

## 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?

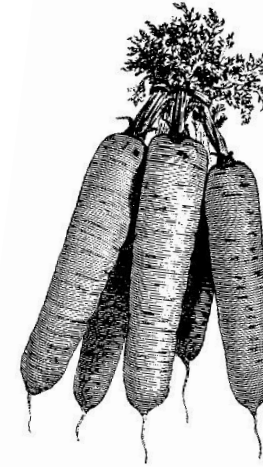
Als voedingsdocent leer ik studenten graag opnieuw te onderzoeken vanuit kennis en eigen ervaring. Niet zomaar meningen navolgen (ook niet de mijne), maar zelf uitzoeken en uitproberen wat klopt. Zelf kies ik graag voor lokaal geteeld voedsel van hoge kwaliteit. Puur voedsel wat zo min mogelijk bewerkt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

## Wortelsoep met linzen

Een grote pan kruidige soep, comfortfood in de winter. Vol groenten, kruiden en specerijen. Heerlijk na een flinke boswandeling of een spelletjesmiddag bijvoorbeeld. Lekker met warm desembrood.



### Ingrediënten

- 2 uien
- 5 cm gemberwortel
- 250 g wortels
- 300 g rode linzen
- 1 liter bouillon
- 1/2 el komijnpoeder
- 2 anijssterren
- 1 kaneelstokje
- 200 g tomatenpuree
- 6 el Griekse yoghurt
- 2 el gehakte pistachenootjes
- 3 el olijfolie
- takjes koriander of peterselie

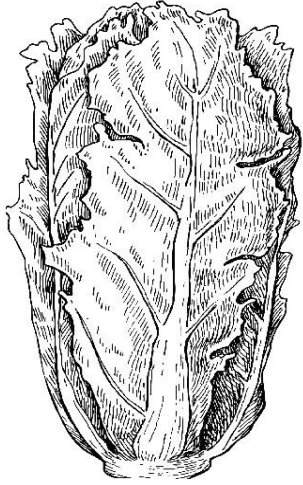
### Bereidingswijze

1. Snipper de ui, rasp de gember fijn en snij de wortels in kleine stukken.
2. Fruit alles een minuut of 10 in wat olijfolie.
3. Voeg de linzen en het komijnpoeder toe en bak kort mee.
4. Blus af met de bouillon. Doe de anijssterren en kaneel erbij en roer de tomatenpuree erdoor.
5. Laat de soep zo een halfuurtje garen op een zacht vuurtje. Bij hele dikke soep voeg je nog wat water of bouillon toe. Even proeven of er nog zout of peper bij moet.
6. Verwijder de anijssterren en kaneelstokjes.
7. Je kunt nu kiezen of je de soep pureert met de staafmixer of niet, als je van meer bite houdt.
8. Versier de soep met een lepeltje yoghurt, fijngehakte verse kruiden en wat pistachenootjes.

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

# Chinees koolsalade met rozijnen en sinaasappel

Salade met knapperige kool, zoete rozijnen en frisse sinaasappel. Je kunt 'm aanvullen met wat rode kool en blokjes feta of gebakken tofu.



## Ingrediënten

- 250 g Chinese kool, in reepjes
- 1 kleine wortel, geraspt
- 1 sinaasappel, dik geschild en de partjes eruit gesneden
- 40 g rozijnen
- evt 1 el verse muntblaadjes, fijngehakt
- 40 g hazelnoten, grof gehakt
- **Dressing:**
- 3 el zonnebloemolie
- 2 el (walnoten)olie
- 3 el appelazijn
- 1 tl zachte honing
- 1 tl mosterd
- peper en zout

## Bereidingswijze

1. Was de rozijnen en laat ze een kwartiertje wellen in lauw water.
2. Meng kool met rozijnen en wortel. Voeg de sinaasappelstukjes toe.
3. Klop de dressing en meng deze met de fijngehakte muntblaadjes door de salade.
4. Rooster de noten even in een droge pan en meng ze door de salade.
5. Laat de salade minimaal een kwartiertje staan om de dressing er in te laten trekken.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische Chinese kool

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische knolvinkel

Jonicabio in Ginosa, Italië

biodynamische waspeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische puntpaprika

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische rode eikenbladsla

Biogarden in Bellegarde, Frankrijk