



Herman de herstelcake

Wat

Herman de herstelcake is niet te koop. Je maakt hem zelf en schenkt dit lekker verzoeningsgebaar aan iemand die je hebt gekwetst. Pas na 10 dagen kun je hem eten. Iedere dag is een nieuwe stap in het herstelproces.

Werkwijze

Hoe begin je eraan?

Heb je een volwassen Herman gekregen en wil je hem verder schenken? Start bij dag 2. Wil je Herman in het leven roepen? Begin met dag 1.

Hoe koester en voed je Herman?

Herman groeit langzaam maar zeker door het gistingsproces. De gist en het zuurdesem maken hem lang houdbaar. Zet hem – met uitzondering van dag 6 - nooit in de koelkast, zorg dat hij warmte krijgt. Dek Herman af met een keukenhanddoek, zo kan hij ademen. Hij zal flink groeien, bewaar hem in een ruime, glazen kom. Werk steeds met een houten lepel. Plastic is een goede tweede optie, maar metaal is uit den boze!. Bak Herman gedurende 1u15 op 170° C in een traditionele oven. Vul de bakvorm niet meer dan de helft, anders piept Herman over de rand heen.

Smakelijk!

Benodigheden

Ingrediënten: zie bijlage.

Tips en aandachtspunten voor de begeleiders

Je kan Herman op verschillende manieren schenken

- Maak een volwassen Herman en geef hem af samen met een sorrybrief.
- Schenk een jonge Herman na dag 1. De ontvanger zorgt er 10 dagen voor alvorens hem op te eten. Zo geef je de ander tijd om je verzoeningsgebaar geleidelijk aan te aanvaarden.
- Verzorg Herman beurtelings: laat de zaak bekoelen, houd nog even wat afstand van elkaar en werk intussen toch aan verzoening.
- Verzorg Herman samen: 10 dagen lang een dagelijkse herstelactiviteit.
- Eet hem gezellig samen op.
- Deel stukjes Herman uit aan personen die betrokken waren bij de situatie.

Bronnen (url, auteur,...)

Icoba

Bijlages

- [Recept Herstelcake](#)
- [Sjabloon Sorry-letters herstelcake](#)
- [Tekening herstelcake](#)