

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

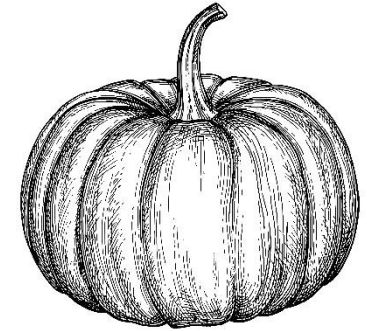


Tagliatelle met geroosterde pompoen en salie

Lekker makkelijk als je al een restje pompoen hebt, deze pastamaaltijd. Zo niet, dan moet je de pompoen nog even roosteren met wat kruiden en specerijen. Koop een pak verse tagliatelle en je maaltijd is verder zo bereid! De gefrituurde salie moet je echt proberen als je dat nog nooit hebt gehad.

Ingrediënten

- 1 pak verse tagliatelle
- 100 ml crème fraîche
- 1/2 oranje pompoen
- 2 rode uien
- 1 el olijfolie
- 1 tl gedroogde oregano
- 1/2 tl gedroogde rozemarijn
- 1/2 tl koek- of speculaas kruiden
- zout en peper
- 2 plakjes rauwe ham (of zonnebloem en pompoen pitjes met tamari voor vega variant)
- 5-10 verse salieblaadjes
- 100 ml high oleic frituurolie



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Halveer de pompoen, lepel de pitten en draden eruit en snij er blokjes van 2 cm groot van.
3. Snij de ui in 6 parten en doe bij de pompoen in een kom. Hussel om met de olie, oregano, rozemarijn en de speculaaskruiden. Voeg wat zout en peper toe.
4. Spreid uit over een bakplaat en rooster de groente in ongeveer 15-20 minuten gaar.
5. Zet ondertussen een pan water op om de tagliatelle te koken.
6. Verhit in een pannetje de olie tot het heet is.
7. Frituur de salie erin, heel even maar, tot de blaadjes een beetje verkleuren. Laat uitlekken op keukenpapier, dan blijven ze knapperig.
8. Bak de rauwe ham in een droge koekenpan op laag vuur ook knapperig en verkruimel het. Of rooster wat pitten en blus af met een scheutje tamari en schep goed om.
9. Kook de tagliatelle gaar en giet af. Doe het in een schaal.
10. Doe de crème fraîche in een pan en schep het pompoen-ui mengsel erbij.
11. Eventueel nog wat zout en peper. Warm door en schep op de pasta.
12. Strooi er de salie en de ham en/of de pitten over

Koolsalade met kiwi, paprika en cashewnoten

Fris bijgerecht met sappige kiwi en gebakken noten.



Ingrediënten

- 1/2 Chinese kool
- 1 of 2 kiwi's
- 1/2 rode paprika
- een scheut (walnoot)olie
- 2 el wijnazijn
- 1 el appeldiksap
- versgemalen peper
- 1 tl dille
- 50 g cashewnoten
- olie om in te bakken
- grof zeezout

Bereidingswijze

1. Snij de Chinese kool in dunne reepjes.
2. Schil de kiwi (of niet, je kunt de schil ook eten!) en snij in stukjes.
3. Snij de paprika in dunne reepjes.
4. Klop een dressing van de overige ingrediënten en schep dat door de kool en paprika.
5. Bak de cashewnoten rondom goudbruin in een scheutje olie, laat uitlekken op een keukenpapiertje en bestrooi ze met wat zout.
6. Verdeel de kiwi en de noten over de salade.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biodynamische Chinese kool

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biodynamische oranje pompoen

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biologische rode eikenbladsla

Biogarden in Bellegarde, Frankrijk

biologische rode paprika

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische groene kiwi's

Zespri, div. telers, Nieuw Zeeland

biologische bananen

APP Bosa in Rio Negro, Peru