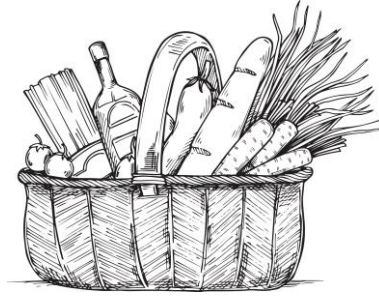


De band tussen bodem en buik

De winter is bij uitstek de tijd om naar binnen te keren. Terwijl de natuur tot rust komt, mogen ook wij vertragen, bezinnen en opladen voor een nieuw seizoen. We gingen in gesprek met natuurvoedingsdeskundige Olga Belle van Kraaybeekhof over de kracht van natuurvoeding, gezonde darmen en de verbondenheid tussen mens en aarde.



Vezels

Veel Nederlanders zijn bewust bezig met voeding. Ons voedselpatroon is volgens het RIVM over het algemeen gezonder dan vroeger, maar toch zijn we niet altijd even goed bezig. Eén van de grootste knelpunten is het gebrek aan vezels. De meeste mensen krijgen er veel te weinig van binnen, en dat heeft directe gevolgen voor onze darmflora, ook wel het microbiom genoemd. Olga: "Het precieze cijfer ontbreekt in de laatste voedselconsumptiepeiling van het RIVM, maar op basis van de data die er zijn, krijgt maar 8% van de mensen voldoende vezels binnen."

Microbiom

Ons microbiom bestaat uit miljarden bacteriën die in onze darmen leven. Die bacteriën zijn bij iedereen verschillend en spelen een cruciale rol in onze gezondheid. Olga: "Het is nog niet duidelijk of je de 'blauwdruk' van je microbiom vooral meekrijgt als kind of dat deze in de loop van je leven nog kan veranderen. Wel zien we, dat als mensen hun voedingspatroon drastisch veranderen, die bacteriën ook mee veranderen."

In de natuur zijn

Steeds duidelijker wordt dat niet alleen wat we eten, maar ook waar ons eten vandaan komt, invloed heeft op onze gezondheid. Voeding die groeit op een gezonde, levende bodem lijkt namelijk ook ons microbiom gezonder te maken. Olga: "We weten dat voeding die rustiger heeft kunnen groeien zonder bestrijdingsmiddelen, meer bioactieve stoffen bevat. Goed zorgen voor de aarde maakt uiteindelijk ook dat we goed zorgen voor onze darmen en ons microbiom. Er zijn zelfs proeven gedaan om te kijken naar wat voor effect 'in de natuur zijn' en 'aarde inademen' op het microbiom heeft. En die uitkomsten lijken positief te zijn."

Lees het gehele, boeiende interview met Olga op [Odin.nl](https://odin.nl) of scan de QR-code.

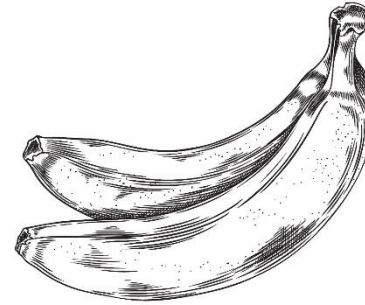


Fruitcakejes zonder suiker

Geen toegevoegde suiker, maar niet minder smaakvol!

Ingrediënten

Voor ongeveer 12 kleine cakevormpjes:



- 200 g cakemeel (of 100 g witte bloem met 100 g volkorenmeel en 2 tl bakpoeder)
- 100 g (of meer) rozijnen
- 2 bananen
- 1 appel
- 3 eieren
- eventueel slagroom

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Prak de bananen fijn en roer er een voor een de eieren door. Mix het geheel tot een gladde massa.
3. Voeg appelstukjes, rozijnen en het meel toe en schep de massa voorzichtig door elkaar (om het luchtig te houden).
4. Vet ongeveer 12 kleine cakevormpjes in (of gebruik kleine cakevormpjes van bakpapier en zet deze in een muffinvorm) en vul ze met een laagje beslag.
5. Bak de cakejes in de voorverwarmde oven in ongeveer een uur tot 75 min. goudbruin. Controleer of ze gaar zijn met een vork.
6. Dien de cakejes eventueel op met opgeklopte slagroom.

Appelroosjes

Deze mini gebakjes zien er niet alleen feestelijk uit, ze zijn ook erg lekker. Zeer geschikt als dessert of als gebakje. TIP: Eet zo'n romantisch appelroosje met je Valentijn!



Ingrediënten

- 1 pakje roomboterbladerdeeg
- 3 of 4 mooie rode appels
- citroensap
- kaneelpoeder
- klein potje rozenbottelfruitbeleg
- 100 g hazelnoten, heel fijngehakt
- eventueel suiker en poedersuiker

Verder nodig:

- bakpapier, muffinvormpjes of een springvorm
- appelboor

Bereidingswijze

1. Ontdooi de plakjes deeg. Ontdooi de appels van hun klokhuis met een appelboor. Snij, te beginnen aan de bovenkant, ronde appelschijfjes van de appels, zo dun mogelijk. Snijd die weer door de helft, een half maantje. Leg ze onder in een pannetje, zet onder water en doe er wat citroensap bij. Kook de schijfjes 1/2 minuutje tot ze buigzaam zijn maar niet te zacht. Laat uitlekken en afkoelen.
2. Snij elk plakje bladerdeeg in 3 reepjes en plak er steeds 2 als een lange rechthoek aan elkaar.
3. Bestrijk met de jam en strooi de noten en het kaneelpoeder (en eventueel de suiker, als je het wat zoeter wilt) er royaal overheen. Druk dit wat aan. Beleg met de schijfjes appel, elkaar overlappend en net met de bolle kant boven het randje uitstekend, als golfjes zeg maar, dat worden de rozenblaadjes.
4. Rol het lapje voorzichtig op, zet op ingevet bakpapier, in muffinvormpjes of tegen elkaar aan in een springvorm. Bak ze ongeveer 40 minuten.
5. Bestrooi eventueel nog met wat poedersuiker om het allemaal nog romantischer te maken.
6. Scan de QR-code voor het recept met foto.



Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Braeburn appels

Gert Casters in Neerwinden, België

biologische bananen

LatBio in Machala, Ecuador

biodynamische Moro sinaasappels

Coop. Soc. Salamita op Sicilië, Italië

biologische blauwe bessen

Diverse telers, Chili

Week 7