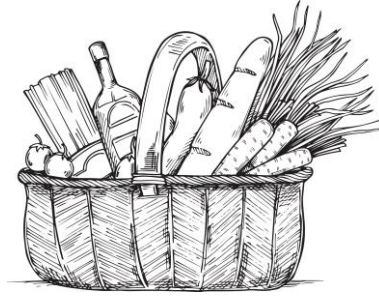


De band tussen bodem en buik

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 Kraaybeekherhof 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

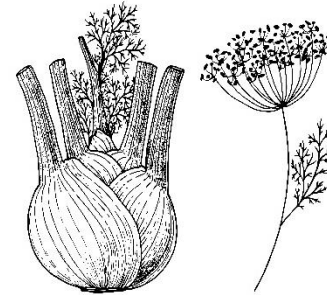
Steeds duidelijker wordt dat niet alleen wat we eten, maar ook waar ons eten vandaan komt, invloed heeft op onze gezondheid. Voeding die groeit op een gezonde, levende bodem lijkt namelijk ook ons microbiom gezonder te maken. Olga: "We weten dat voeding die rustiger heeft kunnen groeien zonder bestrijdingsmiddelen, 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.



Supersnelle curry met venkel en tomaat

Ben je druk, maar wil je toch goed eten? Deze biologische curry madras zet je in no time op tafel. Rijk aan smaak met pure ingrediënten. Indiase curry op zijn best! Maak er een frisse komkommerraita bij en serveer met partjes limoen en papadums of naanbrood.



Ingrediënten voor 2 porties

- 100 g snelkookrijst
- 2 rode uien
- 1 venkelknol
- 1 el kokos- of sesamolie
- 1 rode puntpaprika
- 8 cherry Roma tomaten
- 1 blikje kikkererwten (400 gr)
- 1 pot (350 g) Indiase madras currysaus (Terrasana)
- 150 ml kokosmelk
- 2 naanbroden (of papadums)

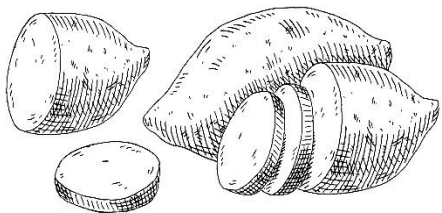
Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Pel de uien en snij in halve ringen. Bak de uien in een hapjespan in een beetje olie tot ze glazig worden.
3. Snij de uiteinden en het groen van de venkelknol. Hou het groen apart. Snij de knol in de lengte doormidden en verwijder de onderkant en de harde kern. Snij daarna eerst in lange repen en dan in stukjes.
4. Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snij hem in stukjes.
5. Voeg de venkel en paprika toe aan de ui en bak nog ca. 5 minuten mee.
6. Snij de tomaten in 2 helften en voeg toe aan het ui-venkel-paprikamengsel.
7. Spoel de kikkererwten af in een zeef en voeg ze toe. Voeg de currysaus toe en de kokosmelk en warm alles even snel door.
8. Serveer met de rijst, evt. komkommer, naanbrood of papadums, limoen en verse koriander.

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

Spread met zoete bataat en zonnebloempitten

Hartig (glutenvrij) plantaardig broodbeleg kun je zelf gemakkelijk maken met zonnebloempitten. Ook lekker op een plakje komkommer, cracker of toastje.



Ingrediënten

- 200 g zonnebloempitten
- 300 g zoete aardappel
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 dadels
- 2 el olijfolie
- sap van ½ citroen
- 1 tl gerookt paprika poeder
- 3 tl Italiaanse kruiden
- 1 teen knoflook
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Week de zonnebloempitten in een beetje warm water. Laat ongeveer een uur staan.
2. Schil de zoete aardappels en snij ze in blokjes. Kook in 15 minuten gaar. Giet af, laat uitdampen en afkoelen.
3. Laat de zonnebloempitten uitlekken in een zeef en pureer ze samen met de zoete aardappels en de andere ingrediënten in een blender of keukenmachine tot een smeerbare spread.
4. Breng op smaak met zout en peper.
5. Garneer met wat geroosterde zonnebloempitten en gehakte augurkjes en olijven.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische knolvrenkel

Jonicabio in Ginosa, Italië

biodynamische rode kool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische zoete bataat

De Waag in Neer, Nederland

biologische cherry Roma tomaten

Eco Sur in Benahadux, Spanje

biologische bananen

LatBio in Machala, Ecuador

biodynamische elstar appels

Augustin in Jork, Duitsland

Week 7