

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



Gierstrisotto met raapstelen en shiitake

Maak een keertje risotto met gierst ipv rijst, een glutenvrij en voedzaam graan. Laat in het jaar gezaaide raapsteeltjes zijn een kadootje in deze donkere dagen. Je kunt ook verse spinazie gebruiken als ze er niet zijn.

Ingrediënten

- 100 g gierst, afgespoeld in een fijne (!) zeef
- 1/2 liter groentebouillon, van een blokje of zelfgetrokken
- 1 el roomboter of ghee
- 50 ml witte wijn
- 1 klein uitje
- 1 teen knoflook
- 1/2 tl. tijm, gedroogd of 2 takjes verse
- 1 bosje raapstelen
- 1/2 paddenstoelen (kastanjechampignons of shiitake)
- 50 g blauwe kaas
- 50 ml haver-, rijst-, of sojacistine
- stukje Parmezaanse kaas om aan tafel er over te raspen
- klein handje (paarse) basilicum of platte peterselie



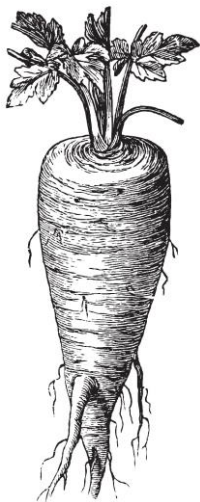
Bereidingswijze

1. Was de raapstelen en snij ze fijn. Laat goed uitlekken in een vergiet of droog ze nog na in een theedoek.
2. Hak de ui en knoflook fijn.
3. Verwarm de boter in een koeken- of hapjespan.
4. Fruit de uitjes, knoflook en tijm een paar minuten.
5. Voeg de afgespoelde gierst toe en roer alles even door elkaar.
6. Blus af met de witte wijn. Stoof totdat de gierstkorrels het vocht hebben opgenomen. Voeg dan een scheut bouillon toe en roer af en toe totdat dit ook weer opgenomen is. Herhaal tot alle bouillon op is. Laat nog even sudderen en proef af en toe of de gierst gaar is.
7. Ondertussen in een koekenpan in wat boter de paddenstoelen op hoog vuur snel bruinbakken. Bestrooi met peper en zout.
8. Voeg de uitgelekte raapstelen toe aan de gare gierst. Voeg nog een scheutje room toe om het wat (jawel) romiger te maken, tegelijk met de blokjes kaas en laat die een beetje smelten. Leg de shiitakes erop en strooi er wat gescheurde blaadjes basilicum of peterselie over.
9. Laat ieder aan tafel besluiten of ze er nog wat Parmezaan over willen raspen.

...deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Kleurige stampot met kool, pastinaak, feta en noten

Dit kleurrijke gerecht zit vol winterse groenten zoals groene kool, pastinaak en zoete pompoen. Gecombineerd met de frisse feta en knapperige noten krijg je een verrassende, maar heerlijke stampot.



Ingrediënten

- 1 pompoen (of 750 g zoete bataat)
- 1/2 groene kool of savooiekool, in fijne reepjes
- 200 g pastinaak, geschild en in blokjes
- 2 uien, gesneden in partjes
- 3 takjes tijm of 1 el gedroogde tijm
- 2 el olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl gemberwortel, fijngeraspt
- 100 g feta, in blokjes
- 50 g rode paprika, in blokjes
- 50 g paranoten, grofgehakt (cashewnoten, walnoten of hazelnoten kunnen ook)
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Kook de reepjes kool in 15-20 minuten in wat water met zout bijna gaar. Giet af.
3. Kook de pompoen (of zoete bataat) in een andere pan met water zo'n 10 minuten of totdat die ook zacht is. Giet af.
4. Hussel de pastinaak en ui in een kom met wat olie, knoflook, tijm, kerriepoeder, gember en wat zout en peper. Rooster daarna in de oven in 20 minuten beetgaar.
5. Doe de pastinaak, ui, kool, pompoen (of zoete bataat) in een pan bij elkaar en stamp alles met een pureestamper door elkaar. Voeg eventueel wat boter toe om het lekker smeug te maken.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Strooi de feta erover, de blokjes paprika en de noten.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische courgette

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische pastinaak

Arenosa in Lelystad, Nederland

biologische groene kool

Hosper Bio in Marknesse, Nederland

biologische komkommer

Eco Sur in Almería, Spanje

biologische raapstelen

Bio van Dijk in Schalkwijk, Spanje

Week 50