Laat daarna de leerlingen in groepjes op zoek gaan naar meer informatie. De zoektermen helpen hen op weg.

Laat de leerlingen elkaar informeren. Je kan - indien wenselijk- zelf aanvullen met de informatie die we bijvoegden in een aparte bijlage als achtergrond voor jou als leerkracht.

Don Bosco werd geraakt door de straatjongens in Turijn die werden opgesloten in de jeugdgevangenis. Hij besefte dat deze jongens foute dingen deden omdat ze helemaal alleen waren en niemand meer hadden die om hen gaf. Hij probeerde hen te bereiken in de hoop dat ze een beter leven zouden leiden en niet meer opnieuw in de gevangenis zouden terecht komen.

Vanuit hun zoekopdracht hebben je leerlingen waarschijnlijk ontdekt dat er ook vandaag nog veel jongeren opgesloten zitten, vaak ten onrechte. Daarom werkten we de volgende suggesties uit voor een klasactiviteit.

Laat je klas samen kiezen (of maak zelf een keuze) voor een klasactiviteit uit onderstaande suggesties.

1. Een eerste suggestie is om via Amnesty International op zoek te gaan naar jongeren die ten onrechte gevangen zitten en ze met de klas vrij te schrijven. Zoals bijvoorbeeld deze drie jongens die onterecht beschuldigd en gearresteerd werden omdat ze een schip met geweld zouden hebben gekaapt. Https://www.amnesty-international.be/elhiblu3
2. Een tweede suggestie is om contact op te nemen met Onthemingen Oikoten | Alba die staptochten organiseert met jongeren. Via deze link vind je er een documentaire over: Film staptochten Erasmus+ | Alba. We voegden ook drie artikels toe. Je kan Oikoten contacteren om te vragen of ze jongeren kennen die in jullie klas willen komen getuigen over hun zoektocht.

3. Een derde suggestie is om iets te doen rond de persoon van Charly Badibanga. Hij maakte zelf deel uit van een bende en weet uit eigen ervaring wat negatieve groepsdruk teweeg kan brengen. Als bendeleider was hij zelf de aanstoker van groepsdruk en in de gevangenis ervaarde hij groepsdruk van de gedetineerden die een veel langere straf uitzaten. Vandaag werkt hij als jeugdwerker bij River Side Studio in Antwerpen. Daar probeert hij jongeren door positieve groepsdruk op weg te zetten in het leven.

Luister naar zijn verhaal: https://radio1.be/luister/select/de-wereld-van-sofie/ik-veroorzaakte-de-groepsdruk-in-onze-bende-vroeger#podium19
Via deze links kom je meer te weten over River Side Studio: https://youtu.be/9CPRtpp11OM of https://www.citypirates.be/river-side-studio/

Wist je dat...

In de gemeenschapsinstelling De Zande in het West-Vlaamse Ruiselede in oktober 2021 opnames plaatsvonden voor de langspeelfilm 'Le Paradis' van de Belgische cineast Zeno Graton? Voor de gemeenschapsinstelling was de samenwerking met de filmcrew een unieke ervaring.

"De jongeren uit onze instelling hebben een bezoek gebracht aan de set. Op die manier konden zij proeven van het leven achter de schermen van een film. Ook de meisjes uit de instelling van Beernem zijn een kijkje komen nemen", legt de woordvoerder van agentschap Opgroeien Niels Heselmans uit. “Voor de instelling is het ook belangrijk dat het thema aan bod komt. Er zijn wel meerdere films over jongeren die opgroeien in een gesloten instelling, maar vaak zijn die wat donker. We merken dat hier een ander en mooi verhaal ontstond."
https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2021/11/17/jeugdinstelling-de-zande-is-omgebouwd-tot-filmdecor-schept-eer/

In onderstaande filmpjes vind je meer info over de gemeenschapsinstellingen in Vlaanderen. Het toont het leven in een gemeenschapsinstelling van bij aankomst tot aan het vertrek. Eén van de filmpjes laat een jongere vertellen.
https://www.youtube.com/watch?v=nzFaNx1Y-fY of https://www.youtube.com/watch?v=93yGac2uI4w

Materiaal

- een computer voor elk groepje
- de powerpoint met het filmpje (voorzie ook luidsprekers) en de zoektermen
- enkele artikels over de staptochten van Oikoten
- achtergrondinfo over de jeugdgevangenis in Turijn

Wat weet je allemaal over?

2. Alberto de Agostini?

Doel

De leerlingen ontdekken de ruimere wereld van Don Bosco door zelf op zoek te gaan en elkaar te informeren. En samen te beslissen hoe ze het thema verder gaan verdiepen.

Werkwijze

Het tweede thema gaat over één van de salesiaanse missionarissen.

Toon eerst de PowerPointPresentatie met enkele afbeeldingen.

Je ziet op de foto Alberto de Agostini met een van de oorspronkelijke bewoners van Vuurland en een affiche van een documentaire die hij maakte.

Laat daarna de leerlingen in groepjes op zoek gaan naar meer informatie. De zoektermen helpen hen op weg.

Laat de leerlingen elkaar informeren. Je kan - indien wenselijk- zelf aanvullen met de informatie die we hieronder en in een aparte bijlage bijvoegden als achtergrond voor jou als leerkracht.

In Don Bosco's tijd was het niet ongewoon dat religieuzen op missie vertrokken. Ze gingen vaak mee met landgenoten die naar het buitenland emigreerden om deze mensen daar ter plekke te ondersteunen. Later gingen ze meer en meer op missie om het katholieke geloof te verspreiden en de oorspronkelijke bevolking te bekeren. Don Bosco droomde ervan om zelf op missie te gaan. Maar omdat hij al ziek werd van een korte rit in een koets, was een lange reis op zee helemaal geen optie.

De eerste salesianen die op missie vertrokken namen op 11 november 1875 de boot vanuit Genua naar Patagonië, het uiterste zuiden van Argentinië. Twee jaar later, op 14 november 1877, vertrokken de eerste zes zusters van Don Bosco op missie naar Uruguay.

Vandaag zijn er nog altijd salesianen en zusters die als missionarissen in het buitenland werken. Er is ook een omgekeerde vorm van missionering, namelijk dat salesianen en zusters van Don Bosco van elders in de wereld naar België komen om bij ons actief te zijn.

www.donbosco.be/nieuws/jubileum-voor-vijf-nederlandse-salesianen-missionarissen - www.donbosco.be/nieuws/interview-met-missiezuster-miet-houben

Alberto de Agostini kwam uit Piemonte en was Salesiaan van Don Bosco. Hij was erg getalenteerd. Hij was als missionaris ook een gepassioneerd bergbeklimmer, ontdekkingsreiziger, geograaf, etnograaf, fotograaf en cameraman. Hij had een goede en intense relatie met de oorspronkelijke bewoners van Vuurland.

Vanuit hun zoektocht hebben de leerlingen waarschijnlijk iets ontdekt over de eerste salesianen en zusters die op missies vertrokken. Waar zij werden geconfronteerd met een totaal andere cultuur en gewoonten. Misschien ontdekten ze dat er vandaag nog altijd missionarissen zijn. Of ontdekten ze dat Alberto de Agostini niet alleen missionaris was maar ook een gepassioneerde fotograaf en cameraman die nieuwsgierig allerlei boeiende documentaires maakte.
Daarom werkten we de volgende suggesties uit voor een klasactiviteit.
Laat je klas samen kiezen (of maak zelf een keuze) voor een klasactiviteit uit onderstaande suggesties.

1. Voor een eerste suggestie hebben we de gegevens verzameld van alle missionarissen die je met je klas kan contacteren en/of uitnodigen voor een gesprek. Dat kan waarschijnlijk ook wel via zoom. Hou rekening met het verschil in tijd wanneer je contact opneemt met salesianen of zusters van Don Bosco in het buitenland.
2. Een tweede suggestie is om eerst samen met je leerlingen te bespreken waar zij nieuwsgierig naar zijn. Daarna laat je leerlingen in groepjes met vergelijkbare interesse een korte documentaire maken. Ze kunnen foto's nemen en via de app pic voice een reportage maken. Maar ze kunnen ook filmen en mensen gaan interviewen. Ze kunnen hiervoor gebruik maken van Flipgrid. Het concept van Flipgrid is eenvoudig. Het is een afgesloten online ruimte waar deelnemers een video kunnen plaatsen van maximaal 5 minuten. Deze video maken ze zelf, met een smartphone. Door het opnemen van de video's zo eenvoudig mogelijk te maken, kun je er snel mee aan de slag.
3. Je kan ze ook een collage laten maken of een affiche laten ontwerpen voor hun documentaire. Canva is een grafisch ontwerpplatform dat je kan gebruiken om afbeeldingen, presentaties, posters, documenten en andere visuele inhoud voor sociale media te maken. De app bevat handige sjablonen die je kan gebruiken. Canva Pro is gratis voor het onderwijs en non-profitorganisaties.
4. In deze vierde suggestie maken jullie samen empanadas, een typische Argentijnse snack. Een empanada is een gevuld broodje, vaak gebakken of gefrituurd. Veel gebruikte vullingen zijn carne (vlees), pollo (kip), queso y cebolla (kaas en ui) en queso y jamón (kaas en ham). In Argentinië kun je ze krijgen bij iedere bakkerij, restaurant of chiringuito (kleine fast-food winkel). Argentijnse mensen houden van empanadas en zijn er erg trots op. Bij 'Koken met mamma Margherita' vind je het recept. Deze kan je opeten vergezeld van een lekkere mocktail. https://www.tourneeminerale.be/nl/tips-en-recepten/p/1/2/ of https://www.libelle-lekker.be/recepten-sets/206466/33x-zalige-mocktails

Materiaal

- een computer voor elk groepje
- de powerpoint met de afbeeldingen en zoektermen
- lijst met namen en contactgegevens van salesianen en zusters van Don Bosco die in het buitenland werken (gewerkt hebben) of die vanuit het buitenland naar België zijn gekomen.
- voor elk groepje een smartphone of andere digitale camera
- achtergrondinfo over Alberto de Agostini
- zie 'koken met Margherita - empanadas'

Koken met mamma Margherita

Empanadas, de snack waar Argentijnen trots op zijn

Ingrediënten

Voor het deeg:

- 1000 gr tarwebloem
- 375 ml water
- 300 gr boter
- 30 gr zout

Voor de vulling:

- 500 gr rundergehakt
- 400 gr uien, grof gesnipperd
- 1 gele paprika grof gesnipperd
- 2 lente uien, het groene en witte deel apart chiffonade gesneden (in fijne, lange reepjes of sliertjes)
- 1 el komijn
- 1 el paprika
- 1 tl chilivlokken
- 1 el boter
- zout en peper naar smaak
- olie om in te bakken

Benodigdheden:

- mengkom
- deegroller
- bakpapier
- 1 losgeklopt ei

Werkwijze

Deeg:

Smelt de boter met het water en zout.
Giet dit in een mengkom en voeg vervolgens de bloem toe.
Kneed het deeg tot een gladde, gelijkmatige bal die nog elastisch aanvoelt en terugveert als je hem indrukt.
Laat het deeg hierna één uur rusten onder een natte doek.
Bereid intussen de vulling.
Rol vervolgens het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een lap van een halve centimeter dik en steek hier rondjes uit van 10 cm in doorsnede (formaat cd).
Je kunt hiervoor ook een kommetje of een schoteltje gebruiken.

Vulling:
Zet in een grote pan de uien, paprika en het witte deel van de lente-uien aan in wat olie.
Voeg het vlees toe en bak tot alles gaar is.
Voeg de kruiden toe en naar smaak zout en peper; haal de pan van het vuur en voeg de boter toe.
Doe de vulling hierna in een schaal of bakje om te laten afkoelen en strooi vervolgens het groene deel van de lente-uien er overheen.

Empanadas:
Verwarm de oven voor op 200℃.
Pak een deeglapje en strooi in het midden hiervan één vol geschepte eetlepel vulling.
Vouw vervolgens het deeg over de vulling doormidden (in een halvemaan-vorm), bestrijk met wat water en druk de randen stevig aan met een vork, en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Let op dat het deeg heel blijft, zodat de empanadas hun vulling niet verliezen.
Herhaal dit tot alle vulling op is.
Bestrijk de empanadas tot slot met het losgeklopte ei.
Bak ze in de voorverwarmde oven in een half uur goudbruin.
De empanadas frituren kan natuurlijk ook.
Verwarm dan het frituurvet tot 200°C en bak de empanadas in een paar minuten aan beide zijden goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Eet smakelijk!

Tips

Wanneer je weinig tijd hebt kun je de empanadas ook maken met diepvries bladerdeeg voor hartige taart. Laat dan het deeg (tijdens het voorverwarmen van de oven) 15 minuten ontdooien.
Je kunt verschillende producten aan de vulling toevoegen zoals olijven, hardgekookte eieren of gekookte aardappelen.
Voor een vegetarische variant kun je het vlees vervangen door spinazie en gekookte aardappelen.

Wat weet je allemaal over?

3. Mornese?

Doel

De leerlingen ontdekken de ruimere wereld van Don Bosco door zelf op zoek te gaan en elkaar te informeren. En samen te beslissen hoe ze het thema verder gaan verdiepen.

Werkwijze

Het derde thema gaat over Mornese, het dorp waar Maria Mazzarello woonde. Zij stichtte samen met Don Bosco de vrouwelijke tak van congregatie, namelijk de dochters van Maria Hulp der Christenen, bij ons beter gekend als de zusters van Don Bosco.

Toon eerst de PowerPointPresentatie met enkele afbeeldingen.

Je ziet op de foto Mornese en het zicht op Mornese vanuit het venstertje van het huis waar Maria Mazzarello woonde op de Valponasca.

Laat daarna de leerlingen in groepjes op zoek gaan naar meer informatie. De zoektermen helpen hen op weg.

Laat de leerlingen elkaar informeren. Je kan - indien wenselijk- zelf aanvullen met de informatie die we hieronder bijvoegden als achtergrond voor jou als leerkracht.

Don Bosco startte twee congregaties. Eerst stichtte hij de congregatie van de salesianen van Don Bosco. Zij zijn genoemd naar de heilige Franciscus van Sales. Samen met Maria Mazzarello startte hij ook de congregatie van de dochters van Maria Hulp der Christenen.

Heel bijzonder aan het werk van de zusters van Don Bosco is dat de zusters ook vandaag nog altijd samenwonen met de kinderen, jongeren en gezinnen die ze verder helpen. Ze doen dit nog steeds zoals ook lang geleden Don Bosco en Maria Mazzarello en haar eerste zusters dat deden.

Misschien ontdekten de leerlingen vanuit hun zoektocht dat de salesianen van Don Bosco een eigen wapenschild hebben. En dat de zusters van Don Bosco er jammer genoeg geen hebben.

Daarom bedachten we de volgende suggesties voor een klasactiviteit.

Laat je klas samen kiezen (of maak zelf een keuze) voor een klasactiviteit uit onderstaande suggesties.

1. In een eerste suggestie dagen we jullie uit om een wapenschild te maken voor de zusters van Don Bosco. Als toemaatje kunnen jullie dat wapenschild op één of andere manier ook daadwerkelijk overhandigen aan de provinciaal overste van de zusters. Zij woont in het Provincialaat van de zusters in Groot-Bijgaarden.

Je kan - zo denken wij toch - de provinciaal overste altijd uitnodigen bij jullie op school voor een plechtige overhandiging. Wist je trouwens dat ze de paus persoonlijk heeft ontmoet? Dat gebeurde op het algemeen Kapittel van de zusters van Don Bosco in oktober 2021. Hallelujah! Onze Vlaamse zusters ontmoeten de paus in Rome · Don Bosco Vlaanderen & Nederland

2. Als tweede suggestie kunnen de leerlingen elk hun eigen wapenschild maken.

3. Als derde suggestie kunnen jullie een wapenschildmaken van de klas of de school. Je zou de leerlingen hierbij specifiek kunnen laten nadenken over wat hen zo bijzonder maakt als klas of als Don Boscoschool.

Ter inspiratie voegden we enkele bijlagen toe: over de betekenis van het wapenschild van de salesianen, over de betekenis van figuren en kleuren in de heraldiek en over de betekenis van bomen in de Keltische boomkalender.

Materiaal

- een computer voor elk groepje
- de powerpointpresentatie met de foto en de zoektermen
- een leeg wapenschild
- bijlage ‘betekenis van het wapenschild van de salesianen’
- bijlage ‘betekenis van figuren en kleuren in de heraldiek’
- bijlage ‘betekenis van bomen in de boomkalender’

Wat weet je allemaal over?

4. Giulia Colbert di Barolo?

Doel

De leerlingen ontdekken de ruimere wereld van Don Bosco door zelf op zoek te gaan en elkaar te informeren. En samen te beslissen hoe ze het thema verder gaan verdiepen.

Werkwijze

Het vierde thema gaat over de markiezin di Barolo, een opmerkelijke vrouw van adel uit Turijn die veel voor Don Bosco heeft betekend.

Toon eerst de PowerPointPresentatie met enkele afbeeldingen.
Je ziet op de afbeelding een schilderij van de markiezin di Barolo samen met haar echtgenoot Carlo Tancredi Falletti, markies van Barolo.

Laat daarna de leerlingen in groepjes op zoek gaan naar meer informatie. De zoektermen helpen hen op weg.
Laat de leerlingen elkaar informeren. Je kan - indien wenselijk- zelf aanvullen met de informatie die we hieronder bijvoegden als achtergrond voor jou als leerkracht.

Giulia Colbert di Barolo wordt gerekend tot de sociale heiligen van Turijn, die zich net zoals Don Bosco inzetten voor de arme bevolking van Turijn. Ze werd geboren in Frankrijk, waar ze later ook haar echtgenoot ontmoette. Haar meisjesnaam is Juliette Colbert. Na haar huwelijk vestigde ze zich samen met haar man in Barolo (streek in Piëmonte, Italië) waar ze wijn verbouwden, maar zich ook inzetten voor de armen in Turijn en omstreken.

Na de dood van haar echtgenoot bleef de markiezin zich inzetten voor de meest kwetsbaren. Ze richtte opvanghuizen op voor gehandicapte meisjes en alleenstaande moeders en stichtte twee religieuze congregaties. Ook stichtte ze een meisjesschool en zette ze zich in voor de hervorming van het gevangeniswezen.

Via don Cafasso, een priester die voor haar werkte, leerde de markiezin Don Bosco kennen. Op aanraden van don Cafasso nam Don Bosco de job aan die de markiezin hem aanbood in haar Ospedaletto (opvanghuis voor meisjes). Wanneer ze merkte dat de combinatie van zijn job met zijn activiteiten met de straatjongens te zwaar begon te wegen op zijn gezondheid en hem bijna het leven kostte, dwong ze Don Bosco om te kiezen. Bij haar blijven werken of het werk voor de jongens. Wanneer Don Bosco koos voor zijn straatjongens, was de markiezin teleurgesteld. Maar desondanks bleven ze wel verbonden met elkaar.

Zoals gezegd was Juliette Colbert markiezin van Barolo (Maulévrier, 1785 - 1864) een Frans-Italiaanse Rooms-Katholieke weldoenster én ordestichter die in 2015 door paus Franciscus eerbiedwaardig werd verklaard.

Omdat ze gezien wordt als een van de sociale heilige van Turijn werkten we enkele suggesties uit voor een klasactiviteit rond heiligheid. Hieronder vind je eerst wat achtergrondinformatie over heiligen en heilig worden.

●*Een heilige kan je zien als iemand die een dikke 10 zou gekregen hebben voor goedheid, moed en hulpvaardigheid. De heiligen die erkend zijn door de Kerk hebben vaak arme mensen geholpen of zieke mensen genezen. Sommigen onder hen hebben ook wonderen verricht.*

●*Vaak hadden ze een specifieke groep waar ze extra hun best voor deden. Zo heb je beschermheiligen voor kinderen, voor zwervers, maar ook voor bakkers, apothekers, verliefden, zeelui...*

●*Heiligen kunnen mannen en vrouwen zijn. Zo heb je niet alleen Sint-Nicolaas of Sint-Antonius, maar ook Sint-Elisabeth of Sint Clara.*

●*Ook in Vlaanderen kennen we sociale heiligen zoals bijvoorbeeld pater Damiaan. Daarnaast zijn er ook religieuzen zoals priester Daens en priester Cardijn die niet heilig zijn verklaard maar wel sociaal actief waren en veel hebben betekend voor kwetsbare groepen.*

●*Heiligen zijn een beetje zoals ontdekkingsreizigers. Ze gingen op avontuur en waren zeer creatief van geest. Net zoals ontdekkingsreizigers hebben ze zich vaak gewaagd op nieuwe plaatsen, letterlijk en figuurlijk.*

●*De Kerk heeft veel heiligen erkend, maar daarbuiten zijn er natuurlijk heel wat mensen die heilig zijn of zouden kunnen zijn. "Eigenlijk is een heilig leven voor iedereen weggelegd", zegt Paus Franciscus.*

●*"Ieder kan zijn eigen pad volgen om heilig te worden. Het gaat erom om de beste versie van jezelf te proberen zijn en met veel zin voor humor te leven. Je hoeft er zelfs niet heilig voor te zijn. Het enige dat je moet doen is beseffen dat veel in je leven een geschenk is dat je is gegeven vanuit Liefde. En dat je daarom ook met grote liefde voor anderen moet leven. Heilig word je door volharding (doorzetten, volhouden), nederigheid (eenvoudig leven, bescheiden en dienstbaar zijn) en zachtmoedigheid (behulpzaam en aardig zijn).", zegt paus Franciscus.*

●*De paus schreef ook een brief voor gewone mensen, over hoe je heilig wordt en wat het eigenlijk betekent? Je ontdekt de kern van wat hij heeft geschreven in de video.*
https://www.kerknet.be/videoheiligheid

Laat je klas samen kiezen (of maak zelf een keuze) voor een klasactiviteit uit onderstaande suggesties.

1. In een eerste activiteit laat je de leerlingen in groepjes het levensverhaal van een Belgische heilige of sociaal actieve priester onderzoeken. In bijlage vind je een lijst met een aantal Belgische heiligen als startpunt. Op basis van de informatie die ze vinden, maken ze voor hun personage een box met voorwerpen die iets meer vertellen over het leven van deze persoon. Ze kiezen hiervoor de voor hen vijf belangrijkste dingen. Dat kan iets zijn:

★over de geboorte, de plaats waar die leefde, het gezin van herkomst
★over de kindertijd, de puberteit, schoolcarrière, werk
★belangrijke ontmoetingen, gebeurtenissen, levensbeslissingen
★een bijzonder talent, karaktereigenschap, een eventuele bijnaam
★over wat hij/zij gedaan heeft om heilig te worden, de bijzondere band met God

Bijvoorbeeld: een peer voor Sint Augustinus omdat hij als kind peren steelde, een kruidenbuiltje voor Sint Valentijn omdat hij als dokter kruiden plukte om te gebruiken om mensen te genezen, een bootje voor Sint Patrick omdat die geboren werd vlakbij de zee, tralies voor Don Bosco omdat hij geraakt werd door de jongens in de gevangenis.

2. In een tweede activiteit kan je leerlingen laten nadenken over iemand uit hun eigen omgeving van wie ze vinden dat die 'heilig' is. Ze maken over het leven van deze persoon een voorwerpenbox en gebruiken hiervoor dezelfde items als bij de box voor heiligen.

3. In een derde activiteit kan je de leerlingen een box met voorwerpen laten maken van hun eigen leven. Je kan ze hiervoor laten nadenken:

★over hun leven in sprongen van vijf jaar en wat hierin de belangrijkste gebeurtenissen waren (tussen hun 0 - 5 jaar, 5 - 10 jaar en de afgelopen twee jaar)
★over hun geboorte, de plaats in hun gezin, de plaats waar ze leven
★een bijzonder talent, een karaktereigenschap, een eventuele bijnaam, wat mensen zeggen waar ze goed in zijn
★belangrijke personen in hun leven
★wat ze zelf al hebben gedaan of zouden willen doen om 'heilig' te worden

Materiaal

- een computer voor elk groepje
- de powerpoint met de afbeelding en de zoektermen
- bijlage 'alle Belgische heiligen op een rijtje'
- een doos voor elke leerling en allerlei knutselmateriaal voor de voorwerpen

Wat weet je allemaal over?

5. Don Bosco in de wereld?

Doel

De leerlingen ontdekken de ruimere wereld van Don Bosco door zelf op zoek te gaan en elkaar te informeren. En samen te beslissen hoe ze het thema verder gaan verdiepen.

Werkwijze

Het vijfde thema gaat over hoe het werk van Don Bosco is uitgegroeid tot een wereldwijde beweging.

Toon eerst de PowerPointPresentatie met de afbeelding.
De afbeelding toont een deel van een google maps met alle scholen, internaten, jeugdwelzijnswerkingen en jeugdwerk in Vlaanderen en ook alle werkingen van Nederland. Vlaanderen en Nederland vormen immers binnen de wereld van Don Bosco samen de salesiaanse 'Provincie Belgio-Nord'.

Laat daarna de leerlingen in groepjes op zoek gaan naar meer informatie. De zoektermen helpen hen op weg.
Laat de leerlingen elkaar informeren. Je kan - indien wenselijk- zelf aanvullen met de informatie die we hieronder bijvoegde als achtergrond voor jou als leerkracht.

We schetsen kort de geschiedenis van de verspreiding van Don Bosco en meer specifiek die in België met als focus het onderwijs.

Het begon klein met een eerste oratorio (zo werd In Italië de werking van Don Bosco genoemd) in de wijk Valdocco in Turijn. Nadien werd Don Bosco gevraagd om verantwoordelijke te zijn voor twee gelijkaardige oratorio's in twee andere wijken in Turijn. Zijn werk werd al snel bekend buiten Turijn.

De rest van Italië volgde en zijn manier van werken sloeg ook aan in andere landen van Europa. Met de groep salesianen die op missie vertrok naar Zuid-Amerika werd de basis gelegd voor een wereldwijde Don Bosco Beweging.

De verspreiding in Europa begon nog tijdens het leven van Don Bosco. Eerst in Frankrijk daarna in Spanje, dan in Engeland en uiteindelijk ook in België. De vraag om salesianen naar België te sturen werd nog vlak voor zijn dood aan Don Bosco gesteld en werd nog door hem positief beantwoord.

Het zou de allerlaatste stichting die hij persoonlijk goedkeurde. Don Michele Rua, één van de eerste salesianen en Don Bosco's rechterhand zorgde er als opvolger voor dat Don Bosco's droom verder bleef groeien na zijn dood.

Het eerste werk in België was een weeshuis voor jongens dat in 1891 in Luik van start ging. Vier jaar later kwam er een tweede weeshuis in Doornik. In 1896 startte het eerste werk in Vlaanderen. Dat was een vormingshuis voor salesianen in Hechtel. Hieruit groeide een patronaatswerking (= de voorloper van de chiro) en een bescheiden avond- en zondagsschool voor jongens uit de buurt.

Na Hechtel kende de Don Bosco in Vlaanderen een verdere groei met een weeshuis in Sint-Denijs-Westrem en een tweede vormingshuis in Groot-Bijgaarden. Ook de zusters van Don Bosco startten hun activiteiten in België met een basisschool in Lippelo en eentje in Groot-Bijgaarden. Naast de beroepsscholen in Sint-Denijs-Westrem en Woluwe kwamen er colleges in Hechtel, Kortrijk en Woluwe. Omdat er na de Tweede Wereldoorlog een grote nood was aan geschoolde arbeiders werden er technische scholen in Hoboken, Halle en Helchteren opgericht. In de jaren '50 en '60 kwamen er nog scholen bij o.a. in Groot-Bijgaarden, in Genk-Boxbergheide, Kortrijk, Haacht, Zwijnaarde, Heverlee en Wijnegem.

Waarschijnlijk hebben je leerlingen veel over Don Bosco gevonden, over de grenzen heen in allerlei delen van de wereld. Daarom bedachten we de volgende suggesties voor een klasactiviteit.
Laat je klas samen kiezen (of maak zelf een keuze) voor een klasactiviteit uit onderstaande suggesties.

1. Een eerste suggestie is om in groepjes een eigen 'My Maps' (zie bijlage) maken over alles wat ze hebben gevonden over Don Bosco en de verschillende 'My Maps' met elkaar vergelijken. Benieuwd wat ze allemaal ontdekken. Als achtergrond voegden we een 'My Maps' link toe met alle scholen, internaten, jeugdwelzijnswerkingen en jeugdwerk in Vlaanderen en ook alle werkingen van Nederland. Vlaanderen en Nederland vormen immers binnen de wereld van Don Bosco, samen de salesiaanse 'Provincie Belgio-Nord'. https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=19E6ewvM5iBoRahH4M55jkvv0boVXUMwp&ll=51.07824207087194%2C7.258456702357758&z=7

2. Een tweede suggesties is om op zoek te gaan naar scholen in één van onze buurlanden om contact op te nemen met een klas in bv.Frankrijk of Engeland.

3. Of een derde suggestie is om met je klas 'spel zonder grenzen' te spelen. Voor de concrete uitwerking hiervan verwijzen we naar de bijlage 'spel zonder grenzen'.

Materiaal

- een computer voor elk groepje
- de powerpoint met de afbeelding en de zoektermen
- bijlage 'my google maps'
- bijlage 'spel zonder grenzen'

Wat weet je allemaal over?

6. gids en tochtgenoot zijn?

Doel

De leerlingen ontdekken de ruimere wereld van Don Bosco door zelf op zoek te gaan en elkaar te informeren. En samen te beslissen hoe ze het thema verder gaan verdiepen.

Werkwijze

Het zesde thema gaat over Don Bosco als gids en tochtgenoot. Don Bosco geloofde heel erg in de groeikracht van jongeren en hij gaf hen ook het vertrouwen om zelf al op jonge leeftijd verantwoordelijkheid op te nemen. Dat hielp hen om later met zelfvertrouwen op eigen benen te staan.

Toon eerst de PowerPointPresentatie met de afbeelding
De afbeeldingen van het kompas en de wandelende jongeren verwijzen naar hun eigen zoektocht in het leven maar ook naar de herfstwandelingen van Don Bosco. De titel gids en tochtgenoot verwijst naar het opvoedingsproject van Don Bosco. Waar je als opvoeder niet alleen een gids maar ook tochtgenoot bent. Je leerlingen kunnen ook gerust jouw gids zijn voor zaken waar zij meer ervaring mee hebben. Het samen onderweg zijn en van elkaar leren is bij Don Bosco belangrijk en ook dat we er samen voor zorgen dat iedereen mee kan.

Laat daarna de leerlingen in groepjes op zoek gaan naar meer informatie. De zoektermen helpen hen op weg.

Laat de leerlingen elkaar informeren. Je kan - indien wenselijk- zelf aanvullen met de informatie die we hieronder hebben bijgevoegd. Of je kan ook getuigen vanuit je eigen levenservaring.

Don Bosco geloofde in de kracht en het groeipotentieel van elke jongere. Hij spoorde hen aan iets van hun toekomst te maken, zich te wagen en te vertrouwen op hun eigen kracht en kunde.

Don Bosco ging ook elke zomervakantie met zijn jongens op tocht. Dat waren de bekende herfstwandelingen van Don Bosco. Vroeger hadden ze in Italië geen vakantie tijdens de zomermaanden maar wel in de herfst. De tochten die Don Bosco deed met zijn jongens waren een goede gelegenheid om de drukte van de stad achter te laten en hen wat plekjes op het platteland, in de natuur te laten ontdekken. Zo trok hij ook naar zijn eigen geboortedorp.

Tijdens deze tochten profiteerde Don Bosco ervan om bezoeken af te leggen bij bemiddelde dorpsbewoners en zo wat extra middelen bij elkaar te ronselen voor zijn werking. Hij liet zijn jongens muziek spelen of toneelvoorstellingen geven om te zorgen voor een positieve beeldvorming bij de dorpsbevolking. Want vaak hadden zij die niet zo'n positief beeld van de straatjongens uit de stad.

Waarschijnlijk hebben je leerlingen wel iets teruggevonden over de wandel- of fietstochten die bij Don Bosco vandaag nog gedaan worden. Of iets over Don Bosco zijn eigen herfstwandelingen. Of vinden ze ook iets terug over het opvoedingsproject.

Daarom werkten we de volgende suggesties uit voor een klasactiviteit.
Laat je klas samen kiezen (of maak zelf een keuze) voor een klasactiviteit uit onderstaande suggesties.

1. In een eerste suggestie kan je je leerlingen hun eigen levenspad laten uitstippelen met behulp van allerlei bouwmateriaal. Voor de concrete uitwerking verwijzen we naar de bijlage ‘Je eigen levenspad verbeelden’.

2. Je kan zo ook in kleine groepjes het levenspad van Giovanni Bosco laten reconstrueren.

3. Een derde suggestie is om met je klas op tocht te gaan, al dan niet met gebruik van kaart en kompas. Een kompas is ook een mooi afscheidscadeau voor de leerlingen van het zesde leerjaar om het noorden niet kwijt te raken als ze het volgende jaar naar de middelbare school trekken. In de bijlage ‘Op stap met Don Bosco’ voegden we een aantal tochttechnieken toe die kunnen inspireren.

4. Een vierde suggestie vind je bij ‘Koken met Mamma Margherita’. Daar vind je een recept om samen iets lekkers klaar te maken voor onderweg. Koekjes die energie geven tijdens een tocht met je klas. Of koekjes die ze kunnen meenemen voor hun latere tocht door het leven.

5.Een vijfde suggestie is voor de zesdejaars. Je kan samen met hen een groot kompas maken. En de leerlingen laten aanduiden naar welke school ze zullen gaan door de juiste richting van de plaatsen te zoeken via het kompas.

Materiaal

- een computer voor elk groepje
- de powerpointpresentatie met de afbeelding en de zoektermen
- bijlage ‘Je eigen levenspad verbeelden’
- bijlage ‘Op stap met Don Bosco’
- bijlage ‘Koken met Mamma Margherita - energiekoekjes’
- groot karton of papier en stiften of verf voor het mega kompas

Je eigen levenspad verbeelden

Materiaal

●allerlei 'bouwmateriaal' van lego, playmobil, duplo blokken, houten blokken, kapla blokken, nopper, k'nex, clicx, e.a. zorg dat je veel kleine attributen hebt die ze als symbolen kunnen gebruiken vb. sleutel, nest, eitjes, mandje, tafel, stoel, hoed, boom, verkeersborden, vervoermiddelen...
●Het bouwmateriaal kan je combineren met papier of karton indien je geen bouwplaten hebt om een weg mee te bouwen. Of waarmee de leerlingen zelf extra attributen kunnen maken. Je kan ook wat vilten stof voorzien om uit te knippen.
●rode dikke wol

Werkwijze

Als begeleider leid je de werkvorm in goede banen. Verzamel vooraf het bouwmateriaal en ga errond zitten. Leg de werkvorm uit. Begin met de startvraag. Gooi vervolgens nieuwe vragen in de groep. Kies de vragen die jou het meest zinvol lijken (afhankelijk van de leeftijd van je leerlingen en de diepgang die je wenst). Indien je werkt met verschillende kleine groepen, kan je de opdracht aan de hele groep uitleggen. En hen vervolgens een blad met vragen meegeven per deelgroep.

Bij het bouwen kan je je laten inspireren door de volgende onderdelen en vragen:
●Startvraag: Hoe is het allemaal begonnen? Zoek een symbool voor het begin van jouw leven.

●Landschap : Hoe ziet jouw levensweg eruit?
een rechte lijn, kronkelend, met zijwegen, hobbelig, met drempels, over water, langs een spoorlijn, over bergen en door dalen, …

●Bebouwing : zet enkele haltes op jouw weg die voor jou belangrijk zijn (geweest),
een natuurplek, een kerk, een huis, een school, een klas, een jeugdhuis…

●Vervoer: hoe verplaats jij je op je levensweg en langsheen je haltes?
met een snelle wagen, met paard en kar, fiets, te voet, skateboard, rolschaatsen, met een busje, op een boot, … snel, traag, vlot, aarzelend, sputterend….

●Personen: wie zijn jouw tochtgenoten en steunfiguren? Plaats jezelf samen met enkele tochtgenoten en steunfiguren langs jouw weg.
ouders, grootouders, broer, zus , vrienden, familie, leerkrachten, dokter…

●Voedsel onderweg: welke inspiratie, levensmotto, wijze gedachten, belangrijke ervaring neem je mee op je levensweg?

●Favoriete plekjes en rustplekjes: op welke plekjes voel jij je goed voelt?
clubhuis, chiro of scoutslokaal, een boek, een zetel, je kamer, een boomhut…

●Verkeersborden: Wat zou er op een verkeersbord langs jouw weg staan, iets positiefs waaraan je herinnerd mag worden, iets waarvoor je moet oppassen?

●Het leven is wat het is. Mocht je één ding aan je levensweg mogen veranderen, wat zou dat dan zijn?

●Welk vervolg van je reis droom je? Hoe zou je de weg verder willen bouwen? Waarop hoop je?

Variant

Deze werkvorm kan je ook gebruiken voor je klasgroep. Pas de vraagstelling dan aan. Bijvoorbeeld: ‘Bouw samen de weg die jullie als klas hier op school hebben afgelegd’ Laat je inspireren door de vragen hierboven.

●Als je deze creatieve opstelling van de klas maakt, kan je die een tijdje laten staan. Wie wil, kan er af en toe iets aan veranderen of toevoegen.

●Het is ook een mogelijkheid om op een vast moment de opstelling opnieuw te maken. Op een moment van dankbaarheid om de wijze waarop jullie als klas goed onderweg zijn. Als hulpmiddel zijn om nieuwe dromen te maken. Of op een moment dat het nodig is om samen verdriet uit te spreken om iets dat niet fijn is gelopen of een persoon die er niet meer is of om het verdwijnen van een stukje bouwwerk.

Op stap met Don Bosco

Mogelijkheden om je tocht net dat tikkeltje anders te maken.

Je kan verschillende mogelijkheden met elkaar combineren.

●Geheime tocht. Je tochtbeschrijving achterstevoren meegeven of in spiegelschrift of in toverschrift. Met melk, uiensoep citroensap schrijf je je boodschap op een vel papier. Ze is onzichtbaar. Om ze zichtbaar te maken moet je ze boven een kaars houden of even op de verwarming leggen.

●Scytale. De spartanen gebruikten bij het schrijven van hun geheime boodschappen en ronde stok. Daarrond werd een strook gewonden zodat de verschillende strookjes netjes naast elkaar lagen. Vervolgens werd een boodschap aangebracht door in elke baan een letter te schrijven. De strook werd daarna van de stok gewikkeld en zo kreeg men een lange strook met een onbegrijpelijk tekst: de scytale. De ontvanger bezat eveneens zo'n ronde stok met dezelfde diameter als de afzender . Zo kon hij de boodschap ontcijferen door de strook opnieuw om de stok te winden.

●Etalagetocht. In de stad kan je een tocht uitwerken in de vorm van een etalagetocht. Je vraagt op voorhand aan de winkeliers of je een voorwerp dat niet overeenstemt met het uitgestalde koopwaar, in de etalage mag leggen. Je deelnemers zoeken hun weg aan de hand van de voorwerpen die er niet thuishoren. Of je kan de voorwerpen laten aangeven welke weg gevolgd moet worden. Begint de naam van het voorwerp met de eerste 13 letters van het alfabet is het links afslaan aan het volgende kruispunt. De laatste 13 letters betekent rechts afslaan.

●Fototocht. De wegbeschrijving gebeurt volledig aan de hand van foto's die je vooraf van plaatsen in de buurt neemt. Deze foto's steek je in een bepaalde volgorde. Op tocht geeft de volgende foto telkens aan in welke richting de groep moet gaan. Je kan bij elke splitsing een foto nemen van een gebouw, een merkwaardig punt of een detail ervan, dat zich op de in te slagen weg bevindt. Door de foto vanuit een andere richting dan de looprichting te nemen, bouw je een extra moeilijkheid in. Of je kan foto's nemen van gebouwen die zich niet in de onmiddellijke omgeving bevinden (kerktoren, dak van een huis, hoogspanningsmast). de deelnemers kunnen vanuit hun standpunt het punt in de verte herkennen? Langs welke weg ze naar dit punt toe gaan, bepaalt de groep zelf. Eenmaal ze de plaats van de foto gevonden hebben, zoeken ze naar de foto die je daar op voorhand hebt verborgen. Of geef je gewoon de volgende foto. Je kan ook foto's nemen van de woningen of woonomgeving van je leerlingen als ze allemaal in de buurt van de school wonen. Zo kan je even op bezoek bij alle leerlingen. Dit doe je alleen als je inschat dat zij dat zelf ook fijn zouden vinden.

●Kralentocht. je geeft een kralenketting mee. de groep kan de juiste weg vinden door de richting te kiezen die overeenstemt met de volgende kraal. Rood = rechts, geel = links; groen is rechtdoor. Geen het begin duidelijk aan door een strik te leggen. Om misverstanden te vermijden laat je een merkteken bevestigen achter de gepasseerde kraal (een kleine wasknijper bijvoorbeeld)

●Telefoontocht. De deelnemers krijgen een telefoonnummer als tip. Door naar dit nummer te bellen krijgen ze tips over hoe ze naar het volgende punt moeten geraken. Aan het punt gekomen krijgen ze een opdracht. Als ze deze opdracht goed hebben uitgevoerd krijgen ze een volgend nummer. Opnieuw een beschrijving…

●This is the voice-tocht. Je laat een bekende persoon (verbonden aan je school, of een bekende Vlaming uit jouw buurt) een wegbeschrijving inspreken. Hier en daar een anekdote of een verhaal erbij kan zeker de interesse verhogen. Je kan deze persoon ook opdrachten laten inspreken.

●Een beektocht. Je maakt een tocht door de beek. Je trekt dan best gepast schoeisel aan. Laarzen als het koud is, watersandalen als het warm is. We raden wel aan om als begeleider eerst het traject uit te testen? Kunnen de deelnemers overal staan? Zijn er geen gevaarlijke plaatsen (prikkeldraad, sterke stroming, laag hangende takken, verraderlijk diepe plaatsen), is het water zuiver? In Wallonië zijn er tal van kleine beekjes die je van de bron tot de monding kan volgen. Wie weet bij jou in de buurt ook?

●Voorwerpentocht. Een bepaald voorwerp meedragen. Bijvoorbeeld een ladder maar dat doe je niet zomaar, ze hebben deze ladder nodig om hun vieruurtje uit de boom zonder laaghangende takken te halen. Of een brandende kaars meegeven en na zoveel km hebben ze die nodig om hun vuurtje aan te maken om pannenkoeken te bakken. Kies een voorwerp waarbij het transport een gemeenschappelijke zorg van velen wordt en geen eenmanszaak. Maar zorg ook dat het voorwerp echt gebruikt zal worden of van pas kan komen tijdens de tocht en ze het niet zomaar moeten meezeulen.

●Een korte voeltocht. Je hangt vooraf op een bepaalde plek langs het traject een touw waaraan verscheidene voorwerpen hangen. De deelnemers moeten het touw geblinddoekt volgen en aan het einde proberen te raden welke voorwerpen ze hebben gevoeld. Je kan voorwerpen kiezen die in eerste instantie een beetje raar aanvoelen zoals een ballon gevuld met water, een pluchen dier, een pruik, een plastieken zakje gevuld met bruine zeep,... Raden is moeilijker dan je denkt.

●Op oriëntatietocht zoals de Oriëntatieloop in De Gavers | Provincie West-Vlaanderen
●Op zoek naar schatten via https://geocachen.be/
●een ‘happy stones’ tocht, check https://geocachen.be/happy-stones/

Honger onderweg?

Enkele ideetjes voor als je onderweg een vuurtje wilt maken om iets te eten.
●Gevulde appel: verwijder het klokhuis en vul de holte met confituur, suiker of een reepje chocolade. Rol de gevulde appel in wat aluminiumfolie en laat het gaar worden in de hete as (ca. 10 minuten)

●Warme banaan: verwijder de schil, snijd de banaan overlangs middendoor en stop wat stukjes chocolade in.Wikkel in aluminiumfolie en laat het gaar worden in de hete as (hoogstens 5 minuten)

●Aardappel in de schil: pak een half grote gewassen aardappel in in een vel aluminiumfolie en laat hem ongeveer dertig minuten in de hete as, vergeet niet af en toe te draaien zodat hij niet verbrandt. Je kan hem ook middendoor snijden en hem tamelijk goed uithollen en vullen met gehakt. Voeg wat kruiden toe om alles goed op smaak te brengen. Pak hem in in aluminiumfolie en begraaf het in de hete as tot de aardappel gaar is (ongeveer 20 à 30 minuten)

Koken met mamma Margherita

Energiekoekjes

Ingrediënten

- 400 g speltmeel
- 250 g zachte boter
- 150 g bruine suiker of kokosbloesemsuiker of geweekte dadels
- 200 g geraspte amandelen
- 20 g kaneel
- 10 g nootmuskaatpoeder
- 10 g kruidnagelpoeder
- 2 eieren
- mespuntje zout

Werkwijze

1. Leg het meel op een hoopje op een schoon aanrechtblad.
2. Leg hier de zachte boter bovenop. Vervolgens de suiker of dadels, de geraspte amandelen, de eieren en de kruiden erbij.
3. Kneed alles met je handen goed door elkaar, totdat je een vast deeg hebt.
4. Als het heel erg plakt voeg je een beetje speltmeel toe, als het uit elkaar valt een beetje lauw warm water.
5. Leg het deeg een half uur in de koelkast.
6. Wanneer je het deeg uit de koelkast haalt kun je de oven al voor verwarmen.
7. Rol het deeg (op bakpapier) uit met een deegroller totdat het ongeveer 2 tot 3 mm dik is.
8. Met een vormpje kan je het formaat koekjes uitsteken en deze op een beklede ovenplaat leggen.
9. Bak de koekjes 15 tot 20 minuten in de oven op 180 graden Celsius.

Nice to know

Deze energiekoekjes zijn een oeroud recept Hildegard van Bingen – een bijzondere vrouw die heel veel afwist van kruiden.

Hildegard van Bingen (1098-1179) legt in haar werk duidelijk de relatie tussen de werking van kruiden en het fysieke en emotionele gestel van de mens. Ze maakt duidelijk dat ziekten op de loer liggen als de mens zijn eigen pad niet volgt in het leven.

De koekjes zijn makkelijk te maken, gezond en zorgen voor een fijne boost voor onderweg. Zeker ook op de momenten dat je die even nodig hebt.

Er zijn verschillende varianten om energiekoekjes te maken. Je kan dat met gedroogde vruchten, zoals rozijnen, pruimen, abrikozen of dadels. Of je kan er ook pure cacao of kokos doorheen doen.

Buon Appetito, Don Bosco is een project van:

DON BOSCO
Vorming & Animatie
www.donboscovorming-animatie.be