

Kerstmis - Het licht in jezelf vinden

Kerstmis is al eeuwenlang een speciale tijd voor veel mensen. Dit keer een antroposofische kijk op deze bijzondere dagen aan het eind van het jaar.



Ontwikkeling en zelfreflectie

Veel feestdagen hebben als doel om mensen in contact te brengen met de seizoenen en de krachten van de natuur. Maar ook om ons bewust te maken van onze eigen natuur, bijvoorbeeld onze persoonlijke ontwikkeling. De donkere dagen aan het eind van het jaar, waarin de natuur geheel in zichzelf gekeerd lijkt te zijn, zijn daar bij uitstek geschikt voor. Het is een tijd die ruimte biedt voor reflectie en het overdenken van je eigen leven en intenties.

Kerstmis als lichtfeest

Kerstmis wordt ook wel een 'lichtfeest' genoemd. Het is een dag die in de pre-Christelijke periode al werd vereerd als het moment waarop de kortste dag voorbij is en de dagen weer langer beginnen te worden, ook wel de zonnewende genoemd. Vanuit het Christendom is deze dag natuurlijk gekoppeld aan de geboorte van Jezus, wat wordt gezien als een belangrijk moment. In de antroposofie wordt de stemming en kracht van typische lichtfeesten als St. Maarten en Kerstmis gebruikt als inspiratiebron om 'het licht' in jezelf en de ander te vinden.

Kerstboom versieren

Je kunt Kerstmis vieren door een groene boom in huis te halen en die te versieren met lichtjes en symbolen. Die symbolen kunnen gemaakt worden van verguld hout, karton of stro. Ze kunnen bijvoorbeeld staan voor de planeten of de kringloop van de natuur. Of misschien wel je eigen ontwikkeling. Hang ze met veel aandacht op, misschien zelfs over meerdere dagen verspreid. Zo wordt kerst een gebeurtenis waar je bewust bij stil staat.

Adventstijd

'God komt naar ons toe'. Dat is de betekenis van het Latijnse woord 'adventus'. Op zondag 1 december 2024 begint de adventstijd. In vier weken tijd leven we naar Kerstmis toe en bereiden ons voor op de komst van het kerstkind. Met bijvoorbeeld een adventskalender tel je af door iedere dag een vakje te openen. Met daarin iets lekkers of een klein cadeautje. Of je hangt een advent-ster op en maakt een krans van dennentakken met vier kaarsen. Deze kaarsen staan voor de vier weken voor kerst. De eerste week brand je één kaars, de tweede week twee kaarsen enzovoort. Het licht straalt iedere week sterker.

Lees het hele artikel op Odin.nl/nieuws of scan de OR-code



Geroosterde spitskoolwedges met chilisaus

Geroosterde kool is zo lekker! Deze is met chilisaus, maar je kunt er veel kanten mee op. Met mosterd ingewreven en bestrooid met hazelnoten en kaas bijvoorbeeld, is het ook een leuk bijgerecht.



Ingrediënten

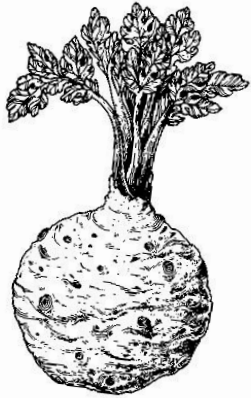
- 1 spitskool
- 1/2 el komijnzaad
- 1/2 el mosterzaad
- 2 el ghee of kokosolie
- 6 el sushi azijn
- 3 el shoyu of andere sojasaus
- 200 ml bouillon
- 2 tl maïzena
- 50 ml chili- of loempiasaus
- paar takjes koriander

Bereidingswijze

1. Halveer de spitskool in de lengte en snij elke helft in 4 parten.
2. Verwarm de oven op 200 graden.
3. Rooster komijn en mosterzaad kort in een droge koekenpan tot het begint te geuren. Pas op: het verbrandt snel!
4. Smelt de ghee of kokosolie in een steelpannetje. Schep de zaden erdoor.
5. Kwast de stukken spitskool aan alle kanten goed in met dit mengsel.
6. Leg de koolparten 30-35 minuten op bakpapier in de oven totdat de kool enigszins geblakerd is. Mocht de kool te snel kleuren, dan kun je 'm, zodra hij de gewenste kleur heeft, de resterende baktijd afdekken met wat aluminiumfolie. De kool is gaar als je er met een satéprikker makkelijk in kunt prikken.
7. Verwarm in een steelpannetje de sushi-azijn met de chilisaus. Breng aan de kook en laat 1 minuut doorkoken. De saus dikt nu wat in. Leng aan met de bouillon.
8. Maak een papje van de maïzena met 2 el water. Giet dit papje beetje voor beetje al roerend door de saus en breng kort aan de kook, totdat het een gebonden saus is.
9. Haal de kool uit de oven. Giet het sausje erover. Strooi wat koriander erover en serveer als bijgerecht.

Knolselderij-witte bonenpuree

Boterige puree zonder aardappelen, maar met bonen en knolselderij. Lekker veel knoflook en kruidige tijm maken dit een perfect bijgerecht voor bijv. op je kersttafel. Met een stoofgerecht of ovengeroosterde groente. Of als basis voor een stampotje.



Ingrediënten

- 1 knolselderij in blokjes
- 2 blikjes (800 g) witte bonen, afgespoeld in een zeef
- 3 tenen knoflook
- 4 takjes tijm, alleen de blaadjes
- 2 el (plantaardige) boter
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Kook de knolselderij gaar.
2. Fruit de knoflook even in wat boter en meng er de bonen door, warm goed door. Meng met de knolselderij.
3. Haal alles door een pureeknijper of stamp er een puree van.
4. Houd tot gebruik warm in de oven.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische courgette

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biodynamische spitskool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische knolselderij

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische rode paprika

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biodynamische gele uien

Gaos in Swifterbant, Nederland

biologische groene kiwi's

Zespri, div. telers, Nieuw Zeeland

biologische bananen

APP Bosa in Rio Negro, Peru

...deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Week 50