

Eten met aandacht

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 Janneke Meijer. Janneke is chef-kok bij Odin en verzorgt (bijna) alle recepten voor het Odin Magazine, het Odin Receptenboekje en voor Odin.nl. Daarnaast ondersteunt ze de koks van de Odin Foodcafé's.



"Het start al met boodschappen doen"

Mindful koken start bij mij al met boodschappen doen. Verse groente en brood haal ik bij onze boerderijwinkel en bakkerij op biodynamische zorgboerderij Thedinghsweert in Tiel, vlakbij waar ik woon. De rest bestel ik online bij Odin. Seizoensgebonden biologische producten zijn altijd mijn eerste keus. En het allerliefste kies ik voor biodynamisch. Het idee voor een gerecht ontstaat vaak al in mijn hoofd, zodra ik een recept opschrijf of aan het bladeren ben in een kookboek. Ik stel mezelf voor hoe de smaken en kleuren samenkomen en bedenk combinaties met wat ik al in huis heb. Ik let op texturen en verschillende smaken. Elk gerecht is een klein kunstwerkje, een nieuw avontuur.

"Koken met aandacht maakt me vrolijk"

Als ik weinig tijd heb, geen zin of alleen ben dan kook ik juist. Het maakt mij blij, verlaagt mijn stressniveau en sombere gevoelens. De boer heeft met zorg zijn producten geteeld en daar mag ik mee werken. Daar ben ik erg dankbaar voor. Een schoon aanrecht, een fijn mes en de mooie houten plank van mijn opa. Ik hou van koken met verse producten en weinig potjes en pakjes. Pesto, kruidenolie, mayonaise en currypasta maak ik in de vijzel. Natuurlijk smokkel ik ook soms. Kikkererwten weken is niet altijd nodig als ik snel iets in elkaar wil zetten. Dan draai ik ook gerust een potje open.

Mindful koken is mijn aandacht richten op waar ik mee bezig ben. Kijken, ruiken, proeven! Soms staar ik naar hoe mijn ovenschotel een mooi goudbruin korstje krijgt, haal ik op tijd de broccoli van het vuur, zodat ie nog bite heeft, rooster ik specerijen tot ze beginnen te geuren. En proeven... dat doe ik natuurlijk altijd. Koken is voor mij een proces van verbondenheid; met de ingrediënten, met mezelf, en met de wereld om te heen.

Lees meer over eten met aandacht op [Odin.nl/nieuws](https://odin.nl/nieuws)



Bloemkoolsteaks met pesto

Bloemkool uit de oven, lekker en makkelijk! Serveer er een salade met bloedsinaasappel en avocado bij.



Ingrediënten

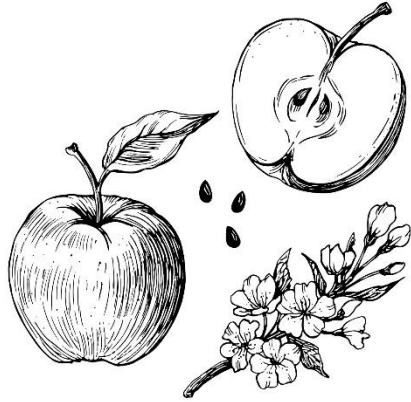
- 1 bloemkool
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 teentje knoflook
- 1 el worcestersaus
- 1 el olijfolie
- handje geroosterd amandelschaafsel
- sprouty kiemen
- pesto, zelfgemaakt of kant-en-klaar

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snij het steeltje schoon.
3. Snij de bloemkool doormidden en vervolgens snij je van elke helft twee tot drie plakken (afhankelijk van de grootte van de bloemkool).
4. Leg de plakken bloemkool op de ovenplaat bekleed met bakpapier.
5. Vermeng de olijfolie met worcestersaus en breng op smaak met de gedroogde oregano, tijm en een uitgeperst teentje knoflook.
6. Smeer hiermee de bloemkoolplakken in en zet ze dertig minuten in de oven.
7. Als de bloemkool goudbruin is, mag hij uit de oven.
8. Besprenkel de steaks voor het opdienen met pesto, wat amandelsnippers en de verse kiemen. Enjoy!

Boekweitpannenkoek met appel

Naast superlekker, zijn pannenkoeken gemaakt met boekweitmeel ook geschikt voor iedereen die voor glutenvrij kiest. Boekweit is namelijk geen graan en bevat daardoor geen gluten. Serveer er warme appel met kaneel bij. Succes gegarandeerd!



Ingrediënten

- 200 g boekweitmeel
- 400 ml (plantaardige) melk
- 1 ei
- 1 snufje zout
- 2 appels
- 1 el kaneel
- 50 g rozijnen
- zonnebloemolie

Bereidingswijze

1. Doe het boekweitmeel en zout in een grote kom.
2. Giet beetje bij beetje de melk erbij en roer het geheel met een garde door. Voeg 3 el zonnebloemolie toe en mix er doorheen. Voeg eventueel nog wat extra melk toe als het nog wat te dik is.
3. Voeg het ei toe en mix deze er goed doorheen.
4. Snij de appels in kwarten en verwijder het klokhuis. Snij er kleine partjes van.
5. Mix de appel met het kaneel.
6. Verhit 3 el zonnebloemolie in een pan en bak de appel partjes ongeveer 4 minuten aan beide kanten. Voeg de laatste minuut ook de rozijnen toe en bak mee.
7. Verhit in een andere pan een klein beetje zonnebloemolie. Voeg wat pannenkoekenbeslag toe en maak een mooie ronde vorm.
8. Bak elke pannenkoek ongeveer 3 minuten en draai om. Bak ook de andere kant zo'n 3 minuten. Serveer de boekweitpannenkoeken met de warme appeltjes en rozijnen.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische bloemkool
Terra Adriatica in Bari, Italië

biodynamische rode bieten
Gaos in Swifterbant, Nederland

biodynamische groenselderij
Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische mini Romaanse sla
Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische baby-avocado
Natural Tropics in Spanje

biologische Salustiana-sinaasappels
Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

biodynamische Topaz-appels
Augustin in Jork, Duitsland

Week 7