

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 Dalfsen. 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](https://odin.nl/actueel)



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.

Venkel-sinaasappelsalade met burrata

Knapperige anijsknol gemixt met het zoete en zachte van de sinaasappel. Venkel en sinaasappel passen sowieso goed bij elkaar. Met de romigheid van de burrata en de knapperige pitjes en alles overgoten met de vinaigrette heb je hiermee een feestje op je bord! Ook mooi en lekker met zoute kalamata-olijven.



Ingrediënten

- 1 venkelknol
- 2 (bloed)sinaasappels
- klein handje pijnboompitten of noten naar keuze
- 1 bol burrata
- evt. zwarte olijven

Voor de vinaigrette:

- 1 (bloed)sinaasappel, rasp en sap (voor 2 el sap)
- 1 el honing
- 125 ml olijfolie
- 1 el rode wijnazijn
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Begin met het roosteren van de pijnboompitjes in een pan, houd ze goed in de gaten en haal ze van het vuur zodra ze licht verkleurd zijn. Zet opzij.
2. Snijd de steeltjes van de venkel, bewaar de blaadjes voor de garnering van de salade. Snijd de venkel doormidden, verwijder de kern. Gebruik een mes of mandoline om de venkelhelften in dunne plakjes te snijden. Doe in een kom of serveerschaal.
3. Schil de sinaasappels en snijd met een scherp mesje in stukjes. Voeg toe aan de kom.
4. Voor de vinaigrette: Rasp wat schil van en pers het sap uit de sinaasappel en doe in een kommetje. Roer honing, olijfolie, rode wijnazijn, zout en peper erdoor. Klop door elkaar.
5. Giet de vinaigrette over de venkel en sinaasappels en hussel goed.
6. Leg de burrata in het midden. Strooi er wat zout en peper over.
7. Garneer voor het serveren met de venkelblaadjes en geroosterde pijnboompitten. Serveer koud.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Jonagold appels
De Elshof in Dronten, Nederland

biodynamische Moro sinaasappels
Biohortus op Sicilië, Italië

biologische clementines
Rio Tinto Citricos in Valencia, Spanje

biodynamische kiwi's
Ceglia in Ardea, Italië