

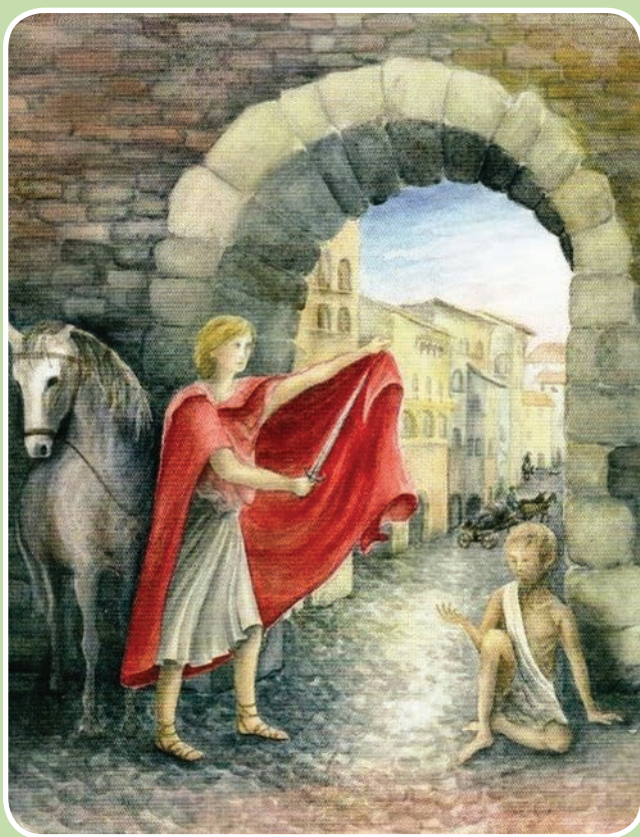


't Kleurenbos

vrijeschool voor basisonderwijs

Sint Maarten

Jaarfeestenboekje



Sint Maarten, het feest van het licht,
de tijd van elkaar zien, ontmoeten en delen met elkaar...



't Kleurenbos

vrijeschool voor basisonderwijs

Inhoudsopgave

Jaarfeestenboekje

ACHTERGROND JAARFEEST SINT MAARTEN

4

Sint Maarten is het eerste feest van de grote advent

Elkaar zien en ontmoeten...

Tijd van omhullen en omhuld worden...

Wichtelmannetjeshuis

Dankbaarheid is vreugde om het geschenk van de liefde

SINT MAARTEN LIEDJES

9

Ik loop hier met mijn lantaarn...

Sint Martinus Bisschop...

Als zonlicht gaat verdwijnen...

KNUTSELEN VOOR SINT MAARTEN

10

Een lantaarn van een knol

Een lantaarn van een jampot

Een lantaarn van lijnolie

Kaarsen...

RECEPTEN VOOR SINT MAARTEN

12

Sint Maarten soep - Koolraap

Pompoen-Walnotenbrood

Sint Maarten soep - Pompoen

Kruidkoekjes

Notenbrood

Bisschopsbrood

Sint Maarten wafels

Gepofte kastanjes

Appelschijven en appelthee

Gekruide zonnebloempitten

ACHTERGROND JAARFEEST SINT MAARTEN

Sint Maarten is het eerste feest van de grote advent

Het is ook het eerste feest dat in het teken staat van het licht, maar ook van elkaar zien en delen. De natuur toont zich op zijn aller ruwst, de mens trekt naar binnen in de warme omhulling van het huis en ontsteekt er het vuur en de lichten...

Martinus werd geboren in Sabria (Hongarije) in het jaar 316. Hij was de zoon van een aldaar gevestigde Romeinse magistraat. Op 15-jarige leeftijd nam Martinus dienst in het Romeinse leger en werd geplaatst bij de ruitery in Gallië (Frankrijk). Opmerkelijk en uitzonderlijk voor die tijd was de hoge functie (officier) die Martinus bekleedde in het leger en het respect waarmee hij zijn "ondergeschikten" behandelde.



Op een dag omstreeks het jaar 334 moest Martinus met zijn legeronderdeel een zware tocht ondernemen. Het was een koude winteravond en de troep Romeinse soldaten wilden voor het vallen van de nacht binnen de muren van de stad zijn. Alle mannen, behalve Martinus zetten er flink de vaart in. Martinus reed rustig verder, hij wilde zijn paard sparen. Het weer werd steeds slechter en Martinus kwam in een sneeuwstorm terecht. Toen Martinus eindelijk bij de stadspoort van de stad Amiens aankwam, trof hij een man aan in lompen gehuld en bevend van de kou. Martinus hield zijn paard in. Hij had geen geld bij zich, maar de ellende van de verkleumde bedelaar trof hem diep. Wat kon hij de man geven in plaats van geld? Ineens wist Martinus wat hij moest doen. Hij trok zijn zwaard, greep zijn warme ruime mantel en sneed deze in tweeën. Een helft gaf hij aan de man, de andere helft hield hij voor zichzelf. Die nacht verscheen in een droom Christus aan het bed van Martinus. Hij droeg het afgesneden stuk van de mantel om zijn schouders en sprak tot de engelen: "Ziet, Martinus die nog niet gedoopt is, heeft mij met een kleed

omhuld.” Onder de indruk van dit visioen liett Martinus zich kort daarna dopen en besloot zijn leven anders in te gaan richten. Hij verliet het leger en koos de heilige Hilarius, bisschop van Poitiers, als leermeester.

Nadat Martinus zijn eerste arbeid als priester had verricht in zijn geboortestreek vestigde hij zich in 360 als kluizenaar ten zuiden van de stad Poitiers. Hij kreeg veel volgelingen, zodat hier in 361 het eerste klooster op franse bodem

werd gesticht. In 371 werd Martinus door het volk tot bisschop van Tours gekozen. Omstreeks 375 stichtte Martinus een klooster in Tours en werkte hij samen met zijn kloosterlingen aan het verkondigen van het Christendom in Frankrijk. Waarna hij op 8 november 397 overleed.

Op 11 november vieren we het feest van Sint Maarten. Het is de dag waarop Martinus, de bisschop van Tours in 397 werd bijgezet na zijn overlijden op 8 november.

Elkaar zien en ontmoeten...

Als we kijken naar de feesten die in de loop van het jaar gevierd worden, valt het op dat Sint Maarten precies, op de dag nauwkeurig, tussen het Michaëlsfeest (29 september) en de eerste Kerstnacht (24 december) valt.

Het Michaëlsfeest riep ons op met daden in onze idealen te gaan staan, dwars tegen al het (in de natuur zichtbare) uiterlijke verval in. Het zwaard symboliseerde hier onze kracht en strijd lust. Het Kerstfeest daarentegen roept ons op, ons geheel open te stellen voor het grote licht dat komen gaat. Het grote licht te midden van de diepste duisternis. Dit vraagt van ons ontvankelijkheid, toewijding, devotie.

Het vereist dan ook een innerlijke omschakeling om van Michaël naar het Kerstfeest te gaan. De symboliek van het feest van Sint Maarten, precies halverwege deze twee feesten, past hier prachtig in. Martinus die met zijn zwaard – symbool van al zijn kracht – niet de vijand versloeg, maar een offer bracht. Door de helft van zijn mantel aan

de bedelaar te geven maakte hij zichzelf gelijkwaardig aan de ander. Hij daalde af van strijder voor het ware en goede naar iemand die deelt met zijn medemens. Dus vanuit de strijd, vanuit een verworven zelfbewustzijn (Michaël) brengen we een offer, leveren we geheel vrijwillig een stuk van onszelf in (Sint Maarten) om ruimte te scheppen voor het grote geschenk van Kerstmis.

Sint Maarten is het symbool van ons “betere” ik. Hij snijdt zijn mantel in tweeën en deelt hem met de bedelaar. Maar waarom gaf Martinus niet zijn hele mantel? Wat is dat voor een gift, een halve mantel?

Een mantel was een rijk bezit, waar je een half leven mee deed. Kleding werd eindeloos versted en als je nagaat dat

de soldaten hun hele uitrusting inclusief paard zelf van hun soldij moesten betalen, geen vetpot, dan kun je wel nagaan dat die mantel een zeer kostbaar bezit was, die ook nog eens als deken diende.

Er schuilt een diepere betekenis in het schenken van de halve mantel. Het Sint Maartensfeest gaat namelijk over delen. Martinus was een verstandig man, hij deelde de mantel, maar hij hield ook nog wat voor zichzelf. Als bedelaar krijg je een halve mantel, die van buitenaf naar je toe kan komen, de andere helft zul je zelf door eigen innerlijke activiteit moeten laten ontstaan. Een ander kan jou niet geheel omhullen, je zult er zelf ook aan moeten bijdragen. Anderzijds moet de schenker niet onverstandig zijn. Het is goed te delen, maar niet zo, dat je zelf bevriest. Roofbouw op jezelf plegen door jezelf helemaal weg te schenken maakt je uiteindelijk tot een bedelaar. Daarnaast moet de omhulling die wij iemand schenken ook niet verstikkend zijn voor de ontvanger. Hij moet de ander in zijn waarde laten en hem/haar innerlijke kracht geven om door te gaan en uiteindelijk zelf het heft in handen te nemen.

De legende van Sint Maarten speelt zich af bij de poort, het symbool van de opening naar iets nieuws. Martinus ontmoet de bedelaar buiten de stadspoort en gaat na zijn daad door poort naar binnen. Het is dag als hij zijn mantel deelt en 's nachts ontmoet hij

Christus. We vieren het feest van Sint Maarten op de dag dat hij begraven werd, de dag dat hij voorgoed aan de zichtbare buitenwereld werd onttrokken. Dit proces - het van buiten naar binnen trekken - beleven we in deze tijd zowel in onszelf als in de natuur. Sint Maarten is het laatste oogstfeest en tevens het eerste lichtfeest. De lichtperiode van 11 november tot aan Maria Lichtmis op 2 februari omspant precies het kerstfeest. Vandaar ook dat de kinderen voor het eerst met een lichtje lopen. En niet zomaar een lichtje, maar een lichtje dat is ontstoken in iets wat uit de aarde (de duisternis) komt.



Zoals Sint Maarten in de duisternis van de nacht Christus ontmoette, zo ontsteken wij allen bij een innerlijke beleving van het Sint Maartensfeest een lichtje aan in de duisternis van onszelf. Zo kunnen we

uiteindelijk onze blik naar buiten richten om elkaar werkelijk te zien en onze onvoorwaardelijke liefde met iedereen te delen. In de tijd van Martinus kon je aan de mantel zien met wat voor iemand (beroep) je te maken had. Onze mantel laat zien wie we zijn. Hij is gevormd door het land waarin we geboren zijn, de taal die we spreken, de (op)voeding die we hebben gekregen, de school waar we

naartoe zijn gegaan, enz. Wij kunnen iets van onszelf schenken aan een ander door ons paard in te houden en te luisteren naar wat de ander te vertellen heeft. Het vraagt wellicht een offer van ons, een terugtreden, een even stil zijn te midden van alle drukte om ons heen. Maar het resultaat - een voorbereiding op de vrede in de harten van alle mensen - dat gaat iedereen aan.

Tijd van omhullen en omhuld worden...

De dagen worden korter. De sterren verschijnen zo vroeg aan de avondhemel, dat ze door de kinderen volop beleefd kunnen worden. Op Sint Maartensavond maken de kinderen een rondgang met hun lantaarn. In de donker wordende wereld licht datgene op wat innerlijk licht geworden is, of worden wil. Het is niet toevallig dat de lantaarns versierd zijn met zon, maan en sterren, die ook in de liederen bezongen worden. Het gaat om de hemelkrachten, die via de menselijke ziel op aarde werkzaam willen worden.

In veel plaatsen is de Sint Maartensdag een “bedel-dag”. De kinderen vragen, bedelen tijdens de rondtocht. Het zou echter meer met het wezen van Sint Maarten overeenkomen, als men de kinderen niet tot bedelen, maar tot delen of geven zou kunnen aansporen.

In plaats van de gezindheid van Sint Maarten te verwachten van anderen, zou het heel zinvol zijn zichzelf er in te oefenen. Om deze reden brengen de leerlingen uit de hoogste klassen van onze school hun lantaarn - licht en warmte - naar oude, eenzame of zieke mensen.

Geven maakt gelukkig!

Geven aan anderen heeft je hele lange leven effect op je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Tientallen jaren onderzoek in Amerika wees uit dat kinderen en tieners die hoog scoren op generositeit in de toekomst gezonder en gelukkiger zijn. Generositeit is het vermogen om een stuk van jezelf te geven, de volgende generatie te leiden en een spoor na te laten in de toekomst. Als ouder kunnen wij deze kwaliteit stimuleren door kennis en wijsheid door te geven, zowel binnen als buiten het gezin. Het vraagt wel productiviteit en creativiteit. Maar wie generositeit beoefent voelt zich bijzonder waardevol en nuttig voor de maatschappij.

<http://nl.odemagazine.com/doc/0099/geven-maakt-ons-gelukkig/>

Wichtelmannetjeshuis

Kinderen zijn dol op verrassingen, maar vooral op het maken ervan voor anderen. De pret van te voren is minstens zo leuk als de blijde reactie van de ander. Door iemand te verrassen laat je zien hoe blij je met de ander bent. Een leuke manier om hier als gezin mee bezig te zijn is het “wichtelen”.

Het Wichtelmannetje is een kabouter die de mensen verrast met kleine attenties. Niet iets groots, maar bijvoorbeeld een versierde noot in je zak, een tekening, een lief briefje of gedichtje, een opgemaakt bed, een bloem op tafel, etc. Kleine door-de-weekse verrassingen dus.

Het gaat als volgt: trek op Sint Maartensdag, het begin van de grote adventstijd, of op de eerste adventdag, lootjes met de leden van het gezin. Tot kerstmis ben je het geheimzinnige onzichtbare en onbekende

Wichtelmannetje voor de persoon die je loot. Deze persoon verras je af en toe met een kleine attentie.

Elke Wichtelman of Wichtelvrouw gebruikt natuurlijk zijn of haar originaliteit bij het brengen van kleine vreugdevonkjes aan de ander en zelf wordt je ook zo nu en dan verrast.

Het voelt zalig om te verwennen en te verrassen natuurlijk om verwend en verrast te worden. Zo spookt het in de adventstijd vrolijk en liefdevol in een... Wichtelmannetjeshuis!

“Dankbaarheid
is vreugde om het geschenk
van de liefde”



SINT MAARTEN LIEDJES

Ik loop hier met mijn lantaarn...

Ik loop hier met mijn lantaarn,
Lantaarn loop met mij,
Daar boven stralen de sterren,
Beneden stralen wi!
Mijn licht is aan,
Ik loop vooraan,
La bimme la bamme la bom (2x)

Ik loop hier met mijn lantaarn,
Lantaarn loop met mij,
Daar boven stralen de sterren,
Beneden stralen wij!
Mijn licht gaat uit,
Ik ga naar huis,
La bimme la bamme la bom (2x)



Als zonlicht gaat verdwijnen...

Als zonlicht gaat verdwijnen
Laat dan mijn lampje schijnen
Mijn licht doordringt de donkre nacht
Oh lampje schijn en houdt de wacht.

Sint Martinus Bisschop...

Sint Martinus Bisschop
Roem van alle landen
Dat we hier met lichtjes lopen,
Is voor ons geen schande.
Hier woont een rijk man
Die ons wel wat geven kan.
Veel zal hij geven
Lang zal hij leven
Zalig zal hij sterven
De hemel zal hij erven
God zal hem lonen
Met honderdduizend kronen,
Met honderdduizend lichtjes aan,
Daar komt Sinte-Maarten aan.



KNUTSELEN VOOR SINT MAARTEN



Een lantaarn van een knol

Het laatste wat geoogst is, zijn de knollen. Koolraap, suikerbiet, rode biet of winterwortel komen uit de donkere aarde, wij hollen ze uit en ontsteken daarin ons eerste licht. Met dit lichtje trekken de kinderen op Sint Maartensavond door de straten. Behoedzaam dragen zij hun lantaarn voor zich uit. De uitgeholde knollen worden van binnenuit verlicht door een vonk van vuur, dat eens uit de hemel kwam om ons mensen warmte en licht te brengen. Maar het vlammetje kan alleen blijven leven als er een opening is naar boven toe, naar het rijk van de sterren. We zingen liedjes en zorgen dat het lichtje blijft branden tijdens de wandeling, hoe moeilijk dat soms ook is.

Zo gaat u te werk: Snijdt de bovenkant af (dit dekseltje niet weggooien). Gebruik een appelboor, scherp mes en een lepel om uit te hollen (ca. 1 cm). U kunt controleren waar de wand van de knol nog te dik is door er een waxinelichtje in aan te steken. Maak de bovenkant niet te dun, want hier wordt het ijzerdraadje aan bevestigd, waar de lampion aan komt te hangen. Nu wordt de buitenkant van de knol versierd door er met een scherp mesje figuurtjes in uit te snijden (zon, maan, sterren). Let er op dat u niet door de wand van de knol heen steekt, maar slechts een dun laagje wegsnijdt. Hier schijnt het licht doorheen. In het dekseltje snijdt u nog een paar luchtgaatjes en legt het, als het lichtje brandt, weer op z'n plaats, zodat de wind niet naar binnen kan blazen.

Een lantaarn van een jampot

Neem een leeg jampotje. Laat de kinderen van warme kleuren zijdevloei of vliegerpapier stukjes scheuren en op de buitenkant plakken, zodat het overal het glas bedekt. Plaats er een waxinelichtje in.

Bijenwas

Op het jampotje met bijenwas werken kan ook. Als het lichtje brand gaat de bijenwas wat uitlopen en ontstaan er prachtige nieuwe vormen en figuren. Spannend om naar te kijken.



Een lantaarn van lijnolie

Neem stevig papier. Maak hierop een mooie tekening of een prachtig kleurenpalet. Wrijf de onderkant in met lijnolie. Maak er een koker van en zet het om een waxine lichtje.

Kaarsen...

Nu de eerste lichtjes zijn ontstoken zien we hoe het licht van een kaars in het donker fascineert. Het licht van een kaars kan kracht geven en troost schenken. Bij het schijnsel van een kaars kun je rust ervaren, kinderen houden van deze sfeer. Iedere zelfgemaakte kaars verhoogt de intensiteit van de uitstraling omdat het plezier van het maken erin ligt opgesloten.

Zelf kaarsen maken

Doe in het kleine hoog blikje bijenwas en kaarsenresten. Zet het blikje in een pan met goed heet water. In het begin kan men de pan even op het fornuis op een laag pitje zetten. Als de was is gesmolten kan men de pan op een theelichtje zetten, of van tijd tot tijd nieuw heet water nemen.

Neem een katoenen draad en doop die in de gesmolten kaarsvet. In het begin moet je er voor zorgen dat de draad ook mooi recht wordt. Denk erom: als de wordende kaas te lang in hete kaarsvet wordt gehouden smelt deze weer. Van tijd tot tijd moet aan de onderkant een klein stukje afgesneden worden.



Kaarsen versieren

Snijd of kneed gekleurde bijenwas in verschillende kleuren versieringen of vormen. Druk deze op de gemaakte kaars.

Vruchtkaarsen

Giet uitgeholde pompoenen, de helft van een lege walnoot, een halve lege sinasappel- of mandarijnschil vol met gesmolten bijenwas of kaarsenvet en zet er een katoenen draad in als pitje.

Geurkaarsen

Voeg aan de vloeibare bijenwas of kaarsenvet een paar druppels etherische olie toe.

Kaarsen als geschenk

Zelfgemaakte kaarsen zijn bijzonder geschikt als geschenk. Dit bevordert bij kinderen ook de voorpret van het schenken. Vooral als ze weet hebben aan wie zij de kaars gaan schenken. De kracht van de gedachte wordt zo met de kaars meegegeven. Kinderen hebben nog meer weet van deze wenskrachten. Het overhandigen van een brandende kaars is voor ieder kind een opwindende gebeurtenis. Door een daarbij opgezegd versje wordt het bijzondere nog meer benadrukt:

“Deze kaars heb ik voor jou gemaakt
en meegebracht,
ik heb daarbij vol liefde steeds aan jou gedacht.
Met zijn licht moet hij de duisternis verdrijven,
op dat vreugde en liefde altijd bij je blijven.”

RECEPTEN

VOOR SINT MAARTEN

Sint Maarten soep - Koolraap

Ingrediënten voor ca. 1,5 liter

- 6 dl. water
- 1 laurierblad
- 10 korianderzaadjes
of 1 theelepel gemalen koriander
- 2 jeneverbessen
- 3 theelepels zeezout
- ca. 400 gram koolraap
- 1 eetlepel olie of 1,5 eetlepel boter
- het groene gedeelte van een flinke prei
(ca. 100 gram)
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 liter water
- 1/2 rode paprika of een stuk wortel
in kleine stukjes gesneden.

Bereiding

Breng het water met de kruiden aan de kook en voeg de koolraap toe. Kook hem in ca. 20 minuten moesgaar. Verwijder het laurierblad en de jeneverbessen en wrijf de rest door een zeef (of pureer). Verwarm op een matig vuur de olie met de prei en smoor deze glazig (niet bruin laten worden). Smoor ook het meel even mee en blus met het water. Doe een deksel op de pan en laat de prei in ca. 10 minuten zacht koken. Voeg de raappuree en de paprika toe en breng alles weer aan de kook.

Pompoen-Walnotenbrood

Ingrediënten

- 500 gr. pompoen
(schoongemaakt en in blokjes)
- 80 gr. bastersuiker
- 1 tl. nootmuskaat
- 50 gr. gesmolten boter
- 3 eieren (licht kloppen)
- 350 gr. meel
- 2 tl. bakpoeder
- halve tl. zeezout
- 80 gr. gehakte walnoten
- een broodbakblik



Bereiding

Kook de pompoenstukjes in 5 cm. water, afgedekt in ongeveer 20 min. zacht. Giet het water af en pureer de massa en laat afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe 280 gr. Pompoenpuree in een grote kom en roer de suiker, nootmuskaat, boter en eieren er door. Zeef het meel met de bakpoeder en zout in een andere kom. Maak een kuiltje en schep de pompoenpuree er doorheen tot het een vrij glad beslag is. Roer dan de walnoten er door. Het beslag in een ingevette broodvorm gieten en ca. 1 uur bakken.

Sint Maarten soep - Pompoen

Ingrediënten voor ca. 1,5 liter

- 1 pompoen
- bouillonblokjes
- 4 aardappelen
- 1 á 2 eetlepels kerrie
- 1 theelepel basilicum
- 1 theelepel dille
- 35 gr. boter
- 35 gr. bloem
- 4 dl. bouillon
- 1,5 l. water



Bereiding

Smelt de boter, doe de bloem erbij en maak met de bouillon tot een gladde saus. Pompoenstukjes, aardappelen en water ca. 10 minuten laten koken. Daarna zeven (of pureren) en toevoegen aan basissaus. Voeg 1 bouillonblokje toe en breng op smaak met kerrie, basilicum en dille en breng alles weer aan de kook.

Kruidkoekjes

Ingrediënten

- 125 gr. bloem
- 75 gr. boter
- 200 gr. lichtbruine basterdsuiker
- 1 á 2 eetlepels koud water
- 2 á 3 theelepels koekkruiden



Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 °C (hete lucht) of 190 °C (conventioneel). Roer de boter zacht met de suiker. Voeg de bloem, water en koekkruiden toe. Kneed alles tot een soepel deeg. Maak pepernootjes of steek figuurtjes uit. Koekjes bakken in ca. 10 min. op ingevette bakplaat of op bakpapier.

Notenbrood

Ingrediënten

- 350 gr. meel
- 20 gr. gist of 1 theelepel bakpoeder
- 100 gr. bruine basterd suiker
- 100 gr. rozijnen
- 250 gr. walnoten (of de helft hazelnoten)
- snufje zeezout
- 1 ei
- melk
- een broodbakblik



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meel, gist, suiker, noten en snufje zeezout door elkaar roeren. Het ei losloeren en door het droge mengsel scheppen tot het goed is opgenomen. Nu zoveel melk toevoegen tot een dik mengsel gevormd is. Wanneer je gist hebt gebruikt het deeg ca. 40min. laten rijzen. De brei in een ingevette broodvorm gieten en ca. 1 uur bakken.

Bisschopsbrood

Ingrediënten

- 5 eieren
- 250 gr. meel
- 250 gr. suiker
- 250 gr. amandelen
- 250 gr. rozijnen
- 15 gr. kaneel
- een broodbakblik



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Eieren en suiker schuimig kloppen en vervolgens de andere ingrediënten toevoegen en mengen. Het mengsel in een ingevette bakvorm gieten en ca. 1 uur bakken.

Sint Maarten wafels

Ingrediënten

- 25 gr. verse gist
(=8 à 9 gr. droge/instant gist)
- 750 ml. lauwe melk
- 8 eieren
- 500 gr. bloem
- 1/2 theelepel zout
- 1 zakje vanillesuiker
- 200 gr. boter
- kaneel
- suiker
- een wafelijzer



Bereiding

Meng de verse gist met vier eetlepels van de lauwe melk. Droge gist hoeft niet eerst te worden opgelost, maar kan zo aan het deeg toegevoegd worden. Splits de eieren. Vermeng de bloem met het zout en de vanillesuiker en maak een kuiltje in de bloem. Smelt de boter en schenk dit samen met de aangemengde gist, de eierdooiers en de rest van de melk in het kuiltje en roer de massa goed dooreen. Laat het beslag gedurende 1 uur rijzen. Klop de eiwitten stijf en meng deze voorzichtig door het beslag. Verwarm het wafelijzer. Vet, alleen voor de eerste wafel, het ijzer in met wat gesmolten boter. Schep een beetje beslag in het ijzer en bak de wafel gaar. Bestrooi de wafels na het bakken met kaneel en suiker en serveer ze warm.

Gepofte kastanjes

Bereiding

Was de kastanjes en kerf ze met een puntig mesje aan de bolle kant in; snijd daarbij door de bruine schaal heen. Leg ze vervolgens met de platte kant naar beneden in een braadslede of op een bakblik met rondom een opstaande rand. Giet er een bodempje water in en dek goed af met aluminiumfolie. Schuif alles midden in een flink warme oven (225 °C).

Verwijder na 20 minuten de folie en bak nog een kwartier. Controleer nu, of de kastanjes opengebarsten en bijna gaar zijn. Laat anders nog wat langer bakken, maar pas op voor verbranden: verlaag eventueel de oventemperatuur.

Haal de kastanjes uit de oven en stop ze vlug in een stevige papieren zak en deze in een theemuts of wikkel alles in een deken. Laat de kastanjes zo nog ten minste 20 minuten nastoven. Langer kan geen kwaad, ze blijven wel een uurtje heet.

Appelschijven en appelthee

Bereiding

Was een paar appels en boor ze uit. Snijd ze in dunne plakjes. Smeer er een beetje citroensap op en droog ze op de verwarming. Je kunt de schijfjes aan een koordje rijgen of zo laten drogen. Voor de thee: leg 3 schijfjes gedroogde appel in je kop en giet er kokend water over. Doe er een mespunt kaneel bij. Laat 5 min. trekken en haal de appelschijfjes er uit.

Gekruide zonnebloempitten

Bereiding

Verwarm een pan met zware bodem. Bedek de bodem met een laag zonnebloempitjes. Rooster ze goudbruin. Haal de pan van het vuur, blus af met een scheut Tamari en bestrooi met oregano.

Eet smakelijk!

