

# 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 Foodcafés.



## "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)

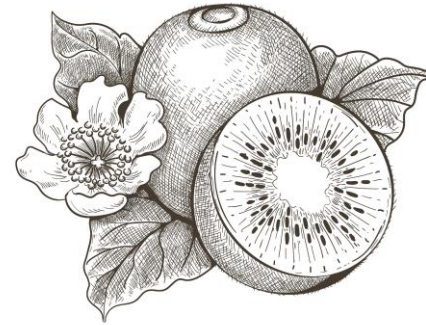


# Groene ontbijtbowl met kiwi en blauwe bessen

Lekker fris de dag beginnen met deze knalgroene bowl met kiwi en blauwe bessen.

## Ingrediënten

- 4 handen fijne bladspinazie
- 2 bananen, in plakjes
- evt. mangostukjes (diepvries)
- 500 g Griekse of plantaardige yoghurt
- 50 g havermout
- scheutje (plantaardige) melk
- snufje kaneel
- 2 kiwi's of 1 dubbele
- 50 g blauwe bessen
- handje geroosterde zonnepitten
- handje geraspte, geroosterde kokos



## Bereidingswijze

1. Doe de bloem in een kom en snij met een mes de koude boter er door. Maak er een kruimelig deeg van.
2. Klop de dooier los met het koude water en voeg dit toe aan het kruimeldeeg. Kneed er snel een bal van. Laat het deeg afgedekt zeker een half uur in de koelkast rusten. Hoe langer, hoe beter.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C.
4. Snij de pompoen in schijven of parten en hussel om met wat olijfolie en Provençaalse kruiden. Bestrooi met een tl zeezout.
5. Bak circa 25 min in de oven, of tot de pompoen zacht is en begint te kleuren.
6. Snij de appels in schijfjes.
7. Rol het deeg uit tot een ronde lap van ongeveer 30 cm en leg op een bakblik met bakpapier.
8. Verdeel wat lepels geitenkaas of crème fraîche over de bodem en leg de pompoen en de appel erop. Laat een rand deeg vrij, zodat je deze om de vulling kunt vouwen.
9. Zet 30 min in de oven of totdat de bovenkant een beetje goudbruin is geworden. Decoreer met wat takjes tijm en bestrooi met de pompoenpitten.

# Havermout-appelkoekjes met rozijnen

Leuk om met de kinderen te maken, deze havermoutkoekjes met frisse appel en rozijnen.



## Ingrediënten

- 270 g havermout
- 150 g bloem
- 100 g suiker
- 125 g boter
- 2 grote appels
- 100 g rozijnen
- 1 tl gemberpoeder
- 2 tl kaneelpoeder
- snuf zout
- 1 tl bakpoeder

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Doe de havervlokken en de bloem met de suiker, het gemberpoeder, de kaneel, het zout en het bakpoeder in een mengkom. Meng even door elkaar.
3. Rasp de appels grof of snijd ze in kleine blokjes.
4. Smelt de boter in een pannetje. Roer de gesmolten boter door het havermoutmengsel en voeg wat water toe als het beslag te droog blijft.
5. Doe de appel en de rozijnen erbij en roer nog even door elkaar.
6. Bekleed 2 bakplaten met bakpapier en schep er kleine hoopjes beslag op.
7. Bak de koekjes in 10 minuten goudbruin. Ze blijven een beetje chewy, dat is lekker in contrast met de buitenkant.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

*biodynamische Topaz-appels*  
Augustin in Jork, Duitsland

*biologische Salustiana-sinaasappels*  
Rio Tinto Citricus in Villalonga, Spanje

*biologische clementines*  
Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

*biodynamische dubbele kiwi*  
Ceglia in Ardea, Italië

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

Week 7