

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.



Contact met (je eigen) natuur

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.

Kerstboom

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. Je kunt ze met veel aandacht ophangen, misschien over meerdere dagen verspreid. Zo wordt kerst meer dan alleen een eetfeestijn, maar ook een gebeurtenis waar je bewust bij stilstaat.

Adventstijd

'God komt naar ons toe'. Dat is de betekenis van het Latijnse woord 'adventus'. Op drie december is dit jaar de adventstijd begonnen. In vier weken 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 daarachter iets lekkers of een klein cadeautje. Of je hangt een adventster op en maakt een krans van dennentakken met vier kaarsen. Deze kaarsen representeren de vier weken voor kerst en de windstreken: noord, zuid, oost en west. De eerste week brand je één kaars, de tweede week twee kaarsen enzovoort. Het licht straalt hierdoor sterker, je keert meer naar binnen, waar je rust en stilte vindt.

13 heilige nachten

De periode tussen Kerstavond en Driekoningen (6 januari) wordt ook wel de '13 heilige nachten' genoemd. Je kunt dan bijvoorbeeld iedere dag van deze periode een vraag nemen waar je je op bezint. Bijvoorbeeld: 'Wat ging goed het afgelopen jaar' en 'Hoe wil ik me verder ontwikkelen?' Of zoals onze category manager Elias het noemt 'een functioneringsgesprek met jezelf houden'. Een tijd voor bezinning en om houtjes te gooien op je eigen innerlijke vuurtje. Als dat brandt, kun je de warmte delen met de mensen om je heen.

Meer hierover lezen? Kijk op Odin.nl/nieuws

Andijvriestamppot met sticky tempeh

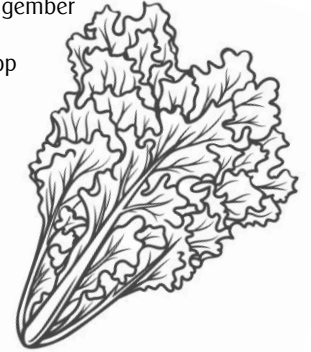
Het is weer stamppotseizoen! Heeeeerlijk vind ik. Je kunt er zo lekker mee variëren en er een extra twist aan toevoegen, zoals deze sticky tempeh.

Ingrediënten

- 500 g gesneden andijvie
- 1,5 kg kruimige aardappelen
- 50 ml haverdrink
- 1 el kokosolie
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 el kerriepoeder
- zout en peper
- zoute cashewnoten
- kant en klare gefruite uitjes

Voor de sticky tempeh

- 1 klein uitje
- 2 tenen knoflook
- 1 rode peper
- 2 cm geraspte gember
- 1 tl sambal
- 1 el agavesiroop
- 3 el ketjap
- 300 g tempeh



Bereidingswijze

1. Begin met de tempeh. Snij die in reepjes van 1x2 cm.
2. Verhit frituur- of andere zonnebloemolie in een koekenpan. Bak de tempeh in kleine porties goudbruin en laat uitlekken op wat keukenpapier.
3. Maal in een vijzel of keukenmachine de knoflook, ui, gember, rode peper en sambal tot een pasta en fruit die in wat olie tot de geuren vrijkomen.
4. Schenk de ketjap en agavesiroop erbij en laat iets inkoken
5. Doe de reepjes tempeh erbij, blijf al omscheppend doorbakken, totdat het sticky genoeg is.
6. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar. Giet af en laat uitdampen.
7. Bak ondertussen de in ringen gesneden ui en fijngehakte knoflook in wat kokosolie goudbruin, voeg op het laatst de kerriepoeder toe en bak nog even mee.. Schep dit mengsel op de aardappelen en stamp met wat havermelk tot een puree. Proef en voeg zout en peper toe naar smaak.
8. Serveer met extra sambal, grofgehakte cashewnoten en gefruite uitjes.

Gevulde knolselderij

Een verrassende manier om knolselderij te serveren! Perfect voor een feestelijk kerstdiner en ook nog eens zo gemaakt!

Ingrediënten

- 1 grote knolselderij (ongeveer 800 g)
- 50 g gesmolten roomboter
- 100 g walnoten, geroosterd en gehakt
- 1 tl tijmblaadjes
- 125 g blauwe kaas, verkruimeld (bijv. Roquefort van Vallee Verte)
- 100 g verse cranberries
- 100 ml honing



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Schil de knolselderij en hou deze zo rond mogelijk. Maak met een mes een aantal klein streepjes in de bovenkant van de knolselderij. Leg vervolgens een vel aluminiumfolie neer dat groot genoeg is om de knolselderij te bedekken. Leg de knolselderij in het midden, bestrijk met boter en bestrooi met zout. Wikkel de knolselderij volledig in aluminiumfolie en rooster gedurende 1 uur en 15 minuten of tot de knol zacht is. Laat iets afkoelen.
3. Hol de knolselderij uit met een lepel, maar hou een rand over van 2 cm breed.
4. Doe de walnoten, tijm, blauwe kaas, cranberries en honing in een kom door elkaar en schep ze in de holte. De vulling mag een beetje uitsteken aan de bovenkant.
5. Rooster de gevulde knolselderij nog 15 - 20 minuten tot hij goudbruin is.
6. Serveer de knolselderij door hem in 4 porties te snijden en bewaar het vocht in een schaal om erover te scheppen.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische andijvie
Joncablo in Sabaudie, Italië

biologische knolselderij
Bio Brothers in America, Nederland

biodynamische witte kool
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische rode paprika
Hortifervisa in Almeria, Spanje

biodynamische ijsbergsla
Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische navel sinaasappel
Rio Tinto Citricos in Valencia, Spanje

biologische Doyenne du Comice peer
Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

Week 50