

## 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?



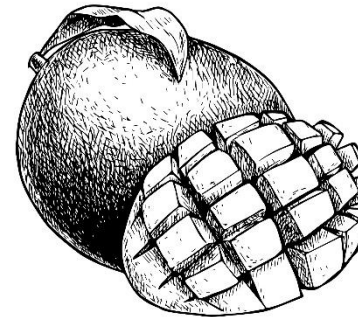
Dit artikel is te lezen in de wintereditie van Odin Magazine. Dat kun je vinden op [odin.nl](http://odin.nl) of scan deze QR-code.

## 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.

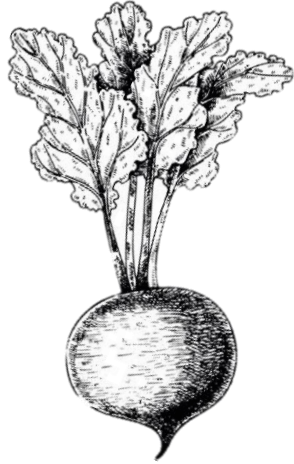
...deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](http://Odin.nl)

# Bieten tarte tatin met geitenkaas

Deze omgekeerde bietentaart zet je met kant-en-klaar deeg in een mum van tijd op tafel! De prachtige rode kleur zorgt ervoor dat dit taartje een plaatje is, maar bovenal is ie natuurlijk erg lekker.

## Ingrediënten

- 700 g bieten
- 2 uien
- 1 el venkelzaad
- 2 el balsamico
- 3 el honing
- 100 g zachte geitenkaas
- deeg voor hartige taart



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Kook de bieten in 20-30 minuten gaar.
3. Snij ondertussen de ui in kleine stukjes en zet apart.
4. Rooster de venkelzaadjes in 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en zet apart.
5. Fruit de ui aan met wat olie.
6. Voeg de venkelzaadjes, balsamico en honing toe en laat inkoken tot een stroperig geheel. Hier gaan straks de plakjes bieten overheen.
7. Koel de gare bieten iets af met koud water en verwijder de schil.
8. Snij de bieten in plakken van 5 mm. Bedek de bodem van een ovenvaste pan met de plakjes bieten.
9. Verkruimel 50 g geitenkaas over de bietjes.
10. Voeg een tweede laag bieten toe en verkruimel nogmaals 50 g geitenkaas hierover.
11. Bedek de bieten met het deeg en prik met een vork of mes wat gaatjes in het deeg.
12. Plaats de pan in de oven en bak in 25-30 minuten goudbruin in de oven.
13. Haal uit de oven en keer de bieten tarte tatin voorzichtig om.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

*biologische witte koolrabi*

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

*biodynamische rode bieten*

Gaos in Swifterbant, Nederland

*biologische puntpaprika*

Hortifervisa in Nijar, Spanje

*biologische avocado*

div. telers voor Natural Tropics in Spanje

*biologische Conference peren*

De Elshof in Dronten, Nederland

*biodynamische mango*

Fazenda Tamanduá in Santa Teresinha, Brazilië

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

Week 4