



Nr. 74
Voeding vanuit de antroposofie
Jan JC Saal

Voeding is een veelbesproken onderwerp in tal van samenhangen. Het gaat meestal over smaak, bereidingswijze, gezond of ongezond. Rudolf Steiner kiest een heel ander ingang vanuit het gezichtspunt dat geest nooit zonder materie bestaat en materie nooit zonder geest.

Hij verbindt verschillende substanties met de vier wezensdelen van mensen en daarnaast beschrijft hij hoe wortel, blad en vrucht voedingsmiddel zijn voor respectievelijk hoofd, middengebied en buik. Jan Saal neemt u in deze brochure mee met deze nieuwe benadering en de praktische gezichtspunten die deze op kunnen leveren.