

## 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 (vegan) worcestershiresaus
- 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. Snij het kontje van de steel.
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 een ovenplaat bekleed met bakpapier.
5. Vermeng de olijfolie met worcestershiresaus 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!

# 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 ovensafe pan met de plakjes bieten.
9. Verkruiemel 50 g geitenkaas over de bietjes.
10. Voeg een tweede laag bieten toe en verkruiemel 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.

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

# Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

*biologische bloemkool*

Terra Adriatica in Bari, Italië

*biodynamische rode biet*

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 Vélez-Málaga, Spanje

Week 7