



Nr. 15
Mens en voeding
Machteld Huber

Eten en drinken doen we allemaal, elke dag weer. Vanaf het moment dat we geboren worden tot onze dood is het opnemen van voedsel een levensvoorwaarde. Ook ademen is een levensvoorwaarde, maar hiervoor hoeven we meestal niet veel te doen. Voeding daarentegen vereist aandacht en activiteit.

Eten en drinken, en de werkzaamheden die we moeten verrichten om te kunnen eten en drinken, zijn door de dagelijks terugkerende routine zo vanzelfsprekend geworden, dat we er nauwelijks bij stilstaan. Toch leven er veel vragen over voeding. Soms omdat er sprake is van ziekte of van voedselovergevoeligheid.

Soms door bezorgdheid over de schadelijke invloed van gifstoffen op de gezondheid, of bezorgdheid om het milieu. Of soms gewoon door lichamelijk onbehagen bij een 'ongezonde' voeding.

Wat voedt ons eigenlijk? Hoe kunnen we onszelf en ons dagelijks voedsel bekijken? Wat is de betekenis van de teelt, de bereiding, de opname en de vertering van voedsel voor de mens? En hoe krijgen we een gevoel voor de kwaliteit van voedsel?

In deze brochure wordt een visie op voeding ontwikkeld die antwoord probeert te geven op deze vragen en die laat zien hoe landbouw, voeding en de gezondheid van mens en milieu een relatie met elkaar hebben. In deze dynamische visie spelen de levensprocessen in natuur en mens een centrale rol.