

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)



Aardpeer uit de oven

Aardperen of topinamboer zijn de knollen van een zonnebloemachtige plant. Met aardperen kun je alle kanten op. Lekker in de soep, een stoofgerecht, gekookt en gepureerd. En het allerlekkerst vind ik ze geroosterd in de oven met veel knoflook zoals hier.



Ingrediënten

- 2 rode uien
- 1 takje rozemarijn
- 1 takje tijm
- 500 g aardperen
- 5 tenen knoflook
- 50 ml olijfolie
- flinke snuf zeezout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Ris de blaadjes van de takjes rozemarijn en tijm. Snij de ui in parten. Je hoeft de aardperen niet te schillen, was ze dan wel goed en droog een beetje af in een theedoek. Of schil de aardperen met een dunschiller en snij in blokjes. Bekleed een ovenplaat met bakpapier en verdeel de ui en aardpeer erover. Pel de knoflooktenen niet, maar geef er met de zijkant van een groot mes een flinke klap op. Leg ze tussen de aardperen en ui. Strooi de kruidenblaadjes erover.
3. Besprenkel met de olie en bestrooi met zeezout. Rooster de groente in ca. 45 min. in het midden van de oven gaar. Eventueel tussendoor even omhusselen.

Een eenvoudige soep, waarbij je zowel de roosjes als de stronk gebruikt. Lekker bij de lunch of als voorafje.



Ingrediënten

- 200 g broccoli
- 0,5 liter water
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 1 klontje (plantaardige) boter
- 1 scheutje (plantaardige) room
- zeezout naar smaak
- 1/2 tl (witte) peper
- een paar takjes verse tijm of
een tl gedroogde tijm
- olijfolie
- tamari of ketjap

Bereidingswijze

1. Schil de stronk van de broccoli met een dunschiller. Snij de stronk tot aan de bloemhoofdjes in vieren en daarna in kleine stukjes totdat de broccoli in roosjes uit elkaar valt. Bewaar stronk en roosjes apart van elkaar.
2. Hak de ui en knoflook fijn en fruit even glazig in de boter. Voeg de broccolistronk, zout en peper en water toe. Kook in ongeveer 15 min goed gaar. Pureer de soep met een roerzeef of staafmixer. Schenk de room eerst even in een soepkom en giet er een soeplepel soep bij om schiften te voorkomen. Even roeren en dan aan de soep toevoegen. Ris de blaadjes van de tijm boven de soep van hun steeltjes. Dat kan goed door je vingers of nagels van boven naar beneden langs de tijm te halen. Of voeg gedroogde tijm toe.
3. Verwarm de olie en bak de broccoliroosjes kort op een middelhoog vuur. In 2 tot 5 min zijn de roosjes glazig groen en knapperig. Zet het vuur uit en blus de roosjes af met tamari/ketjap. Schep de soep in kommen of borden en verdeel de roosjes erover.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische broccoli

Terra Adriatica in Bari, Italië

biologische aardperen

Arenosa in Lelystad, Nederland

biologische komkommer

Eco Sur in Almeria, Spanje

biodynamische gele uien

Gaos in Swifterbant, Nederland

biologische Salustiana-sinaasappels

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

biodynamische Topaz-appels

Augustin in Jork, Duitsland