

Oktober

Maand vol veerkracht



**Koude lucht,
warme smaken en
gezellige herfstmomenten**

In oktober laat de herfst zich voelen. De natuur verandert van kleur en de dagen worden frisser. Dit is het ideale moment om bewust te genieten van alles wat de herfst te bieden heeft.

Met deze editie nodigen we je uit om de natuur in te trekken, te genieten van voedzame warme maaltijden en even stil te staan bij het verhaal achter Halloween.



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?
Neem me mee :)*

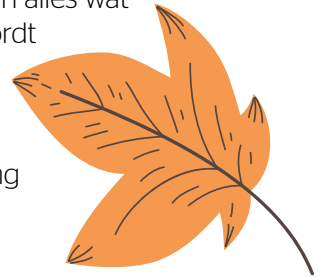
Kracht halen uit de natuur

In de herfst verandert het landschap elke dag een beetje: bladeren verkleuren, het licht wordt zachter, de lucht ruikt anders en tijdens een wandeling hoor je het ritselen van de bladeren onder je voeten. Het is een mooi moment om wat vaker naar buiten te gaan en bewust tijd door te brengen in de natuur.

Tijd doorbrengen in een groene omgeving vermindert je stress-niveau, het geeft je een beter gevoel van welzijn en meer mogelijkheden om te bewegen en te ontspannen.

Wanneer je wandelt, ben je in beweging. Je spieren werken, je bloedsomloop komt op gang en je conditie krijgt een kleine trainingsprikkel. En wanneer je wandelt in een bos, park of andere groene omgeving komt daar nog iets bij. Je bent even weg van verkeersdrukke, schermen, huishoudelijke taken en alles wat voortdurend je aandacht vraagt. Je omgeving wordt eenvoudiger en geeft je rust.

Je wandeling hoeft niet lang of sportief te zijn. Ook een rustig rondje door het bos, een wandeling langs veldwegen of even door een park lopen is waardevol.



Veel wandelingen hebben ongemerkt toch een doel. We willen een bepaald aantal kilometer halen, onze stappen tellen, een route afwerken of op tijd ergens aankomen. Probeer tijdens een van je herfstwandelingen eens iets anders. Loop wat trager dan gewoonlijk. Kijk naar de kleuren van de bladeren. Luister naar vogels, wind of het geluid van je voetstappen. Voel of de lucht koud, vochtig of net zacht aanvoelt. Ruik eens bewust hoe het bos in de herfst ruikt.

Door aandacht te geven aan wat je rondom je ziet, hoort, ruikt en voelt, verschuift je aandacht even van alles wat in je hoofd speelt naar wat er op dat moment rondom jou gebeurt. Zo geef je jezelf ruimte om tot rust te komen en in het nu te zijn.

Misschien heb je al eens gehoord van bosbaden, het komt van het Japanse begrip shinrin-yoku. Het betekent dat je bewust tijd doorbrengt in een bosrijke omgeving en de natuur met al je zintuigen ervaart. Het belangrijkste verschil met een stevige boswandeling is het doel. Bij bosbaden draait het niet om afstand, snelheid of sportieve prestatie. Je vertraagt net bewust. Je wandelt rustig, staat af en toe stil en focust op wat er rondom jou gebeurt.

Je kan bijvoorbeeld:

- kijken naar het zonlicht dat tussen de bladeren van de bomen valt
- luisteren naar de geluiden van het bos: de vogels, het ruisen van de bladeren
- verschillende geuren opmerken
- voelen aan boomschors, mos of bladeren
- paddenstoelen vinden en bewonderen
- even stilstaan en rustig ademhalen
- een tijdje op een bankje of boomstam zitten en je omgeving echt ervaren



Probeer het deze maand eens uit. Zoek een plek in de natuur waar je graag bent. Wandel rustig en stop wanneer iets je aandacht trekt. Kijk eens omhoog naar de kruinen van de bomen. Luister naar wat je hoort. Voel de temperatuur van de lucht. Kijk welke herfstkleuren je tegenkomt. Misschien wandel je een half uur, misschien blijf je ergens tien minuten zitten. De natuur vraagt niets van je. Je hoeft niets te presteren. Je mag gewoon even zijn.



Maak van de herfst een uitnodiging om naar buiten te gaan. Trek een jas aan, kies schoenen die tegen wat modder kunnen en ga eens kijken wat er buiten verandert. Een korte wandeling tijdens je middag-pauze, een zondagmorgen in het bos, samen met de kinderen bladeren verzamelen of gewoon even een rondje maken na het eten: elke gelegenheid om tijd in het groen door te brengen telt.

Heerlijke warme maaltijden

Wanneer de dagen kouder worden, krijgen we vanzelf meer zin in warme maaltijden. Een dampende kom soep, een lekkere ovenschotel, warme havermout of een stoofpotje kan op een koude herfstdag extra goed smaken.

Warme maaltijden hoeven niet zwaar of heel calorierijk te zijn. Je kan ook kiezen voor maaltijden die je verwarmen, goed vullen en tegelijk veel groenten, vezels en andere waardevolle voedingsstoffen bevatten.

Soep is daar een mooi voorbeeld van. Met soepgroenten kan je eindeloos variëren. Door verschillende groenten te combineren krijg je telkens een andere smaak. Gebruik ongeveer 700 gram groenten per liter water voor een goed gevulde soep met een volle smaak. Voeg zeker ook kruiden en specerijen toe.

Wil je van soep een volwaardige maaltijd maken? Voeg dan iets toe dat goed vult, zoals kikkererwten, linzen, bonen, aardappelen, volkorenpasta of andere volkoren granen. Je kan er ook een volkoren boterham bij eten.

Ook ovenschotels passen perfect bij de herfst.

Vul een groot deel van je schaal met groenten en combineer die met aardappelen, volkorenpasta of andere volkoren graanproducten. Voeg een eiwitbron toe zoals vis, kip, peulvruchten, tofu of een ander plantaardig alternatief. Zo krijg je een warme maaltijd die lekker, voedzaam en vullend is.



Een stoofpotje kan je op dezelfde manier opbouwen. Groenten, peulvruchten, aardappelen en kruiden vormen samen al snel een stevige herfstmaaltijd. Denk bijvoorbeeld aan linzen met wortel en tomaat, kikkererwten met pompoen en curry of een groentestoofpot met bonen. Zulke gerechten kan je gemakkelijk in een grotere hoeveelheid klaarmaken. Wat overblijft, kan je invriezen voor later.

En wat dacht je van een warm ontbijt? Maak je havermout met melk of een ongezoete plantaardige drank en voeg stukjes appel en wat kaneel toe. Verwarm het geheel enkele minuten in de microgolfoven. Werk af met bessen, noten of zaden voor extra smaak en structuur.

Ook warme appel of peer uit de oven kan een heerlijk herfstig ontbijt of tussendoortje zijn.

In de herfst zijn er bovendien heel wat groenten die zich uitstekend lenen voor warme bereidingen. Pompoen, wortel, pastinaak, knolselder, spruitjes, bloemkool, rode kool en verschillende soorten paddenstoelen passen goed in soep, de oven of een stoofgerecht. Door met seizoensgroenten te koken, krijg je vanzelf meer variatie op je bord.

Kruiden en specerijen helpen om je eten veel smaak te geven. Kaneel, gember, curry, komijn, nootmuskaat, paprika, tijm en rozemarijn passen goed bij herfstgerechten. Zo kan je met eenvoudige ingrediënten telkens weer iets anders maken.

Gezond comfort food kan in de herfst extra deugd doen. Met veel groenten, volkorenproducten, peulvruchten, gezonde eiwitbronnen en lekkere kruiden maak je gerechten die goed vullen, voedzaam zijn en tegelijk dat gezellige herfstgevoel geven.

Halloween: griezelen met een verhaal

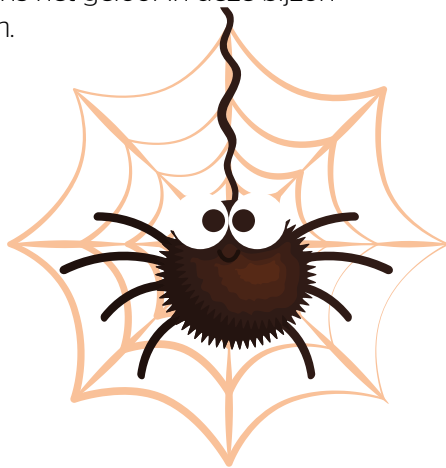


Op 31 oktober vieren steeds meer mensen Halloween.

Kinderen verkleeden zich, huizen krijgen spinnenwebben en skeletten als versiering en pompoenen worden uitgehold tot lichtgevende gezichten. Voor veel gezinnen is het vandaag vooral een gezellig moment om samen creatief bezig te zijn en een beetje te griezelen. Toch zit er achter al die pompoenen en verkleedpartijen een lange geschiedenis.

Halloween is gegroeid uit verschillende oude gebruiken. Een belangrijke voorloper was Samhain, een Keltisch feest dat het einde van de oogstperiode en het begin van de donkere winterperiode markeerde. Men geloofde dat tijdens Samhain de grens tussen de wereld van de levenden en die van de doden dunner werd. Overleden familieleden en voorouders konden daardoor dichterbij de levenden komen en waren soms zelfs welkom. Er werd voedsel klaargezet en men maakte ruimte voor hun aanwezigheid. Tegelijk was men ook op de hoede voor andere geesten en bovennatuurlijke wezens die volgens het geloof in deze bijzondere nacht vrijer konden rondzwerven.

Daarom droegen mensen maskers, dierenhuiden of andere vermommingen, met het idee dat men zich zo kon verbergen voor ongewenste geesten of hen om de tuin kon leiden. Door zelf een vreemde of angstaanjagende gedaante aan te nemen, hoopte men niet herkend of





lastiggefallen te worden. Ook vuur en licht speelden een rol in de gebruiken rond Samhain. Ze boden bescherming en brachten mensen samen tijdens de overgang naar de donkere winterperiode.

Later kwamen daar christelijke tradities bij. Op 1 november vieren we Allerheiligen. De avond ervoor werd in het Engels All Hallows' Eve genoemd. Die naam evolueerde uiteindelijk naar Halloween. Op 2 november volgt Allerzielen, een dag waarop we overleden familieleden en andere dierbaren herdenken.

Zo zie je dat verschillende elementen die we vandaag met Halloween verbinden, zoals geesten, verkleden, maskers en licht in het donker, wortels hebben in veel oudere tradities en verhalen.



Ook de Halloween pompoen vindt zijn oorsprong in Samhain. In Ierland werden vroeger rapen uitgehold en voorzien van een gezicht waarin men een kaars brandde. Ierse en Schotse immigranten namen die gewoonte mee naar Noord-Amerika. Daar waren pompoenen gemakkelijker verkrijgbaar en veel eenvoudiger uit te hollen. En die traditie is dan weer naar Europa overgewaaid.

Vandaag is Halloween vooral verkleedplezier. Kinderen kiezen niet alleen voor heksen, spoken en skeletten, maar evengoed voor dieren, superhelden of fantasiefiguren. Maak er gerust een creatief moment van. Je hoeft niet telkens een nieuw kostuum te kopen. Met oude kledij, karton, schmink, lakens en wat fantasie kan je samen iets maken. Dat maakt de voorbereiding vaak minstens zo leuk als Halloween zelf.

Bij het verkleden hoort voor veel kinderen natuurlijk ook trick-or-treat. Ze trekken van deur tot deur en krijgen iets lekkers. Ook dat gebruik heeft oude voorlopers. In verschillende tradities gingen mensen rond deze periode langs de huizen om eten of kleine geschenken te vragen. Vandaag is het vooral een leuk moment voor kinderen om samen op pad te gaan.



Wil je zelf iets uitdelen? Dan hoeft dat niet altijd snoep te zijn. Je kan bijvoorbeeld kiezen voor een mandarijntje, een kleine appel of een andere kleine traktatie. Zo blijft het feestelijk en krijgen kinderen niet alleen maar snoep mee naar huis. Hebben je kinderen toch een flinke snoepvoorraad verzameld? Spreek dan af dat ze niet alles dezelfde avond hoeven op te eten. Laat hen iets kiezen en bewaar de rest voor een ander moment.