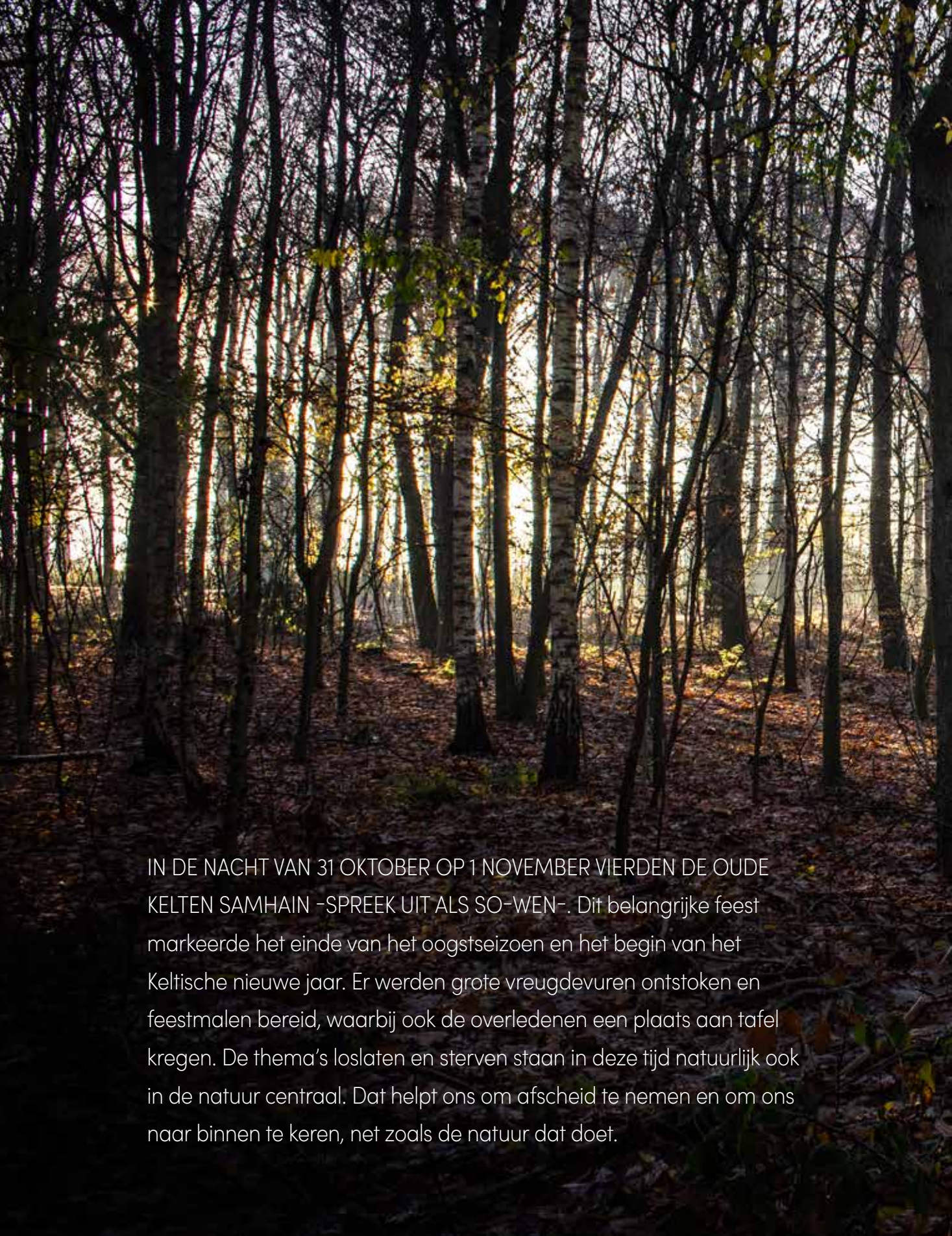




1

SAMHAIN



A photograph of a forest with sunlight filtering through the trees, creating a warm and atmospheric scene. The trees are tall and thin, with some leaves still attached, suggesting an autumn setting. The ground is covered in fallen leaves and twigs. The lighting is soft and golden, highlighting the textures of the bark and the forest floor.

IN DE NACHT VAN 31 OKTOBER OP 1 NOVEMBER VIERDEN DE OUDE
KELTEN SAMHAIN -SPREEK UIT ALS SO-WEN-. Dit belangrijke feest
markeerde het einde van het oogstseizoen en het begin van het
Keltische nieuwe jaar. Er werden grote vreugdevuren ontstoken en
feestmalen bereid, waarbij ook de overledenen een plaats aan tafel
kregen. De thema's loslaten en sterven staan in deze tijd natuurlijk ook
in de natuur centraal. Dat helpt ons om afscheid te nemen en om ons
naar binnen te keren, net zoals de natuur dat doet.





Oorspronkelijk werd Samhain niet volgens de zomerkalender – altijd op dezelfde datum – gevierd, maar werd de stand van de maan gevolgd: de elfde nieuwe maan van het jaar. Alle andere maanfeesten – Imbolc, Beltane en Lammias – waren vollemaansfeesten. Dat feit alleen al duidt op het donkere in Samhain. Dit festival luide dan ook de donkere helft van het jaar in, en was daarmee de tegenpool van Beltane in mei, dat de lichte helft van het jaar aankondigde. Het leven – de zomer – droeg met Samhain de macht voor een halfjaar over aan de dood – de winter.

VOORoudERS VEREREN

Net als bij Beltane staan ook nu de poorten naar 'de andere wereld' weer wijd open. Naast natuurwezens en goden werden en worden door vele volkeren de zielen van de overledenen, de voorouders, nu vereerd. De oude Kelten dekten feesttafels en bereidden uitgebreide maaltijden voor levenden én dierbare overledenen. Zij werden geëerd met rituelen en hun werd om bescherming en leiding gevraagd. Ook wij kunnen met een zelf bereidde Samhain-smudge van inheemse kruiden onze voorouders eren en hen vragen om begeleiding op ons pad. We branden

een mengsel van gedroogde kruiden dat ons helpt om dierbare overledenen te herdenken, om fijne herinneringen terug te halen en verdriet te verzachten.

ALLERHEILIGEN EN ALLERZIELEN

De katholieke kerk heeft met de uitbreiding van het christendom in Europa natuurfeesten als midwinter (Joelfeest) of Samhain laten samenvallen met eigen belangrijke feesten. Zo verplaatste paus Gregorius IV Allerheiligen in de 9^e eeuw van 13 mei naar 1 november, zodat het samenviel met Samhain en het gemakkelijker geaccepteerd zou worden bij de kerstening van mensen met een ander geloof. In plaats van de voorouders werden vanaf dat moment de heiligen van de rooms-katholieke kerk vereerd op 1 november. De volgende dag, op 2 november, is het Allerzielen en eert de katholieke kerk de overledenen.

HOE HALLOWEEN ONTSTOND

Het oorspronkelijke Samhain kreeg in Ierland de naam All Hallow's Eve, wat uiteindelijk leidde tot de verbastering Halloween. In Europa werden er van origine uitgeholde, met kaarsen verlichte rapen of (suiker)bieten in plaats van pompoenen gebruikt om boze geesten te verjagen. Immigranten uit Ierland en Schotland namen Halloween in de 19^e eeuw mee naar de Verenigde Staten en Canada. Daar groeiden meer pompoenen dan rapen en (suiker)bieten, vandaar dat de uitgeholde pompoen nu hét symbool voor Halloween is.

VIER SAMHAIN

Ook in de Lage Landen raakt Halloween steeds meer ingeburgerd. Het feest krijgt een steeds commerciëler karakter – van een bewust stilstaan bij de cyclus van het leven en het eren van dierbare overledenen is in het algemeen nog maar weinig sprake. Als jij je juist graag weer wilt aansluiten op het ritme van de natuur, vier dit jaar dan eens Samhain. Dek de tafel met je mooiste servies, zet kaarsen neer en versier het geheel met wat je in het bos of de tuin vindt. Ruim ook plaatsen in voor dierbare overledenen: zet stoelen en borden met bestek en een glas voor hen neer. Zet hun foto's erbij en bereid hun lievelingseten. Nodig hen uit om plaats te nemen en geniet van de mooie herinneringen samen. Laat je fantasie de vrije loop!





SALADE

van geroosterde bietjes, waterkers & Stilton-croutons

Hoofdgerecht voor 2 personen of bij- of voorgerecht voor 4 personen

 **45 min.**

Ingrediënten

500 g rauwe bietjes naar keuze (bijvoorbeeld witte, gele en rode biet), geschild en in niet te dikke partjes
40 g waterkers, gewassen en gedroogd
30 g babyspinazie, gewassen en gedroogd
150 g linzen (uit pot of blik is prima)
olijfolie
snuf zout

voor de marinade

sap van 1 sinaasappel (± 80 ml)
2 el appelcider-azijn (± 15 ml)
snuf Keltisch zeezout
versgemalen zwarte peper

voor de gekaramelliseerde pecannoten

50 g pecannoten
1 el olijfolie
2 el honing of ahornsiroop
snuf (Himalaya)zout

voor de Stilton-croutons (8 stuks)

8 sneetjes volkoren baguette
olijfolie
stukje Stilton (± 50 g)

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 190 °C.
- Meng de bietjes (als je verschillende kleuren gebruikt, neem dan aparte kommetjes) met wat olijfolie en een snuf zout.
- Spreid per kleur uit op een bakblik dat je met bakpapier hebt bekleed. Rooster ze 20–25 min. in de oven (afhankelijk van het formaat, check af en toe even met een mesje).
- Maak intussen de marinade: meng sinaasappelsap, azijn met zout en peper en zet apart. Zet klaar in één kom als alle bietjes dezelfde kleur hebben en in aparte kommetjes als je verschillende kleuren bietjes gebruikt. Doe de gare bietjes direct uit de oven in de marinade, roer goed door en zet apart.
- Maak de gekaramelliseerde pecannoten: meng de noten met de olijfolie, honing of ahornsiroop en een snuf zout. Spreid uit over een bakblik dat je met bakpapier hebt bekleed en zet ± 7 min. in de oven of tot het gekarameliseerd is. Laat op het blik afkoelen hak de nootjes dan in stukken. Wat je over hebt kun je een paar dagen in een afgesloten pot of doos bewaren.
- Maak de Stilton-croutons: bestrijk de sneetjes baguette met wat olijfolie en bak in ± 9 min. knapperig. Leg er dan de Stilton op en laat nog een paar minuten smelten in de oven. Halveer de sneetjes.
- Verdeel de waterkers, spinazie, linzen, bietjes, noten en Stilton-croutons op een mooie schaal en eet de salade lauwwarm of op kamertemperatuur. Schenk er eventueel nog wat marinade overheen.





SAMHAIN SMUDGE

Eer overleden dierbaren met je eigen mix van inheemse kruiden

Het op rituele wijze branden van (onderdelen van) planten, ook wel 'smudgen' of wieroken (in het Duits 'räuchern'), is zo oud als de mensheid. Onze verre voorouders kenden de helende effecten op lichaam, geest en ziel al. Het werd gebruikt om mensen, ruimtes of voorwerpen te reinigen van negatieve energieën, om contact te maken met de 'andere wereld' en goden, om in geval van ziekte op fysiek, mentaal of zielsniveau heling te brengen. De opstijgende rook werd beschouwd als een brug naar de 'andere wereld', waarlangs de ziel van de overledene haar weg vond of waarlangs sjamanen en genezers die andere wereld konden betreden.

Dit heb je nodig

Voor het smudgen kunnen verschillende onderdelen van planten worden gebruikt: blad, bloemen, wortels, hars, schors, stukjes hout. Deze ingrediënten worden op een warmtebron gelegd of direct aangestoken, zodat de etherische oliën vrijkomen en via de rook opstijgen. Het idee is dat door dit alchemistisch proces de unieke en kenmerkende helingskracht van de plant vrij komt.

Er zijn veel methoden, maar dit zijn de meest gebruikte:

- Het smudgen met behulp van kleine houtskooltjes wordt veelal voor rituelen en ceremonies gebruikt. Ook voor het reinigen van huizen wordt deze methode graag ingezet. De rook verdiept de werking van de ingrediënten op de ziel en kan zware energie in ruimtes neutraliseren.

- Kruidenbundels werden door de oorspronkelijke bewoners van Amerika gebruikt en ook in de traditionele gemeenschappen in Europa werd en wordt deze methode veel gebruikt. Ze is geschikt voor de steviger planten of kruiden, die 's zomers op het hoogtepunt van hun kracht, met respect voor de plant, worden geplukt, waarna de lange stelen met blad en al met touw strak bij elkaar worden gebonden. Vervolgens worden de kruidenbundels op een geschikte plaats gedroogd. Het smudgen gebeurt door de gedroogde kruidenbundel aan te steken.
- Er zijn ook speciale wierokeefjes die je op een waxinelichthouder kunt leggen. Daar worden de ingrediënten opgelegd, zodat ze langzaam opwarmen en de etherische olie vrijkomt. Hierbij komt geen of nauwelijks rook vrij en gaat het meer om de geur en de ontspannende effecten op lichaam, geest en ziel. Deze vorm van wieroken of smudgen is dus ook geschikt om te gebruiken op het werk (bijvoorbeeld in vergaderzalen), (yoga)scholen en thuis als je de methoden waarbij rook vrijkomt minder aangenaam vindt.

Het branden van kruiden gebeurt zowel buiten als binnenshuis. Zet bij het smudgen met rook (dus de eerste en tweede methode) wel een paar ramen open om te voorkomen dat de rookmelder afgaat!





BESSEN, BLOEMEN EN KRUIDEN

Je kunt voor elk moment en voor elk jaarfeest een eigen mix van kruiden samenstellen. Met Samhain willen we onze voorouders herdenken, hen eren en fijne herinneringen ophalen.

We kiezen ingrediënten die ons daarbij helpen:

- **Jeneverbes**

helpt bij het contact maken met 'de andere wereld', en beschermt tegelijkertijd tegen negatieve energieën. Jeneverbes zorgt voor innerlijke stabiliteit.

- **Goudsbloem**

brengt mooie herinneringen aan overledenen terug, heeft een kalmerende werking en brengt licht.

- **Vlierbloesem**

helpt met haar magische energie om contact te maken met de 'andere wereld', beschermt tegen negatieve energieën, heeft een helende werking.

- **Lavendel**

biedt troost en verzachting bij verdriet, ontspant en maakt de geest helder.

- **Ijzerhard (*verbena officinalis*)**

vergemakkelijk het maken van contact met de 'andere wereld'.

- **Salie**

reinigt en beschermt tegen negatieve energieën.

Wat je nog meer nodig hebt:

- Vuurvaste schaal met zand of aarde (geen vogelzand gebruiken)
- Houtskooltjes *
- Tangetje
- Kaars of theelicht
- Foto('s) van overleden dierbare(n)
- Mooie vondsten uit het bos of de natuur, die passen bij dit jaargetijde

* kleine houtskooltjes die geschikt zijn voor deze vorm van smudgen zijn te koop in esoterische winkels (ook online).

Zo ga je te werk

Neem van elk ingrediënt 1 of 2 theelepels, doe dat vooral op gevoel. Hak het gedroogde kruid grof en maal waar nodig wat fijner in een vijzel. Maal de jeneverbessen ook fijn in de vijzel. Meng alles vervolgens en bewaar in een glazen pot op een donkere plek.

Zoek een fijne plek in huis of op een beschutte plek buiten. Zorg dat je niet gestoord kunt worden en kies een moment waarop je de tijd hebt om dit te doen. Zet alles met liefde en aandacht klaar. Steek de kaars aan. Neem de foto's van je dierbare(n) heel bewust in je op.

Houd het houtskooltje met het tangetje beet. Steek het kooltje aan door het aan één kant in de kaarsvlam te houden: het zal dan kleine vonkjes afgeven, die zich langzaam verspreiden over het hele kooltje. Je legt het kooltje meteen als je de vonkjes ziet verschijnen in de vuurvaste schaal neer, eerst op z'n kant. Zodra de warmte zich heeft verspreid en het kooltje grijs kleurt, leg je het met behulp van het tangetje plat neer. Je bent nu klaar met de voorbereiding.

Ga zitten, haal een paar keer diep adem en ontspan. Leg wat van het kruidenmengsel op het kooltje en neem de geur heel bewust in je op. Open je voor de rook die vrijkomt en sluit je ogen. Neem degene(n) die je met dit ritueel wilt herdenken in gedachten. Neem de geur van de rook heel bewust in je op en open je voor de bijzondere werking van de ingrediënten. Open jezelf voor alles wat er wil gebeuren. Je kunt eigenschappen van degene(n) aan wie je denkt bij jezelf in herinnering brengen of diegene bedanken voor wat hij of zij jou heeft gebracht of geleerd in je leven. Blijf zolang zitten als je prettig vindt en leg tussendoor indien nodig nog wat extra kruiden op het kooltje. Sluit het ritueel af door de overledene(n) nogmaals te danken en alles heel bewust in je op te nemen. Neem je tijd!



Juist als je gaat werken met de energie van een plant is het belangrijk dat je zeker weet dat de herkomst goed is: liefst biologisch of biodynamisch gekweekt en met respect voor de plant geoogst, op het moment dat zij het meeste kracht bevat. In onze eigen mix voor Samhain gebruiken we ingrediënten die je in Nederland en België in tuinen of de vrije natuur vindt en die je 's zomers zelf kweekt of verzamelt en droogt. Ze zijn ook in gedroogde vorm te koop bij goed gesorteerde natuur- en kruidenwinkels. In Nederland verkoopt het mooie kruidenmerk Het Blauwe Huis biologische en biodynamische kruiden van eigen teelt via natuurwinkels als Odin.





NATASCHA'S TIP VOOR BEZINNING

In deze tijd van het jaar zien we ook in de natuur de overgang van licht naar donker, van leven naar dood. Na de grande finale van kleur laat de natuur deze maand definitief alles los wat zij niet meer nodig heeft. De novemberstormen en eerste vorst zorgen ervoor dat de laatste bladeren van de bomen verdwijnen. Dit moment is ook voor ons een mooie reminder om los te laten. Ga het bos in en kies je weg op intuïtie, laat in plaats van je hoofd, je voeten maar eens de leiding hebben. Neem het loslaten om je heen in, je op en open je voor de beweging van de natuur van buiten naar binnen. Als je je heel bewust aansluit op deze energie, dan valt het jou ook makkelijker om datgene los te laten wat je niet meer nodig hebt en om het wat rustiger aan te gaan doen de komende maanden.





BIETEN HELPEN ONS DOOR DE DONKERE WINTER

Bieten brengen kleur op ons bord en voorzien ons van de juiste voedingsstoffen, want ze zijn ontzettend gezond. Bovendien helpen ze ons om, helemaal in lijn met deze tijd, los te laten vanwege hun helende werking op onze spijsvertering. In spiritueel opzicht versterken ze ons gevoel van rust, omdat ze als knolgewas intens verbonden zijn met de Aarde. Ze helpen ons dus om te gronden of te aarden. Sommige culturen geloven dat bieten ons helpen ons hart te openen en met meer liefde en compassie te leven, zowel naar onszelf als naar onze omgeving. Reden te meer om bieten (vaker) op het menu te zetten!

BIETBURGER

met romige topping van avocado en zuurkool

Hoofdgerecht of lunch voor 4 personen,
vegan 🌱 ± 45 min.

Ingrediënten

225 g vastkokende aardappels, geschild
250 g rauwe biet, geschild en geraspt
1 tl gemalen komijnzaad
2 tl gemalen korianderzaad
¼ tl chilivlokken of gemalen cayennepeper
1 tl gemalen zoete paprika (poeder)
handvol verse korianderblaadjes (of peterselie),
fijn gehakt
½ tl Keltisch zeezout
½ rode ui, in dunne plakjes
olijfolie
1 teen knoflook
1 el appelcider-azijn
speltbloem om burgers doorheen te halen
zonnebloem- of kokosolie om in te bakken

Voor de topping

1 avocado fijngeprakt met:
1 à ½ rode peper
4 lekkere, liefst harde broodjes
(glutenvrij indien gewenst)
kropje sla of wat losse slablaadjes
100 g biologische zuurkool
½ rode ui, fijngesnipperd
sprouts/kiemen naar keuze

Bereiding

- Breng de aardappels aan de kook, maar laat ze niet helemaal gaar worden; de buitenkant moet zacht zijn, de binnenkant nog hard. Afhankelijk van het formaat aardappel duurt het meestal een minuut of zeven om ze voor te garen, prik er met een mesje in om het te testen. Rasp de aardappels vervolgens.
- Maak de burgers door de geraspte aardappel met de geraspte biet te mengen in een grote schaal.
- Voeg de specerijen, verse koriander (of peterselie) en het zout eraan toe.
- Bak de rode ui in een beetje olijfolie tot goudbruin. Pers de knoflookteen uit en bak even mee. Blus af met de appel-ciderazijn. Laat volledig inkoken en voeg vervolgens toe aan de burgermix.
- Kneed het mengsel stevig met de handen zodat de aardappel en de biet goed vermengd raken. Maak er vier burgers van, haal door het speltbloem en zet afgedekt 20 min. in de koelkast.
- Prak de avocado fijn met rode peper naar smaak.
- Verhit een beetje zonnebloem- of kokosolie in een koekenpan en bak de burgers ± 4 min. per kant, tot goudbruin.
- Snijd de broodjes open, beleg met de slablaadjes, leg de burgers erop, vervolgens de geprakte avocado, de zuurkool, de rode ui en de kiemen/sprouts.

MET DANK AAN RACHEL DEMUTH VOOR HAAR INSPIRATIE.

Deze vegan burger met rauwe biet zal werkelijk iedereen bevallen, zelfs carnivoren! Die zullen 'm misschien iets weg vinden hebben van gehakte biefstuk. Maar deze kostelijke bietburger is puur plantaardig. Knapperig aan de buitenkant en zacht aan de binnenkant. Ze zijn ook in te vriezen, laat ze wel vooraf ontdooien.

