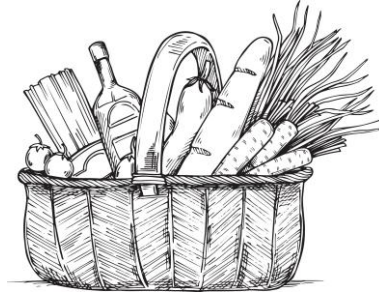


De band tussen bodem en buik

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 Kraaybeekerhof 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 of scan de QR-code.



Mac & Cheese met broccoli, groenselderij en zoete bataat

Macaroni and cheese is niet voor niets een klassieker. Niets zo troostrijk als een pasta met gesmolten kaas uit de oven. Deze is met broccoli, groenselderij en zoete bataat erin, maar je kunt er natuurlijk ook andere groente voor gebruiken. Een heel handig recept om restjes groente, maar ook kaas uit de koelkast mee op te maken.



Ingrediënten

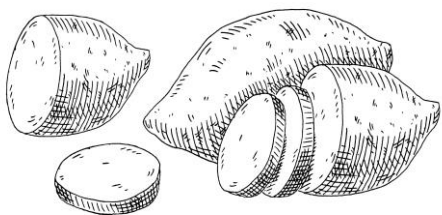
- 2 teentjes knoflook
- 400 g broccoli
- 2 stengels groenselderij
- 300 g zoete bataat of pompoen
- 350 g macaroni, penne of fusilli
- 25 gram boter
- 25 g bloem
- 500 ml melk
- 2 tl mosterd
- 300 g belegen kaas (geraspt)

Bereidingswijze

1. Hak de knoflook fijn of pers hem uit.
2. Snij de broccoli in heel kleine roosjes en snij de steel in kleine stukjes. Leg 5 minuten in kokend water, spoel koud af en laat goed uitlekken. Snij de groenselderij in smalle boogjes.
3. Schil de zoete bataat en snij in blokjes van 1-2 cm. Kook ook de blokjes een minuut of 10 voor. Giet af. Laat uitdampen.
4. Kook de pasta beetgaar.
5. Smelt de boter in een pannetje en fruit hierin de knoflook 1 minuut op middelhoge stand. Voeg de bloem toe en bak 1-2 minuten om te garen.
6. Giet al roerend de melk erbij, voeg de mosterd toe en breng alles aan de kook. Zet het vuur lager en kook circa 5 minuten op een lage stand tot een saus.
7. Neem de pan van de warmtebron en voeg 150 g van de geraspte kaas in delen toe. Roer goed tot de kaas is gesmolten.
8. Verwarm de oven voor op 200 °C.
9. Voeg de pasta, broccoli, selderij en zoete aardappelblokjes toe aan de saus en meng goed.
10. Schep in een ovenschaal, bestrooi met de overige kaas en bak in de oven in circa 20 minuten krokant en goudbruin.

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.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische broccoli

Puglia Verde in Conversano, Italië

biologische zoete bataat

De Waag in Neer, Nederland

biologische flespompoe

Bio Brothers in America, Nederland

biologische cherry Roma tomaten

Eco Sur in Almeria, Spanje

biologische raapstelen

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland