

# Betekenisvolle multiculturele dagen

in de feestmaanden november en december



~ met toepasselijke smaakvolle recepten ~

# Colofon

© Uitgeverij Prospera 2009  
www.uitgeverijprospera.nl

Teksten en fotografie Claudia Koole  
Omslag Sabine Aarts, sARTs  
Layout en vormgeving binnenwerk Sabine Aarts, www.sarts.nl  
Druk NPN drukkers, Breda

ISBN 978 94 90055 01 1  
NUR 740

Alle mogelijke moeite is gedaan om de rechten betreffende alle bijdragen te erkennen. Copyright is vermeld bij de foto van de partij die schriftelijke toestemming heeft verleend. Alle andere geplaatste foto's zijn gemaakt door de auteur of vormgeefster zelf.

Uit deze uitgave mag niets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

1ste druk 2009  
2e druk 2011



uit verantwoord beheerde bossen

# Inhoud - November

<b>Colofon</b>	
<b>Inhoud November</b>	
<b>Inhoud December</b>	
<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>Halloween, van knol naar pompoen, 31 oktober/1 november</b>	<b>6</b>
<i>Pompoensoep</i>	7
<b>Allerheiligen, 1 november</b>	<b>8</b>
<i>Ovenschotel Tutti Santi</i>	9
<b>Allerzielen, 2 november</b>	<b>10</b>
<i>Krentenspijs met banaan</i>	11
<b>Boeddhistisch Lichtfeest, Loi Krathong</b>	<b>12</b>
<i>Oosterse warme ananassalade</i>	13
<b>Heilige Hubertus, 3 november</b>	<b>14</b>
<i>Anijsbrood</i>	15
<b>Dankdag voor Gewas en Arbeid, eerste woensdag in november</b>	<b>16</b>
<i>Wortelsoep met brood</i>	17
<b>Natuurwerkdag, eerste zaterdag in november</b>	<b>18</b>
<i>Kaneelkoffie met notenkoek</i>	19
<b>Heilige Willibrordus, 7 november</b>	<b>20</b>
<i>Kaasbollen met olijf</i>	21
<b>Kristallnacht, 9 november</b>	<b>22</b>
<i>Stamppot met wortel, ui en boter</i>	23
<b>Dag van de Mantelzorg, 10 november</b>	<b>24</b>
<i>Engeltoetje</i>	25
<b>Sint Maarten, 11 november</b>	<b>26</b>
<i>Boekweitpannenkoeken met appel en suiker</i>	27
<b>Carne Vale, 11 november</b>	<b>28</b>
<i>Voetzame snert</i>	29
<b>Wereld diabetes dag, 14 november</b>	<b>30</b>
<i>Vitaminerijk volkorenontbijt</i>	31
<b>Internationale dag van de verdraagzaamheid, 16 november</b>	<b>32</b>
<i>Appelbol met witte en bruine chocobollen</i>	33
<b>Thanksgiving Day, vierde donderdag in november</b>	<b>34</b>
<i>Zoete aardappelen met oranje glans</i>	35
<b>Intocht Sinterklaas, eerste zaterdag na Sint Maarten</b>	<b>36</b>
<i>Banketletter met kleur</i>	37
<b>Nationale dag van de Cateringmedewerker, een dag in november</b>	<b>38</b>
<i>Hartige hapjes</i>	39
<b>Bedevaart naar Mekka</b>	<b>40</b>
<i>Gegratineerde couscous</i>	41
<b>Islamitisch offerfeest</b>	<b>42</b>
<i>Trostomatensalade</i>	43
<b>Hindoe feestdag, Gita Djayanti</b>	<b>44</b>
<i>Hindoestaanse maïs</i>	45
<b>Niet-Winkeldag, vierde zaterdag in november</b>	<b>46</b>
<i>Appeltaart met slagroom</i>	47
<b>Herdenking Hannie Schaft, laatste zondag in november</b>	<b>48</b>
<i>Broodkoek</i>	49
<b>Heilige Andreas, 30 november</b>	<b>50</b>
<i>Stokbrood met rode wijnsop</i>	51
<b>Advent, vier weken voor Kerstavond</b>	<b>52</b>
<i>Groentekrans op rijst</i>	53

# Inhoud – December

<b>Wereld Aidsdag, 1 december</b>	<b>54</b>
<i>Sinaasappelshake</i>	55
<b>Internationale dag van de gehandicapten, 3 december</b>	<b>56</b>
<i>Zoete koek</i>	57
<b>Sint Nicolaas, 5 december</b>	<b>58</b>
<i>Pannenkoek van Zwarte Piet</i>	59
<b>Internationale Vrijwilligersdag, 7 december</b>	<b>60</b>
<i>Bramenvlaai</i>	61
<b>Onbevleete Ontvangenis van Maria, 8 december</b>	<b>62</b>
<i>Anijsmelk met boterkoek</i>	63
<b>Verlichting van Boeddha, Bhodi dag, 8 december</b>	<b>64</b>
<i>Boeddhistische soep met kokos</i>	65
<b>Dag van de Rechten van de Mens, 10 december</b>	<b>66</b>
<i>Sandwichtoren</i>	67
<b>Joods inwijdingsfeest, Chanoeká</b>	<b>68</b>
<i>Latkes</i>	69
<b>Wereldwijd Kaarsenbranden, tweede zondag van december</b>	<b>70</b>
<i>Kaassterren</i>	71
<b>Naturalisatiedag, 15 december</b>	<b>72</b>
<i>Vruchtenquiche</i>	73
<b>Koninkrijksdag, 15 december</b>	<b>74</b>
<i>Koninklijk deeghapje</i>	75
<b>Islamitisch Nieuwjaar</b>	<b>76</b>
<i>Baklava</i>	77
<b>Dong Zhi, Chinees feest, 22 december</b>	<b>78</b>
<i>Zoete eisoepp</i>	79
<b>Kerstmis, 25 en 26 december</b>	<b>80</b>
<i>Gevulde rode paprika</i>	81
<b>De kerstboom en de kerstman</b>	<b>82</b>
<i>Feestelijke avocado</i>	83
<b>Heilige Stefanus, 26 december</b>	<b>84</b>
<i>Zalige aardappelster</i>	85
<b>Heilige Johannes, 27 december</b>	<b>86</b>
<i>Witte roomsoep</i>	87
<b>Onnozele kinderen, 28 december</b>	<b>88</b>
<i>Pannenkoeken fruittaart</i>	89
<b>Oudejaarsdag, 31 december</b>	<b>90</b>
<i>Tutti Frutti Oliebollen</i>	91
<b>De wereld en haar nieuwjaar, 31 december/1 januari</b>	<b>92</b>
<i>Champagnemousse</i>	93
<b>Kalender november december 2009 en 2010</b>	<b>94</b>
<b>Deelname Jaar van de Tradities</b>	<b>95</b>
<b>Bronvermeldingen</b>	<b>96</b>

# Inleiding

Gefeliciteerd! U heeft een duurzaam Nederlands boek in handen waarin overeenkomsten tussen allerlei verschillende mensen centraal staan. Door deze overeenkomsten worden volkeren verenigd. Dat is nu net wat een wereld in harmonie en vrede nodig heeft: vereniging van volkeren door bewondering van elkaars passie en het delen van liefde. Laat u ook verwonderen door de passie van medemensen uit alle windrichtingen en ervaar daarbij dat de wereld groter en mooier wordt als u door andere vensters leert kijken. Hierbij worden vensters als metafoor bedoeld om kennis te nemen van andere culturen, gewoonten, rituelen en gebruiken. Zo ziet u hoe liefdevol men een feestdag beleeft of een herdenkingsdag uitdraagt.

Mag dit boek een eenvoudige inspiratie zijn om beknopt kennis te nemen van de gewoonten en gebruiken van uw buurman-vrouw, van uw collega, van uw vriend/vriendin, van uw familie en van alle andere mensen die u tegenkomt in het dagelijks leven opdat harmonie en vrede zichtbaar wordt.

Claudia Koole

# Halloween, van knol naar pompoen

*31 oktober is de avond van Halloween, de vooravond van Allerheiligen.*

Dit Amerikaanse feest vindt zijn historie in Europa. Halloween is een verbastering van "All Hallows' Eve" of "Eve of all Saints". De Kelten in Ierland vierden op 1 november het nieuwe jaar, het Keltische nieuwjaar, omdat de zomertijd was afgelopen. Men ging in deze magische periode over van licht naar donker. De feestdag heette Samhain. Mensen maakten zich lelijk met oude kleren, droegen maskers en maakten veel lawaai om kwaadwillende geesten af te schrikken. In de nacht van 1 november zouden zielen van de doden toestemming hebben om naar de aarde terug te keren. Goede geesten werden gediend met offers zoals bieten of knollen, die uitgesneden met een lampje bij het huis werden gezet.

De Romeinen hadden ook een feestdag rond 1 november, het oogstfeest voor de godin Pomona. In Ierland werd dit gemengd met Samhain in de eerste eeuw. In de vroege Middeleeuwen wilden de kerkleiders deze heidense feesten niet erkennen en brachten ze in verband met duistere zaken die de symbolen zwarte katten, heksen, trollen en spoken droegen. In de achtste eeuw voerde de Rooms-katholieke kerk op 1 november haar eigen feestdag in: Allerheiligen.

In de negentiende eeuw vertrokken veel Ieren vanwege de hongersnood naar Amerika. Hun cultuur en rituelen integreerden in Amerika. De avond van "All Hallows' Eve" werd Halloween. Later bracht Amerika zelf dit feest weer terug in Europa als Halloween,

het griezelfeest waarbij men verkleed over straat gaat met lampionnen en waarbij uitgeholde pompoenen met een lichtje branden voor de huizen. Volgens een legende is een spin die men ziet op 31 oktober een overledene waar men heel veel om geeft.



Pompoen, symbool bij Halloween

# Pompoensoep

## Benodigheden voor 4 personen

- 1 kleine pompoen
- 2 stuks prei
- 1 bosje selderij
- 1 bosje bieslook
- ½ liter melk
- 2 deciliter crème fraîche
- 4 blokken groentebouillon
- 2 liter water
- zwarte peper of peperkorrels



## Bereidingswijze

Ontdoe de pompoen van zaad en schil. Snijd de pompoen en prei in stukken. Laat dit gaar koken in een pan met water. Pureer met een staafmixer. Voeg de blokjes groentebouillon toe. Als de bouillon goed door het pompoenmengsel is geroerd, kan de melk erbij worden gegoten. Breng dit langzaam aan de kook. Breng op smaak met wat zwarte peper of peperkorrels. Om de pompoensoep heerlijk romig te maken, wordt de crème fraîche vermengd met de warme soep. Serveer met een beetje verse selderij en bieslook. De pompoensoep is een verrukkelijke traktatie op Halloweenavond met vers stokbrood, kruidenboter en heksenogen (zwarte peperkorrels).

## Typisch liedje op de avond van Halloween

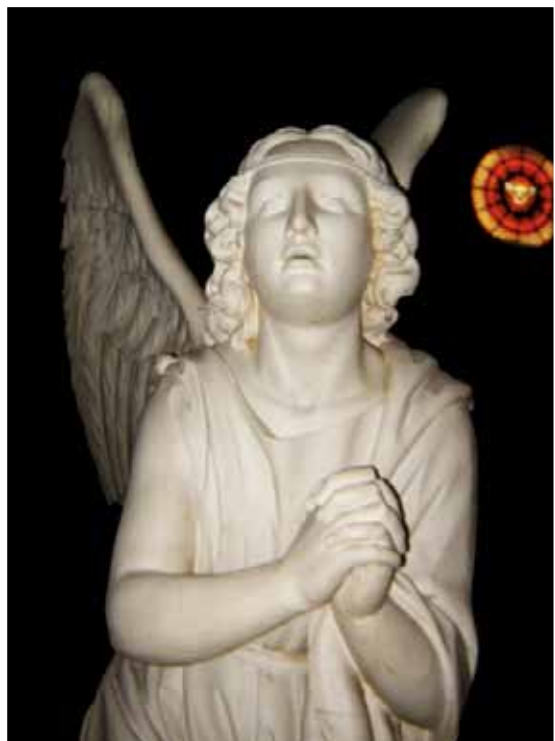
Timpe Tampe tovenaer, kom vertoon je kunsten maar.  
Timpe Tampe tovenaer, wij zijn klaar.  
Hatjie Kiele kiele knotsie bom  
bim bam basie paardeblom  
Ik maak van jullie olifanten  
bim bam bom

# Allerheiligen

**1 november is de dag van Allerheiligen, een Katholieke hoogfeestdag.**

Een heilige leeft in de altijd blijvende liefde van God. Een heiligverklaring is gebaseerd op onder andere aantoonbare wonderen die zijn gebeurd of gebeden die onverklaarbaar zijn verhoord waarbij wordt aangenomen dat de heilige dichter bij God in de hemel is gekomen. Deze herdenkingsdag heeft zijn oorsprong in het Pantheon te Rome, Italië. Het Pantheon, in het Grieks pantheon – gewijd aan alle (planeet)goden, was een heidense tempel van alle goden. Aan het begin van de zevende eeuw werd door paus Bonifatius IV op 13 mei het feest voor Maria en alle martelaren ingevoerd in het Pantheon te Rome. Het was paus Gregorius III die in de achtste eeuw 1 november als gedenkdag instelde voor alle apostelen, heiligen en martelaren. Er waren te veel martelaren op één dag voor herdenking en men wilde niemand vergeten. Dit heiligenfeest evolueerde verder in de negende eeuw door paus Gregorius IV die het in alle

bisdommen buiten Rome doorvoerde. Kerkleiders wilden het heidense Keltische feest Samhain – Eve of all Saints- overtroeven door Allerheiligen in te voeren. De tegenstellingen zijn nog steeds merkbaar in de eenentwintigste eeuw. 31 oktober is een Allerheiligenavond waarop voorbereidingen worden getroffen voor deze Katholieke feestdag. Op dezelfde avond wordt het Halloweenfeest uitbundig gevierd op straat met lampionoptochten en griezeltochten waarbij de dood zichtbaar is door maskers van doodshoofden en spookattributen.



Basiliek Oudenbosch

# Ovenschotel Tutti Santi

## Benodigheden voor 4 personen

- 2 eieren
- 6 grote aardappelen
- 150 gram geraspte kaas
- 150 gram champignons
- 2 uien
- 2 romatomen
- 4 tenen knoflook
- 1 theelepel peterseliekruiden
- 1 deciliter rode wijn
- 2 deciliter melk
- 1 bakje Tzaziki salade
- zout en peper
- 1 eetlepel olijfolie



## Bereidingswijze

Schil de aardappelen en kook ze gaar in een beetje zout. Laat de gekookte aardappelen afkoelen. Snijd de uien doormidden en maak maanvormige stukken. Bak deze gesneden ui in wat olijfolie samen met de fijngesneden knoflook tot de ui beetgaar gebakken is. Borstel de champignons en verdeel ze in 4 grote stukken door ze kruislings te snijden. Laat de champignons even meebakken tot de buitenkant bruin is. Giet aan de rand van de pan de rode wijn bij dit mengsel en laat de groenten de rode wijn opnemen. Breek de eieren in een aparte kom en meng dit met de melk en geraspte kaas. Neem een ovenschaal en beleg de bodem met in plakjes gesneden gekookte aardappel. Breng de gebakken ui, knoflook en champignons in rode wijn bovenop de aardappelen. Snijd de romatomen in schijven en beleg deze op de laag groenten. Giet het mengsel van ei, melk en geraspte kaas over de ingrediënten in de ovenschaal en bestrooi dit met de gedroogde peterseliekruiden. Zet dit geheel in de oven op 225 graden tot de kaas is gesmolten. De Tzaziki salade maakt het gerecht af aan tafel. Deze ovenschotel Tutti Santi heeft een typisch mediterrane inhoud met een geestelijk tintje.

### Een keurig gebruik als voorbereiding op Allerheiligen

Kerkhoven en graven worden schoongemaakt en eventueel opgefleurd met verse kleurrijke bloemen. Dat gebeurt niet alleen vooral in het Zuiden van Nederland, maar ook in België en Duitstalige landen. Allerheiligen is een dag die wordt beschouwd als een zondag.

# Allerzielen

*2 november is de dag van Allerzielen, een katholieke herdenkingsdag.*

Alle overleden mensen worden herdacht. In de elfde eeuw had heilige abt Odilo in de benedictijnenabdij Cluny in Bourgondië, Frankrijk een viering ingesteld waarbij voor alle gestorven monniken werd gebeden. Alle kloosters die waren verbonden aan Cluny vierden deze gedachtenis na de dag van Allerheiligen. In de twaalfde eeuw werd Allerzielen als feestdag ingesteld voor alle gelovigen volgens de katholieke leerstellingen door paus Johannes XIX. In de veertiende eeuw, toen de pest heerste, is Allerzielen voor alle doden ingevoerd. Door het hoge sterftecijfer moesten veel mensen tegelijk worden begraven. Op deze manier werd er op Allerzielen voor alle gestorvenen gebeden, zodat ook zij door het gebed van de levenden bij God konden komen. Vandaag de dag leeft deze intentie minder. De band van onsterfelijke liefde tussen levenden en gestorvenen is voldoende om de overleden dierbaren te herdenken. Rond de datum van 2 november worden begraafplaatsen en columbaria veel bezocht. Traditioneel worden potchrysanthen neergezet bij de graven. In Mexico wordt de nationale feestdag 'De dag van de doden' gevierd op 2 november. Er wordt uitbundig feestgevierd op kerkhoven met vaste opmerkelijke rituelen. Het lekkerste eten van

de overledene wordt op een altaar gezet, samen met lievelingsattributen, wierook en kaarsen. In het zuiden van Mexico worden maaltijden bereid op begraafplaatsen zelf. Men gelooft dat de doden even terug naar 'huis' komen. Om het zo aantrekkelijk mogelijk te maken, worden allerlei gunsten verleend om de ziel van de overledene te verwelkomen. Er wordt dodenbrood (pan de muerto) gebakken en er worden doodshoofdsnoepjes (calaveras) gemaakt. 'El día de los muertos' maakt de begraafplaatsen een bloemenzee waarop veel feest wordt gevierd.



Begraafplaats Roosendaal

# Krentenspijs met banaan

## Benodigheden voor 1 persoon

- 1 grote plak krentenstol
- 1 banaan
- 1 theelepel halvarine
- 1 eetlepel poedersuiker



## Bereidingswijze

Besmeer de plak krentenstol of -brood met halvarine. Pel de banaan en snijd er wat plakjes af. Leg deze plakjes banaan op de krentenstol en bestrooi met poedersuiker. Deze krentenspijs met banaan is een eenvoudige verrukkelijke traktatie voor bij de koffie of thee na afloop van bijvoorbeeld een Allerzielen misdienst.

## Warme rituelen als herdenking op Allerzielen

Van 's ochtends tot 's avonds branden er lichtjes bij graven of op herdenkingspaden die men kan belopen. Op sommige begraafplaatsen is een route uitgestippeld met bijzondere belevenissen. Zo is er bijvoorbeeld op de ene plaats muziek te beluisteren en op de andere plaats een gedicht te lezen. Met klanken wordt de overledene ook herdacht. Dat gaat via gebed of zang. De naam van de overledene wordt duidelijk in gebed of gezang genoemd.

# Boeddhistisch lichtfeest, Loi Krathong

*In de maand november, bij volle maan, wordt het lichtfeest Loi Krathong gevierd in Thailand en in boeddhistische tempels in Maleisië.*

Loi betekent varen en Krathong is de kom in de vorm van een lotusbloem. Begin veertiende eeuw van de westerse jaartelling had Nang Noppamas, een prachtige dochter van een brahmaanse priester, die rituelen uitvoert, op eigen initiatief een Krathong gemaakt in de vorm van een lotusbloem. Dat deed zij om op haar eigen manier de godin van het water te bedanken, 'Mae Khongkha'. Deze viering is voortgezet aan het einde van de regentijd, als de rijst wordt geoogst.

Dit lichtfeest is een Festival van Licht geworden waarbij mensen massaal naar oevers van grote vijvers, meren, rivieren, kanalen en zee trekken om hun Loi Krathong te water te laten. Op de Krathong is een kaarsje, wierook en wat muntgeld gelegd. Hoe verder de Krathong wegvaart met het brandende kaarsje, des te meer voorspoed en geluk het zal brengen in de toekomst. Thaise paren laten dan ook samen hun Krathong varen. Er worden parades met hele grote Krathongs gehouden waarbij een jury de mooiste creatie kiest. Wedstrijden, te vergelijken met een missverkiezing, met de mooiste lokale schoonheden kunnen als de Nang Noppamas worden gekozen. Siervuurwerk wordt afgestoken in de meeste provincies en een sterrenhemel van Khom Fai, in Nederland bekend als de herdenkingsballon, wordt gecreëerd om het festival daadwerkelijk te verlichten vanuit de lucht. Op radio en televisie is bijna onafgebroken het Loi Krathonglied

te horen. Het is zeer wenselijk dat er natuurlijke materialen worden gebruikt bij het maken en het te water laten van de Krathong in verband met milieuvervuiling en de kosten voor opruiming.

Loi Krathong valt op 10 november 2011, 28 november 2012, 17 november 2013 en 6 november 2014



Loi Krathong © Ben van Wijnen, malaysiasite.nl

# Oosterse warme ananassalade

## Benodigdheden voor 2 personen

150 gram soepgroenten (diepvries)

2 bosuitjes

100 gram taugé

1 blikje ananastukjes

50 gram cashewnoten

1 eetlepel basterdsuiker

4 eetlepels ketjap manis

1 deciliter olie



## Bereidingswijze

Bak de soepgroenten in de olie totdat de groenten goed ontdooid zijn. Voeg ketjap toe en schep goed om gedurende een paar minuten. Meng de basterdsuiker er doorheen. Snijd de bosuitjes in kleine ringen. Als de groenten gaar zijn, worden de ananas, gesneden bosuitjes en taugé door de ketjapsaus heen geschepd. Laat de taugé beetgaar worden. Voeg als laatst de cashewnoten toe. Een Thais recept met knapperig zoet accent.

## Verlichting en parade tijdens het festival Loi Krathong

Duizenden Khom Fai worden opgelaten en blijven lang branden in de lucht. Het is een opstijgende lichtwereld die men dan ziet. In parades worden reusachtige Krathongs geshowd, beoordeeld door een jury en voorzichtig te water gelaten om geluk te creëren door zich op goede daden te richten. Het is een groot feest op straat en aan de oevers waar liefde en geluk in het leven een leidraad is.

# Heilige Hubertus

*3 november is een feestdag voor de Heilige Hubertus.*

Op 3 november 743 werden zijn relikwieën boven het alledaagse verheven in de kathedraal Saint Lambert van Luik in België. Eind zevende eeuw ging Hubertus op Goede Vrijdag, de sterfdag van Jezus Christus, op jacht en zag een hert. Hij wilde dit hert schieten, maar het hert keerde zich naar hem en er verscheen tussen de gewei-stangen een verlicht kruis. Er kwam een stem die zei dat Hubertus bij Lambertus van Maastricht, een bisschop, in de leer moest gaan. Hij heeft de leer van Christus veelvuldig verkondigd in Brabant en de Ardennen. Veel kerken dragen zijn naam en hij wordt de apostel van de Ardennen genoemd.

De Heilige Hubertus is een patroonheilige voor jagers. Het jachthuis op de Veluwe, Jachtslot Sint-Hubertus, is herkenbaar aan de vorm van een hertengewei door de hoge toren in het midden en de zijvleugels van het slot. De toren draagt een kruis.

Heilige Hubertus zou ooit een man van hondsdolheid hebben genezen. Een draad uit zijn omslagdoek op een wond leggen was voldoende voor genezing. Tot laat in de negentiende eeuw werden dieren gebrandmerkt met een Hubertus-sleutel om hen te vrijwaren van ziekten als hondsdolheid. Later kwam het diervriendelijke gezegende Hubertusbrood, ook wel Hubkes of zielenbrood genoemd, dat door mensen en dieren wordt gegeten op 3 november.

Dierenliefhebbers, waaronder veel paardenhouders, hechten een bijzondere waarde aan het geven van gezegend zielenbrood aan hun dieren. Het Hubke kent vaak een dubbele zegening: Het kruis dat is aangebracht op elk broodje en de zegening met wijwater door een geestelijke.



Hert, symbool van St. Hubertus © Kees Hoogeveen

# Anijsbrood

## Benodigheden voor 4 personen

- 3 eieren
- 500 gram boerenwit mix
- 10 gram kaneel
- 1 theelepel anijszaadjes
- 80 gram bruine rietsuiker
- 85 milliliter melk
- 80 gram boter
- 85 milliliter water



## Bereidingswijze

Meng de bloem met boter, eieren, melk, water en rietsuiker. Maak een mooi deeg en voeg dan de anijszaadjes en kaneel toe om deze mee te kneden. Stel een broodmachine in volgens de gebruiksaanwijzing (broodmachines kunnen anders zijn ingesteld). Een warm, zoet en lichtbruin gebakken brood.

## Zuidelijke herdenking

Alleen binnen de bisdommen Roermond, Den Bosch en Breda wordt Heilige Hubertus liturgisch in een viering herdacht (bron: RK-Nederland). Een liturgische viering kent verschillende vieringen zoals een Eucharistieviering, ook wel 'Heilige Mis' genoemd. Elke viering heeft een eigen opbouw met een vast patroon. De plaats Elsloo in Limburg kent nog een Hubertuscultus met individuele en georganiseerde bedevaarten.

# Dankdag voor Gewas en Arbeid

*De eerste woensdag in november is de Dankdag voor Gewas en Arbeid.*

Dit is een gedenkdag binnen het protestantisme. Er wordt dank gezegd aan God voor alles wat het afgelopen seizoen is gegeven in oogst, de vruchten en het werk, met name de goedheid die de mens mocht ontvangen in alles wat groeit en bloeit. Gezang 44 uit het Liedboek geeft aan: "Dankt, dankt nu allen God, met hart en mond en handen. Die grote dingen doet, hier en in alle landen". Dankdag leidt tot bezinning over hoe men omgaat met datgene wat aan de mens wordt toevertrouwd, zowel in voedsel als in het werk en het dagelijkse leven.

Tijdens de Middeleeuwen, van de vierde tot zestiende eeuw, waren er meer bededagen voor moeilijke tijden zoals honger, rampen en oorlog. Na de reformatie in de zestiende eeuw werden de bededagen aangehouden door reformatorische kerken, zoals de gereformeerde kerk. Door de landelijke of provinciale overheid werden bid- of dankdagen uitgeschreven in tijden dat men het nodig vond. Zo werd door de provincie Overijssel in 1653 een vaste dankdag ingesteld. Door de toenemende industrialisatie, waarbij mensen meer afhankelijk werden van industrie in plaats van landbouw, is de dankdag veranderd in Dankdag voor Gewas en Arbeid.

In de provincie Zeeland wordt de dankdag gehouden op de laatste

woensdag van november en op het eiland Tholen op de derde woensdag in november. De reden hiervan ligt in de geschiedenis, omdat een dominee pas kon komen op de Zeeuwse eilanden als andere kerkdiensten voor dankdag waren geleid in Nederland.

In protestantse kerken wordt soms een creatief oogststuk gemaakt dat bestaat uit groenten als boerenkool, uien, spruiten, pompoenen en diverse bloemen zoals chrysanten en gedroogde hortensia's. Traditioneel worden er onder het motto 'bid én werk' materialen als kleding, dekens, voedsel en speelgoed ingezameld voor Oost-Europa.



Lege akker na oogsttijd

# Wortelsoep met brood

## Benodigheden voor 4 personen

- 1 verpakking vegetarische gehaktballen
- ½ bruin brood
- 1 kilogram winterwortelen
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel peterselie
- 4 blokken groentebouillon
- 2,5 liter water



## Bereidingswijze

Was de winterwortelen en snijd deze in kleine stukken. Zet het water op en laat de winterwortelen gaar koken. Voeg de bouillonblokken toe. Pureer de soep tot een fijn geheel. Schep de peterselie uit een kruidenpotje er doorheen. Met een teentje knoflook wordt de soep wat hartiger, maar zonder knoflook kan de soep ook worden gemaakt. Halveer de vegetarische gehaktballen en laat deze als laatste in de soep toe. Met een verse bruine boterham wordt deze soep een dankbare sobere maaltijd.

## Iedere dag dankdag in de 21<sup>ste</sup> eeuw

Al is de Dankdag voor Gewas en Arbeid niet meer zo bekend, onze supermarkten zijn steeds beter gevuld met verse groenten, fruit en andere eerste en secundaire levensbehoeften. Onze levensmiddelenwinkels laten het zien: wij leven in een paradijselijke rijkdom waarbij we meerdere keren per dag kunnen kiezen wat we kunnen eten. Iedere dag dankbaar zijn voor dit geschenk is een mooi gebaar.

# Natuurwerkdag

*Op de eerste zaterdag van november staat elk jaar de Landelijke Natuurwerkdag centraal in Nederland.*

Op deze dag worden speciale projecten in de natuur georganiseerd om van de natuur te genieten en er vooral in te werken om zo diezelfde natuur weer mooi te maken en op orde te brengen. De werkzaamheden zijn verschillend. Per provincie worden in gemiddeld 27 plaatsen werkzaamheden gecoördineerd waarvoor men zich kan aanmelden. Dat kan bijvoorbeeld zijn voor het schoonmaken en wieden van spoorbermen in Zuid-Holland, het uitdunnen van elzensingels op Terschelling door ze te snoeien, het opruimen van gemaaid riet in Noord-Holland, het snoeien en zagen van struiken en bomen om er vervolgens takhopen en houtstapels van te maken in Limburg, het rooien en verwijderen van opslagdennen in Gelderland, het knotten van knotwilgen in Zeeland enzovoort. Een kort dagprogramma wordt verzorgd samengesteld. De vrijwilligers dienen zelf zorg te dragen voor goede kleding en goed schoeisel. Een Natuurwerkdag begint met een kop koffie of thee waarna een instructie wordt gegeven om vervolgens aan het werk te gaan. Een lunchpauze met soep en brood

maakt een nieuwe energievoorraad aan in de vrijwilligers om tot half de middag verder aan de slag te gaan. Het zijn niet alleen onbekende burgers die hun handen uit de mouwen steken op vrijwillige basis. In veel plaatsen zijn 'sterren' actief zoals bijvoorbeeld een cabaretier, een minister, een hele voetbalclub of een presentator uit televisieland om de georganiseerde klussen te klaren. Landschapsbeheer Nederland is de organisatie die deze Natuurwerkdag organiseert in samenwerking met diverse instanties. De landelijke Natuurwerkdag heeft een eigen website [www.natuurwerkdag.nl](http://www.natuurwerkdag.nl) waarop alle samenwerkende instanties worden genoemd en waarop actuele projecten voor deze dag kunnen worden gelezen.



Natuurschoon

# Kaneelkoffie met notenkoek

## Benodigheden voor 4 personen

- 1 ei
- 4 plakjes bladerdeeg
- 1 zoetzure appel
- 8 verse walnoten

## Voor de koffie

- 4 kopjes cafeïnevrije koffie
- 4 schepjes kaneelsuiker of kaneel in de koffie



## Bereidingswijze

Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes. Kraak de walnoten en bewaar de noten in een schaaltje. Leg op elk plakje bladerdeeg 1 eetlepel appel en een eetlepel walnoten. Vouw het plakje bladerdeeg als een cadeautje naar binnen. Breek het ei in een kom. Besmeer met een bakkwastje het ei op het gevouwen bladerdeegpakje. Leg bovenop dit pakje een paar walnoten en druk de walnoten in het deeg. Bak de notenkoek circa 20 minuten in de oven op 200 graden. Zet in de laatste 5 minuten koffie. Als er geen suiker gewenst is, meng dan een halve theelepel kaneel met de koffie in de filter. Als er wel suiker gewenst is, zet dan een standaard kopje koffie en bestrooi het kopje koffie met kaneelsuiker. Serveer direct met de verse warme notenkoek.

## Typische verbondenheid

De naam Natuurwerkdag zegt het al: werken in de natuur. Verbonden zijn met al het groene nieuwe leven geeft een verbinding, te meer als men weet dat bladeren ons gratis zuurstof geven en weer CO<sub>2</sub> opnemen. Dat is een typische verbinding. We hoeven alleen maar goed te zijn voor het groene leven in onze leefomgeving en op de aarde. Zo krijgen we er gratis en onvoorwaardelijke diensten voor terug.

# Heilige Willibrordus

*Op 7 november wordt de feestdag van de heilige Willibrordus gevierd.*

Het graf van de heilige Willibrordus ligt in de crypte van de Abdij van Echternach in Luxemburg, waar hij op 7 november 739 stierf. Clemens Willibrord was een aartsbisschop in de zevende en achtste eeuw en geldt als beschermheilige van de Benelux.

Elk jaar wordt in het pelgrimsoord Echternach de springprocessie gehouden ter ere van de heilige Willibrordus op Pinksterdinsdag. Bij een springprocessie zijn de springende Willibrord-pelgrims, mannen en vrouwen, in het zwart en wit gekleed en zijn met elkaar verbonden door een witte zakdoek. Een blaaskapel begeleidt deze 'Procession Dansante'. Ca. 14.000 pelgrims nemen deel aan de tocht door de stad naar het graf. Deze vorm van bewegen, het bidden met de voeten, heeft een oorsprong die te maken heeft met de wijze waarop hulp wordt gevraagd voor mensen met motorische stoornissen. Vroeger heerste vooral een kramppest, de zogenaamde St. Vitusdans. Hierbij heeft de lijder aan deze aandoening heel veel drang om te bewegen met vreemde passen.

De heilige Willibrordus is ook bekend als apostel van de Friezen. In Friesland begon hij zijn kersteningmissie om de christelijke principes te organiseren. Utrecht werd in de zevende eeuw ook aangewezen als missiegebied. Deze stad kent sinds een aantal jaren een eigen processie door

de stad met reliekschrijn van de heilige Willibrord. Na de dood van Pepijn II van Herstal, een opzichter over de hofhouding, werden andere grondgebieden in Brabant en Limburg overgedragen aan deze heilige. Kerken en kloosters werden gesticht en ook weer verwoest. De naam Sint Willibrordus is nog zichtbaar op kerken, basisscholen en andere instellingen. De Willibrordusputten en -bronnen, waarvan de meeste zich in Noord-Brabant bevinden, hebben een grote genezende werking omdat hierin Christus als enige en eeuwige bron heerst. De genezende werking is voor vallende ziekten, zenuw- en spierziekten.



Basiliek Echternach, Luxemburg

# Kaasbollen met olijf

## Benodigheden voor 2 personen

- 1 ei
- 2 plakjes bladerdeeg
- 2 plakjes gesneden oude kaas
- 4 zwarte olijven zonder pit



## Bereidingswijze

Neem 2 plakjes bladerdeeg en bedek deze met 2 plakjes gesneden oude kaas. Leg op de helft 2 zwarte olijven zonder pit. Vouw de plakjes bladerdeeg tot 2 mooie bollen en leg ze op bakpapier. Bestrijk de bollen met geklopt ei met behulp van een bakkwastje. Leg ze in de oven en bak deze zo'n 25 minuten op ca. 200 graden tot ze mooi bruin zijn. Een hartige traktatie na een actieve bezichtigingsdag.

## Viering hoogfeest

Een hoogfeest is een belangrijk kerkelijk feest dat ook op een andere dag kan zijn dan zondag. Louter in de Nederlandse kerkprovincie wordt het hoogfeest gevierd ter gedachtenis aan de heilige Willibrord. De Nederlandse kerkprovincie wordt ook wel het rooms-katholieke kerkgenootschap in Nederland genoemd. Heilige Willibrord is patroonheilige van de Nederlandse kerkprovincie.

# Kristallnacht

*9 november is een herdenkingsdag voor Kristallnacht.*

Kristallnacht is de naam voor de pogrom, het gewelddadig vernietigen, die plaatsvond in de nacht van 9 op 10 november 1938 in Duitsland. Deze pogrom werd uitgeroepen door Joseph Goebbels, toenmalig Minister van Propaganda in Duitsland. Een 17-jarige joodse jongen, Hirschel Grynszpan, had uit woede en frustratie -vanwege de deportatie van tienduizenden joden naar Polen- de Duitse diplomaat Ernst vom Rath doodgeschoten in Parijs. Door Goebbels werd het hele jodendom verantwoordelijk gehouden voor de dood op Vom Rath. In de Kristallnacht werden joden massaal aangevalen in Duitsland. Synagogen werden in brand gestoken, winkelruiten werden vernield, joodse huizen en bedrijven, ziekenhuizen en scholen werden vernietigd. Ruim 90 joden werden vermoord en joodse slachtoffers werden opgepakt, omdat de joodse gemeenschap verantwoordelijk werd gehouden voor de vernielingen. De schade werd op hen verhaald wegens o.a. het uitlokken van geweld en hun vijandige houding tegen het Duitse volk. Joden kregen een boete opgelegd van 1 miljard Reichsmark. Uitgekeerd verzekeringsgeld werd meteen als belastinggeld geïnd en joden moesten tientallen

procenten van hun vermogen afdragen. Ruim 1,1 miljard Reichsmark werd geïncasseerd.

Door o.a. de stichting Nederland Bekent Kleur (NBK) en Centraal Joods Overleg worden ieder jaar op 9 november afzonderlijke herdenkingen georganiseerd, o.a. bij het stadhuis van Amsterdam. Thema's als antisemitisme, internationaal recht en discriminatie staan centraal op deze herdenkingsdag.

Kristallnacht is een naam voor de vele ruiten en winkelruiten die gesneuveld zijn. Andere namen voor Kristallnacht zijn Novembepogrom 1938 en Reichspogromnacht.



Scherven, typerend voor Kristallnacht

# Stamppot met wortel, ui en boter

## Benodigheden voor 4 personen

- 10 aardappelen
- 1 kilogram winterwortelen
- 3 grote uien
- 50 gram margarineboter
- 4 theelepels zeezout



## Bereidingswijze

Schil de aardappelen, snijd ze in grote blokken en zet ze in een pan met voldoende water op het vuur. Bestrooi de aardappelen in het water met zout. Maak de winterwortelen schoon en snijd deze in plakken. Maak de uien schoon en snijd ze in grote stukken. De wortelen en uien kunnen bij de aardappelen in de pan. Laat dit ruim een half uur koken op een laag vuur tot aardappelen, wortel en ui gaar zijn. Giet het water af. Meng de margarineboter bij de aardappelen en groenten en stamp met een aardappelstamper alles fijn. Een smeuïge stamppot uit vroeger tijden.

## Bijzondere samenkomst

Elke jaar wordt er een grote herdenking georganiseerd in Amsterdam en andere plaatsen, zoals Kamp Westerbork, waarbij de opkomst verrassend hoog kan zijn. De samenkomst uit zich in een stille tocht. Er worden liederen gezongen en er wordt gebeden. Deze bijzondere samenkomst tijdens Kristallnacht draagt in herdenking ook andere gebeurtenissen mee waarbij mensen ontheemd zijn geraakt. Men brengt mondiale vrede naar voren door er fysiek bij aanwezig te zijn.

# Dag van de Mantelzorg

Op 10 november worden mantelzorgers in het zonnetje gezet.

Een mantelzorger is een persoon die zorg verleent aan een naaste uit familie- of vriendenkring. De zorg wordt verleend op vrijwillige basis en kent geen vergoeding. Vaak is de zorg niet expliciet uit vrije wil gekozen, maar omdat de hulpbehoevende situatie is ontstaan. Dat kan gaan om een chronische ziekte, een handicap of elke andere vorm van hulpbehoevendheid in het dagelijkse bestaan. De zorgtaken zijn divers en variëren van een ziekenhuisbezoek, huishoudelijke taken en een luisterend oor tot het lichamelijk verzorgen van de naaste. De zorg wordt meestal met liefde en plezier verricht, maar kent veel praktische problemen. De combinatie met het eigen huishouden of gezin, de eigen loopbaan, de extra kosten die oplopen en de moeilijkheid bij het vinden van een vervangende persoon voor de zorgtaken zijn euvels die het niet vrijwillige karakter van de mantelzorger bepalen.

Pallium is het Latijnse woord voor mantel, dat een verwijzing heeft naar de palliatieve zorg, de 'mantelzorg' die wordt verleend aan mensen die in hun laatste levensfase zijn.

In Nederland zijn er zo'n 4 miljoen mantelzorgers. Een klein miljoen hiervan heeft wekelijks ruim een werkdag aan tijd nodig om de zorgtaken uit te voeren, zorgtaken die maandenlang duren en dagelijks

of wekelijks terugkeren. De Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg Mezzo, organiseert elk jaar tal van activiteiten in elke provincie om mantelzorgers in het zonnetje te zetten en een verwendag te laten beleven.



Kopje thee voor ontspanning

# Engeltoetje

## Benodigheden voor 1 persoon

- 1 theelepel ei
- ½ plakje bladerdeeg
- 2 deciliter magere yoghurt
- 2 eetlepels geslagen room
- 2 eetlepels vanillevla
- (voor kinderen)
- 2 eetlepels advocaatdrank
- (voor volwassenen)
- poedersuiker
- 1 engelvorm (mal)



## Bereidingswijze

Maak uit een half plakje bladerdeeg een engel met behulp van een vorm. Besmeer dit met een beetje rauw ei en laat in de oven op 175 graden zo'n 10 tot 15 minuten bakken. Klop ondertussen de room en als deze stijf is kan het met de yoghurt goed gemengd worden. Doe dit mengsel in een schaalteje. Als de engel is afgekoeld kan deze worden bestrooid, op een apart bordje, met wat poedersuiker op de vleugels en het hoofd. Leg de engel in het midden van de slagroomyoghurt. Maak een cirkel van vanillevla om de engel voor kinderen en een cirkel advocaatdrank voor volwassenen. Laat het engeltoetje bijzonder smaken en besef dat een engel alleen uit liefde bij de mens wil zijn, zoals een mantelzorger ook bij haar of zijn naaste staat.

## Gedichtje onvoorwaardelijke liefde

Wat is het toch fijn dat er regelmatig iemand komt  
Dat mijn dag niet in eenzaamheid en vervuiling verstomt  
Als ik dan zie hoe mijn was wordt meegenomen  
En boodschappen in mijn kast zie om van te dromen  
Dan weet ik dat dit onvoorwaardelijke liefde moet zijn  
Dat o zo verzachtend is voor de altijd aanwezige pijn  
Dank je wel lief mens, dat je er voor mij bent  
Die me zo liefdevol verzorgt en verwent

# Sint Maarten

**11 november is de dag dat de Heilige Martinus begraven werd in Tours, Frankrijk.**

Deze dag is ter nagedachtenis aan Martinus van Tours, die in Nederland en Vlaanderen als Sint Maarten bekend is.

In de vierde eeuw kwam hij als Romeinse soldaat voor de poorten van Amiens in Frankrijk een bedelaar tegen. De bedelaar vroeg om een aalmoes, maar Martinus had deze niet. Om hem toch wat te geven sneed hij de helft van zijn rode mantel af met zijn zwaard en gaf een halve rode mantel aan de bedelaar. 's-Nachts in een droom zag hij dat de bedelaar een verschijning van Christus was. Martinus liet zich vervolgens dopen en verliet het leger. Hij leefde een goed, vroom en sober leven en had een voorliefde voor arme mensen. Het volk wilde dat hij bisschop van Tours zou worden, maar aanvankelijk wilde hij dit niet. Hij verstopte zich in een ganzenhok, maar de ganzen vlogen op en verraadden waar hij zat. Zijn tijdgenoot Sulpitius Severus heeft veel geschreven over de wonderen die hij heeft verricht. Martinus van Tours werd de eerste niet-martelaar die als heilige vereerd werd.

De viering van Sint Maarten in Nederland kenmerkt zich door lampioptochten door straten met kinderen die liedjes zingen en snoepgoed vragen aan mensen waar aangebeld wordt. Op 10 november worden in West-Vlaanderen Sint Maartenstoeten gehouden die een gelijkenis hebben met de optochten van Sint Nicolaas. Sint Maarten is schutspatroon, een beschermheilige, van de stad Utrecht. Een stad die een eigen Sint Maartensberaad heeft. Op de plaats van het Domplein werd in de zevende eeuw een kerkje gebouwd dat werd gewijd aan deze heilige.



Lampion, traditie bij optocht

# Boekweitpannenkoeken met appel

## Benodigheden voor 4 personen

- 2 eieren
- 1 pak pannenkoeken met boekweitmeel
- 2 appels
- 9 deciliter melk
- 50 gram margarineboter
- poedersuiker



## Bereidingswijze

Maak het pannenkoekenbeslag met de inhoud van het pak, melk en eieren. Klop deze mix tot er een glad mengsel ontstaat. Schil de appels en haal met een appelboor het klokhuis eruit. Snijd mooie ronde schijven uit de appels. Schep met een pollepel wat pannenkoekbeslag en maak een mooie ronde pannenkoek in de pan. Leg 2 of 3 schijven appel op het beslag. Als de pannenkoek goed gaar is, draai deze dan om met de appels en laat ook deze kant mooi bruin worden. Strooi wat poedersuiker op de pannenkoek. Een warme optochthap na een lampionnenstoet.

## Lied Sint Maarten

Sint Maarten, Sint-Maarten  
We zingen langs de deuren een lied  
Doe open, anders hoor je het niet.  
Leg alstublieft wat lekkers klaar,  
Dank u wel, mevrouw/meneer,  
tot volgend jaar!

# Carne Vale

**Op 11 november om 11.11 uur wordt de carnavalstijd ingeluid, 40 dagen vóór de kortste dag van het jaar, 21 december.**

Tijdens deze donkere periode wordt er verder geen carnaval gevierd waarbij dagen als Sint Maarten, advent, Sint Nicolaas, Kerstmis, oud- en nieuwjaar en Epifanie (periode tussen Driekoningen 6 januari en Aswoensdag) centraal staan. Deze donkere periode eindigt weer op 2 februari met Maria Lichtmis. Deze Lichtmis is 40 dagen ná de kersttijd. De carnavalsweek, een 4-daagse periode, vangt jaarlijks aan tussen 2 februari en 8 maart en wordt ook het feest van de zotten of dwazen genoemd, omdat het getal 11 hiertoe aanleiding geeft. Tijdens de carnavalsweek wordt er uitbundig gegeten en gedronken. Deze uitbundigheid moet leiden tot bezinning van het bestaan. De meeste plaatsen hebben een andere naam tijdens deze feestperiode. Zo wordt Bergen op Zoom Krabbegat, Breda wordt Kielegat, Kruisland wordt Pompedurp, Lelystad wordt Knarregat, Lierop wordt Kaauwvoetenland, Maarsse wordt Kikkerstad, Nispen wordt Aopenlaand, Roosendaal wordt Tullepetaonestad, Steenbergen wordt Strienestad enzovoort.

Na 4 dagen feesten, eten en drinken breekt volgens katholieke traditie de vastenavond aan. De vastenavond is de laatste carnavals-

avond op dinsdag. Om klokslag 00.00 uur eindigt de carnavalsperiode en begint de vastenperiode van 40 dagen tot het Paasfeest, Stille Zaterdag. Op Aswoensdag wordt in de kerk een askruisje aangebracht op het voorhoofd. De as is van verbrande palmtakken of buxustakken die zijn gebruikt bij de viering op Palmzondag van het jaar ervoor. Het askruisje dient als voorbereiding op Goede Vrijdag, de dag dat Jezus Christus gekruisigd werd op Golgotha. Tijdens de vastenperiode mag 1 volledige maaltijd per dag worden gegeten. Het vlees (carne) wordt vaarwel (vale) gezegd. De vastentijd is bedoeld om stil te staan bij de sterfelijkheid en de zin van het leven.



Carnavalswagen © Tullepetaonestad.nl

# Voedzame snert

## Benodigheden voor 4 personen

- 4 middelgrote aardappelen
- 2 winterwortelen
- 1 grote prei
- 1 kleine knolselderij
- 4 blokjes groentebouillon
- 1 zakje croutons met peterselie
- 2,5 liter water



## Bereidingswijze

Was de spliterwten en voeg deze toe aan het water. Breng dit aan de kook. Schil de aardappelen en maak kleine blokjes. Maak de wortelen, prei en knolselderij schoon en snijd ook deze in kleine stukken. Laat alles ca. 45 minuten op een laag vuur meekoken in de pan met water en spliterwten. Pureer het geheel met een staafmixer tot een glad mengsel. Voeg de bouillon toe. Schep deze voedzame erwtensoep op samen met wat croutons. Een echte Carne Vale, vaarwel vlees, soep voor een goede buikvulling!

## Typische verschijning op straat

Ieder jaar op de 11e van de 11e staan verschillende plaatsen op z'n kop in vooral het Zuiden van Nederland. Men luidt dan alvast het carnavalsseizoen in en loopt met rare lompen of thematische kleding over straat. Onder het genot van bier of andere (alcoholische) drank gaat men al feestend, pratend, lachend en dansend het grote carnavalsfeest tegemoet dat in de maand februari of maart van het volgende jaar plaats gaat vinden. Iedereen kan zich aansluiten in de feestende menigte. Alaaf!

# Wereld Diabetes Dag

Op 14 november wordt jaarlijks Wereld Diabetes Dag (WDD) gehouden.

Deze dag bestaat sinds 1991 en werd ingevoerd door de Internationale Diabetes Federatie (IDF) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). De grondslag van deze dag ligt in het feit dat het aantal diabetespatiënten in stijgende lijn toeneemt, zowel bij volwassenen als kinderen. Aandacht voor bewustwording van deze ziekte is een groter wordende noodzaak. 14 november is de verjaardag van Frederick Banting die door onderzoek van de alvleesklier van geslachte dieren in 1922 ontdekte hoe insuline (een hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt) aangemaakt wordt. In 1982 ontwikkelde farmaceutische chemicus Eli Lilly een synthetische humane insuline waarbij de dierlijke insuline vrijwel overbodig werd. Diabetes wordt ook suikerziekte genoemd. Het hormoon insuline verlaagt het glucosegehalte van het bloed. Bij diabetes type 1 maakt het lichaam geen of weinig insuline aan. Meerdere malen per dag moeten patiënten met diabetes type 1 hun bloedglucosewaarde meten en insuline inspuiten. Mensen met diabetes type 2 slikken vaak medicijnen om de alvleesklier aan te sporen tot grotere aanmaak van insuline of medicijnen die het lichaam gevoelig maken voor insuline zodat de verstoorde verhouding tussen bloedsuikerspiegel en insuline weer normaal wordt. Gezond eten, voldoende lichaamsbeweging, stoppen met roken en een aantal kilogram afvallen zijn de eerste handvatten die kunnen voorkomen dat diabetes type 2 zich daadwerkelijk ontwikkelt. Door deze levensstijl kan suikerziekte uitgesteld of zelfs vermeden worden.

Het symbool voor diabetes is de blauwe diabetescirkel. Jaarlijks worden wereldwijd verschillende gebouwen of locaties in blauw licht gezet. In Nederland zijn dit onder meer de Euromast in Rotterdam, de Westerkerk in Amsterdam en de Hofvijver in Den Haag. Om symbolisch een vuist te maken tegen diabetes worden wereldwijd menselijke cirkels gevormd op WDD.



Euromast © A. Hendriks pictureplatform.com

# Vitaminerijk volkorenontbijt

## Benodigheden voor 1 persoon

- 1 ei
- 1 snee roggebrood
- 20 gram plakjes kaas
- 1 eetlepel selderijsalade
- 2 plakjes komkommer
- 1 aardbei
- 1 mespunt margarine
- snufje zeezout



## Bereidingswijze

Kook het ei hard. Snij het roggebrood doormidden. Besmeer de ene helft met boter en de andere helft met selderijsalade. Snij een paar plakjes kaas en leg deze op de helft met boter. Leg er 2 komkommerschijfjes bovenop. Halveer de aardbei en leg deze op de selderijsalade. Het snufje zeezout is om het hard gekookt eitje hartig te maken. Een luxe start van de dag.

## Kenmerkende oefening

Letten op een nieuwe eetgewoonte valt niet mee. Het is solidair om op Wereld Diabetes Dag bewust wat meer fruit en groenten te eten, want dat is een eetpatroon dat een diabetespatiënt iedere dag heeft of moet gaan aanmeten. 's Ochtends beginnen met fruit of een groentesap. In plaats van een koekje bij de thee eerst een stuk fruit eten. 's Middags rauwkostsalade bij de lunch. In de namiddag een heerlijke fruitsalade en 's avonds een dubbele portie groenten bij het avondeten. Ziezo, deze oefening mag iedere dag herhaald worden.