

## Eten met aandacht: Paul Kortekaas

Kleur, geur, textuur, wel of geen honger; allemaal lichamelijke waarnemingen die vanaf jonge leeftijd bepalen wat we wel of niet in ons mond stoppen. We hebben ze niet voor niets zou je zeggen, maar gebruiken we deze lichamelijke sensaties wel genoeg? Wij zijn benieuwd wat er gebeurt als we mindful eten en écht luisteren naar de signalen van lichaam, hoofd en hart. We vroegen Paul Kortekaas, werkzaam als sectorspecialist Landbouw en Voeding bij Triodos Bank.



### Het heeft ons gezin dichter bij elkaar gebracht.

Vanuit mijn functie ben ik dagelijks bezig met de transitie naar een nieuw voedselsysteem. Een systeem dat geen schade veroorzaakt aan het milieu, de bodem of de biodiversiteit. Een systeem waarbij iedere schakel een eerlijk loon krijgt. En een systeem voor een gezonde en welvarende samenleving. Op persoonlijk vlak heb ik de afgelopen jaren best een reis gemaakt op het gebied van gezonde voeding. Een paar jaar geleden verhuisde ik samen met mijn gezin naar een klein boerderijtje in de buurt van Dalftsen. Alles was nieuw en we hadden een sterke wens naar gezonde, lokale voeding, biologisch het liefst, maar in ieder geval gemaakt met liefde voor alles wat leeft. Naar voorbeeld van een initiatief in de buurt hebben we een voedselcoöperatie opgezet, een samenwerkingsverband op basis van gelijkwaardigheid, zonder bestuur, statuten en dergelijke. Waar 'de makers' en 'de opmakers' via een online platform producten verkopen en kopen. Nu halen we daar wekelijks gezond en lekker eten, hebben we contact met de buurt en hoeven we bijna niet meer naar de supermarkt.

### Oogst en kennis delen met de buurt.

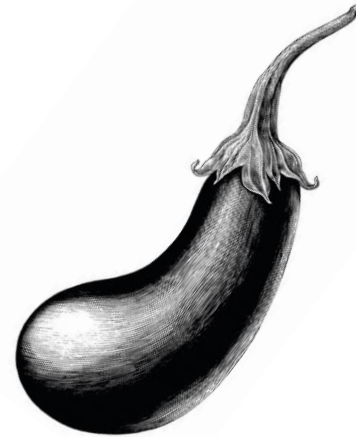
We plannen nu dus heel bewust een week van te voren wat we eten en zijn er dus vanaf dan al mee bezig. Het sociale aspect is een belangrijke waarde-toevoeging; we zoeken samen recepten bij het aanbod, we eten meer van het seizoen en we delen het verhaal achter die boerenkool of die appels. En natuurlijk is er het genot van het klaarmaken en vervolgens opeten. Meer mindful kan het haast niet! Deze omgang met eten heeft ons gezin echt dichter bij elkaar gebracht. Inmiddels hebben we zelf een groentetuin, waarbij we inspiratie haalden uit de film 'Onder het Maaiveld'. Het leuke is dat we nu zelf zowel oogst en kennis delen met de buurt.

Lees het hele artikel op [odin.nl/actueel](http://odin.nl/actueel)



## Moussaka

De beroemde Griekse ovenschotel en dat is niet voor niets. Wil je het liever vegetarisch houden? Vervang het gehakt dan door vegetarisch gehakt. Net zo lekker!



### Ingrediënten

- 2 aubergines
- 200 g tomaten
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 400 g aardappelen
- 300 g gehakt
- 2 laurierblaadjes
- 2 el olijfolie
- 80 g oude kaas
- vers gemalen peper
- zeezout

### Ingrediënten voor de bechamelsaus

- 60 g bloem
- 60 g boter
- 500 ml melk
- 2 eieren
- mespunt nootmuskaat
- zeezout
- peterselie

### Bereidingswijze

1. Schil de aardappels en kook ze in een minuut of 10 gaar. Giet de aardappels af, laat afkoelen en snijd ze daarna in plakjes.
2. Snijd de aubergine in dunne plakjes en bak daarna voor enkele minuten in olie. Haal uit de pan en zet apart.
3. Hak de ui en knoflook fijn en roerbak samen met het gehakt in olie.
4. Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg, met een scheutje water, laurierblad, peper en zout toe aan het ui-gehaktmengsel. Laat ongeveer 15 minuten sudderen.
5. Verwarm de oven voor op 180 °C.
6. Maak nu de bechamelsaus. Laat de boter in een pannetje smelten en roer de bloem erdoor tot het een balletje vormt. Voeg daarna al roerende de melk, wat zout en nootmuskaat toe. Zet het vuur uit. Klop de eieren los en roer dat door de saus heen. Laat iets afkoelen.
7. Vet een ovenschaal in en leg de helft van de aardappels erin (let erop dat ze een beetje netjes liggen). Leg daarop de helft van de aubergineplakjes, een beetje geraspte kaas en de gehaktsaus. Daarop komt een tweede laag aardappelen en aubergine. Maak de moussaka af door de bechamelsaus over de lagen te schenken en bestrooi met een restje geraspte kaas.
8. Bak de moussaka in ongeveer 40 minuten af tot er een goudbruin korstje te zien is. Een kwartiertje laten afkoelen, bestrooien met peterselie en dan aansnijden.

# Wortelkoekjes met appel en gember

Hartige koekjes met wortel, appel en gember.

## Ingrediënten

- 350 g wortelen
- 1 kleine bloemige aardappel
- 1 appel
- 1/2 el geraspte, verse gemberwortel
- 1 à 2 el vers geknipt bieslook
- 1 el bloem
- 1 ei
- zeezout naar smaak
- vers gemalen peper
- boter
- olijfolie



## Bereidingswijze

1. Was de wortels of schrap ze. Rasp ze op een niet al te fijne rasp.
2. Schil de appel en schil en rasp ook de aardappel. Schep appel/peer- en aardappelrasp door elkaar met de bieslook en de gember.
3. Voeg bloem, zout en peper toe en schep het mengsel nog een keer om.
4. Kluts het ei en roer erdoor.
5. Verhit 1/2 el olijfolie en 1/2 el boter in een koekenpan, op vrij hoog vuur.
6. Laat 1 el wortelbeslag per koekje in het schuimende mengsel glijden. Max 5 pannenkoekjes tegelijk bakken.
7. Druk ze een beetje plat met de bakspaan. Bak ze 3 min per kant.
8. Voeg eventueel nog wat boter en olie aan de pan toe.
9. Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

*biologische korte prei*

Puur Origine in Grubbenvorst, Nederland

*biologische aubergine*

Bio Andalusi in Malaga, Spanje

*biologische raapstelen*

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

*biologische rode uien*

TVA Organics in Dronten, Nederland

*biologische Jonagold appels*

De Elshof in Dronten, Nederland

*biologische rode Doyenne du Comice peren*

Adriaan Feijtel in 's-Heer Arendskerke, Nederland

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Week 9