

Eten met aandacht: voedingsmeningen

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 een aantal mensen naar wat eten met aandacht voor hen betekent.



Het woord is nu aan Mark van der Galiën, docent natuurvoeding en voedingstherapie bij HVNA-opleidingen en Sonneveld Opleidingen. Daarnaast werkt hij als natuurgeneeskundig therapeut en yogadocent.

Als docent natuurvoeding en voedingstherapie heb ik al menig voedingstrend, met bijbehorende sterke meningen, zien komen en gaan. Oude trends komen regelmatig weer voorbij, in een flitsend nieuw jasje natuurlijk. Eén ding blijft hetzelfde en dat is dat voeding altijd vragen, discussie en steeds vaker ook polarisatie oproept. Hele voedingsgroepen worden daarbij vaak ten onrechte ingedeeld in goed of slecht. Denk bijvoorbeeld aan granen, peulvruchten, zuivel en zelfs fruit. Opvallend door de jaren heen is dat de macronutriënten (eiwitten, vetten, koolhydraten) onder vuur komen te liggen als groep. Eerst waren het een tijdlang vetten. Daardoor is veel voeding nu vetarm en behoorlijk bewerkt, wat eigenlijk weer vrij ongezond blijkt te zijn. Tegenwoordig zijn het vooral de koolhydraten die van allerlei gezondheidsproblematiek de schuld krijgen. Maar zijn alle koolhydraten dan slecht? Is voeding alleen maar een optelsom van goede of slechte stoffen die er wel of niet in zitten?

Vreemd eigenlijk hoe we zo gericht zijn op het uitsluiten van voedingsgroepen. In mijn werk heb ik vaak gezien dat de lijst van uitgesloten voedingsmiddelen alleen maar langer werd, waarbij voeding eigenlijk tot vijand werd gemaakt. Is het niet beter om in plaats van allerlei voedingsgroepen uit te sluiten, je te richten op voeding waarbij de kwaliteit en een goed gevoel leidend zijn? Het is paradoxaal dat er landen zijn waar ogenschijnlijk nogal slecht wordt gegeten zonder dat het de gezondheid nadelig beïnvloedt. Denk aan de volvette kaasjes in Frankrijk, de koolhydraatrijke pasta van de Italianen en de witte rijst in Oosterse landen. Zou dat misschien komen omdat er vaak wordt gewerkt met lokaal geproduceerde voedingsmiddelen? Waarbij er geen massaproductie plaatsvindt, maar waar kwaliteit het belangrijkste is? Maakt dat ons misschien gezonder?

Als voedingsdocent leer ik studenten graag opnieuw te onderzoeken vanuit kennis en eigen ervaring. Niet zomaar meningen navolgen (ook niet de mijne), maar zelf uitzoeken en uitproberen wat klopt. Zelf kies ik graag voor lokaal geteeld voedsel van hoge kwaliteit. Puur voedsel wat zo min mogelijk bewerkt is, van een bedrijf met een duurzame werkwijze waar ik een goed bij gevoel krijg.

Binnen dit kader vind ik vooral producten uit de biologisch-dynamische landbouw en veeteelt met het Demeter-keurmerk ontzettend goed passen. Kortom; denk niet zomaar in goed of slecht over voeding. Daartussen ligt nog een hele wereld van nuance en ervaringen open. Hoe mindful is dat?



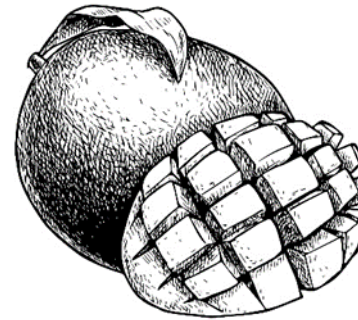
Dit artikel is te lezen in de wintereditie van Odin Magazine. Dat kun je vinden op odin.nl of scan deze QR-code.

Salade vol kleur met mango, appel en nootjes

Knapperige koolsalade met appel, mango, noten en een frisse dressing. Lekker bij een curry, een quiche of als lunchsalade.

Ingrediënten

- 1/8 rode kool, heel fijn geschaafd
- 1 koolrabi, in reepjes
- 1/2 rode appel, ongeschild, in kleine stukjes (besprenkelen met citroen)
- 1/2 avocado, in stukjes
- 1/2 mango in blokjes
- 35 g amandelen of walnoten - al omschuddend geroosterd in een droge koekenpan
- 1 handje verse koriander en munt of verse kiemen
- olijfolie, sesamolie
- balsamico azijn
- ahornsiroop
- sap van een 1/2 citroen

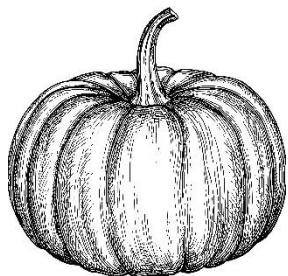


Bereidingswijze

1. Meng de gesneden groente met het fruit en de noten.
2. Maak een dressing van 2 el olijfolie of sesamolie, 1 el balsamico-azijn, 1 el ahornsiroop en het sap van een citroen en giet dit over de salade. Dit kan ruim van te voren, daar wordt ie alleen maar lekkerder van.
3. Bestrooi met de verse kruiden.

Curry met koolrabi, pompoen en spinazie

Koolrabi en pompoen kun je goed in kruidige stoofpotjes gebruiken. Deze curry is ook nog eens snel klaar. Met rijst of naanbrood is het een volledige maaltijd.



Ingrediënten

- 2 el olie
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- ½ pompoen
- 1 koolrabi
- 1 rode paprika
- 3 el gele currypasta
- 1 flinke hand spinazie
- 1 blik (400 g) gehakte tomaten
- 1 blik (400 gram) kikkererwten
- 200 ml kokosmelk
- 50 gram gedroogde abrikozen
- een handje korianderblaadjes
- zout en peper naar smaak
- klein handje gebrande cashewnoten

Bereidingswijze

1. Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook.
2. Verwijder de pitten en evt. de schil van de pompoen en snij in blokjes. Schil en snij de koolrabi in blokjes.
3. Snij de paprika in stukjes.
4. Spoel de kikkererwten af in een zeef.
5. Fruit ui en knoflook glazig in de olie. Voeg de pompoen, koolrabi en paprika toe. Schep de lepels currypasta erop.
6. Bak even, al omscheppend, tot de currypasta goed verdeeld is over de groenten. Voeg dan tomaten en kokosmelk toe en een groentebouillonblokje.
7. Smoor alles in een half uurtje gaar en voeg dan de in stukjes gesneden abrikozen en de kikkererwten toe.
8. Warm alles nog even goed door.
9. Serveer met gekookte rijst of naan en wat komkommerzoetzuur.
10. Garneer met koriander en cashewnoten.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische oranje pompoen

Bio Brothers in America, Nederland

biologische paarse koolrabi

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biodynamische waspeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische cherry Roma tomaten

Eco Sur in Almería, Spanje

biologische eikenbladsla

Biogarden in Bellegarde, Frankrijk

biologische Conference peren

De Elshof in Dronten, Nederland

biodynamische mango

Fazenda Tamanduá in Santa Theresinha, Brazilië

...deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Week 4