

Cursus Voedingsvrijheid les 5: mindful eten

In de vorige les heb je afscheid genomen van praktische dieet hulpmiddelen. Mis je de tools of is het eigenlijk wel lekker en geeft het al wat rust?

Nu je geen energie en aandacht meer hoeft te geven aan al die hulpmiddelen gaan we ontdekken wat voeding met ons doet. Voedsel is levensenergie en we mogen ons hééééél bewust worden wat we tot ons nemen en wat het met ons lichaam doet. Eten heeft direct invloed op ons energieniveau, stemming en welzijn.

Voeding kan voedend zijn en energie geven, kan helpen om helder in je hoofd te zijn, een goede concentratie te hebben en je vitaal en fit te voelen.
Voeding kan ook energie vreten en zorgen voor een wollig hoofd en dat je je down, chagrijnig, lusteloos en moe voelt en het kan zorgen dat je slecht slaapt.

Besef jij wat je in je mond stopt, wat het met je lijf doet? Wat het met je humeur doet? Wat het met je energie doet? Hoe hard het lichaam soms moet werken om iets te verteren?

We gaan het in deze les ontdekken door mindful voedsel tot ons te nemen.

Mindful eten

Mindful eten betekent dat je met volle aandacht, in stilte, in het moment, eet, zonder afleidingen. Laat je telefoon, televisie, gesprekken, boeken, kranten, e-mails, spelletjes, autorijden, wandelen of andere afleidingen achterwege.

Richt al je zintuigen op de maaltijd. Kijk naar de kleuren, ruik de geuren, voel de textuur, hoor het kraken en proef de smaken.

(Afbeelding Getty Images/iSt)



We denken dat we kunnen multitasken, maar in werkelijkheid missen we de rijke ervaring van het hier en nu.

Nu komt er eerst een vraag over de afgelopen week en daarna volgen oefeningen die je kunt doen met een tussendoortje of met een maaltijd.

Vraag

Hoe mindful heb je afgelopen week gegeten? At je in stilte met de volledige focus op het eten of heb je je laten afleiden? Wat combineer jij met eten?
Schrijf het op. Wees eerlijk, want bewustwording van je eigen gewoontes, is de eerste stap naar mindful eten.

Oefening 1

Leg je eten op je bord, ga zitten en adem een paar keer rustig diep in en wat langer uit. Voel dat je gaat ontspannen.

Oefening 2

*** Kijk:**

Kijk eens naar je eten. Wat ligt er op je bord? Welke kleuren zie je? Wat valt op aan de structuur? Welke vormen zie je? Wat valt nog meer op?

Dit is ook een leuke oefening om met iemand anders te doen. Beschrijf je maaltijd aan iemand die het niet kan zien. Hierbij mag je bv even je telefoon gebruiken ;-)





*** Ruik:**

Breng je neus naar je eten en ontdek de geur van het eten. Haal adem door je neus, zodat je alle geuren binnenhaalt. Wat ruik je? Is het scherp, zout, zoet, bitter of zuur? Ruik je de kruiden?

Je kunt er ook een leuk spel van maken. Doe je ogen dicht of doe een blinddoek om en laat iemand wat eten voor je neus zetten. Wat ruik je allemaal? Kun je raden wat het is?



Als je een ruikexpert wordt, dan ruik je ook het verschil tussen bijvoorbeeld verse (biologische) groente en groente uit de koeling van de supermarkt.

*** Voelen:**

Pak je eten op met je vingers. Voor ons in het Westen is dat best raar, hoewel we fastfood ook vaak met onze handen eten. In grote delen van het Midden-Oosten, Afrika en Azië is eten met de handen vanzelfsprekend. Meestal doen ze dat met hun rechterhand, want de linkerhand gebruiken ze om de billen af te spoelen.

Het blijkt dat eten met je vingertoppen voelen, zorgt voor meer smaakbeleving. Je verbindt je met het eten wat de algehele eetervaring verbetert.

Hoe voelt het aan? Is het glad, ruw, stekeltjes, kruimelig, plakkerig, hard, zacht, scherp? Zit er verschil in de buiten- en binnenkant? Is het warm, koud of lauw?

Noteer wat je allemaal voelt. Ook dit kun je weer beschrijven aan iemand anders en als je wilt kun je natuurlijk met je handen gaan eten en merk dan het verschil op tussen eten met je handen en eten met bestek.

*** Horen:**

Neem nu een hap eten en luister als je kauwt en slikt. Hoe klinkt het? Klinkt het krakerig, slurpend of dof? Zit er verschil in als je het eten tussen de tanden stuk bijt of met je kiezen?

Let op: de voedselfabrieken zijn uiterst geslepen. Besef dat er in chips een product wordt toegevoegd om een vers krakend geluid te laten horen. Ook het zakje kraakt en ze hebben zelfs een quote bedacht: Ze smaken, zoals ze kraken.

*** Mondgevoel:**

Proef nog een beetje van je eten, maar nu zonder te kauwen. Voelt het nat, plakkerig, droog, stug, smeuïg, hard, zacht, slap, romig, korrelig, slijmerig, zitten er klontjes in of is het taai? Verandert het na een paar seconden? Hoe voelt het nu aan? Wat vindt je prettig en wat niet? Wat is jouw mondgevoel?

Afbeelding: bedrock.nl



Het mooie is dat je met het koken kunt inspelen op de textuur waar jij van houdt. Je kunt een soep natuurlijk (romig) blenderen of er juist lekkere stukjes in houden. Je kunt iets goed doorbakken of juist wat knapperig houden.

Soms moet je even wennen aan eten met een ander mondgevoel. Voor mij voelde avocado heel naar in de mond. Een half jaar lang heb ik regelmatig stukjes avocado gegeten en nu vind ik de textuur en smaak heerlijk.

*** Proeven:**

Geef nu aandacht aan het proeven. Welke smaken proef je allemaal? Is het zoet, zuur, zout, bitter, of unami? Unami komt uit de Aziatische keuken. Met unami geef je aan dat het eten hartig is. Heeft het een sterke of milde smaak? Blijft de smaak hetzelfde of verandert het in de mond? Wat merk je allemaal op?

Het blinddoek spelletje kun je uitbreiden met blind proeven. Misschien heb je het als kind ook wel gedaan. Hilarisch leuk om te doen. Je kunt ook nog afspreken om de neus dicht te knijpen.



Afbeelding: NEMO science museum

Oefening 3
Neem kleine happen en kauw elke hap minstens 20 keer.
Hoe is dat voor jou om in slow motion te eten?

Oefening 4
Neem je mes, vork of lepel in je andere hand. Best ongemakkelijk, maar dit kan helpen om meer met aandacht en trager te eten.

Oefening 5
Sluit de maaltijd af met dankbaarheid. Vroeger deden we dat thuis door te bidden. Je mag dankbaar zijn voor het voedsel op je bord. We beschouwen het als vanzelfsprekend, maar dat is het niet.

Laten we dankbaar zijn voor de aarde die het heeft voortgebracht, de zon die voor energie heeft gezorgd en de mensen die het hebben verbouwd.

Wees dankbaar voor diegene die de boodschappen heeft gedaan, degene die het heeft gekookt, de tafel gedekt en het heeft opgeschept. Ook al ben je het zelf!



Hoe was het om je niet je te laten afleiden? Hoe was het om met volledige aandacht, in het hier en nu, in stilte te eten? Hoe was het om nu niet te schrokken en in een sneltreinvaart dingen naar binnen te werken?

Wat zijn de drie belangrijkste dingen je je hebt ervaren?

Mogelijk voelde je nog wat onrust en was je nog wat gehaast. Geeft niets. Oefening baart kunst. Je snapt het! Je mag gaan oefenen. Eet elke dag minimaal één

tussendoortje of maaltijd in volledige bewustzijn en maak er een ritueel van. Neem de tijd, zit in stilte, adem bewust door, gebruik je zintuigen en laat je verrassen met wat het eten met je doet.

Als het lukt om dit te integreren in de dag, dus als het een nieuwe dagelijkse gewoonte is geworden, ga dan naar de volgende les over lichaamssignalen.

Liefs GerritA