

Gezondheid op 1? Leg de bodems onder je bestaan



HEERLIJK *Westerwolds land*



RINEKE *Dijkinga VOF*



**MOOI
ETEN**
UIT DE LOKALE KETEN

Borgerschapenweg 8 Sellingen



***“We zijn wat we eten,
maar moeten terug
naar wat we aten”.***

***“Wij zijn ook wat ons
eten heeft gegeten.***



*“Het is ontroerend om te bedenken
dat deeltjes van de planeet waarop we leven
– zijn rivieren, dalen, oceanen, bodem en lucht –
elke keer dat we ademen of eten als vanzelf
een onderdeel van onze hersens worden.”*

*Lisa Mosconi,
neurowetenschapper en auteur*

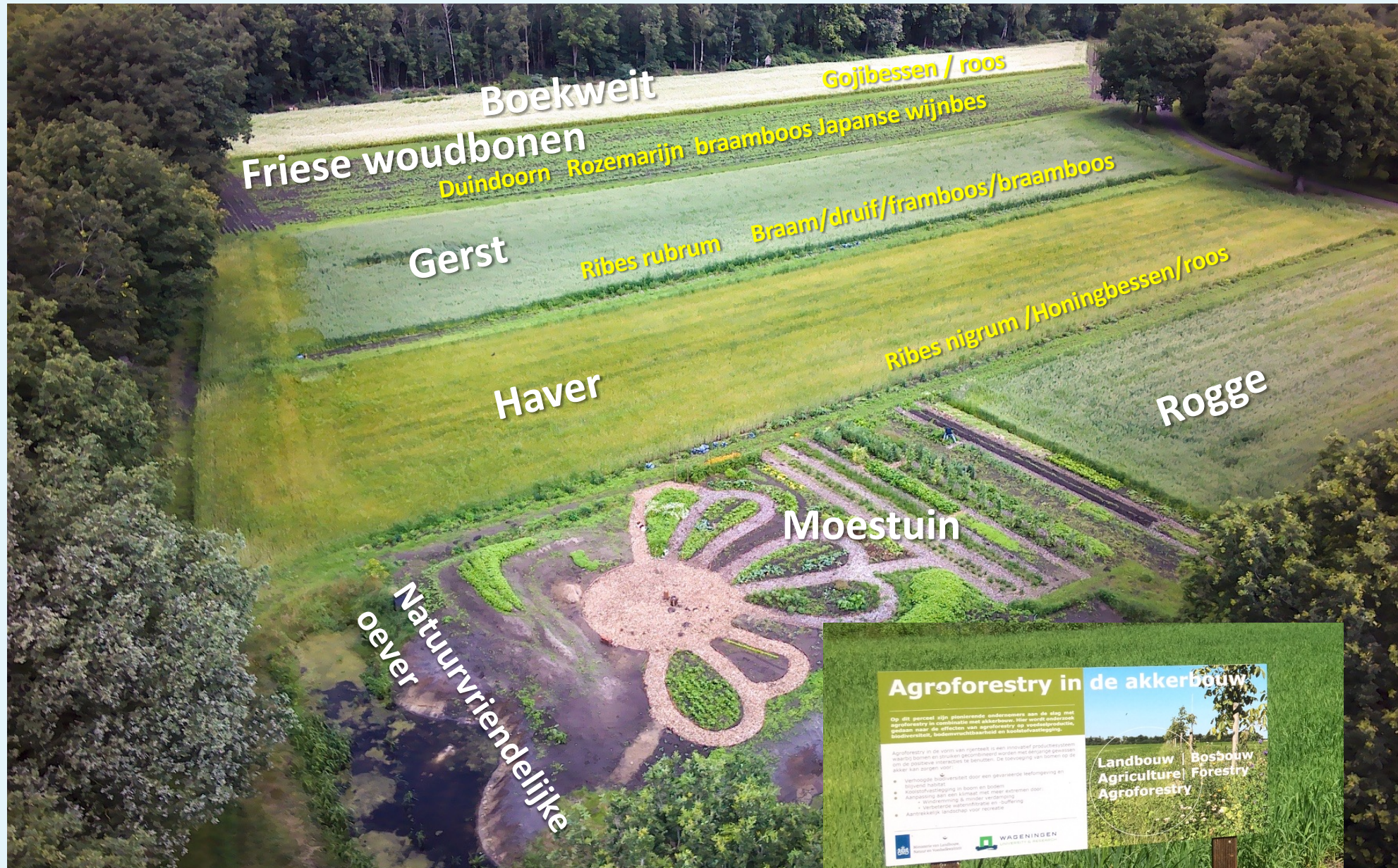
〰

**De mens is net zo
afhankelijk van de Aarde
als een regenworm**

〰

Wendell Berry

Heerlijk Westerwolds Land : Agroforestry / biodiversiteits pilot: Voedingswaarde per hectare / Eet het jaarrond van eigen grond



BODEMGEZONDHEID: TOPPRIORITEIT VOOR JOUW WELZIJN



Rineke



MEDICIJNEN
+
MEDISCH INGRIJPEN
VERHOGEN ONZE
BEHOEFTE AAN
VOEDINGSSTOFFEN



BELANGRIJK!

Chronische stress verergert elke klacht + verhoogt onze behoefte aan voedingsstoffen.



NOG MINDER
VOEDINGSSTOFFEN
(HIDDEN HUNGER)
+
OVERETEN
+
(DARM)KLACHTEN/
CHRON. ONTSTEKINGEN

BEHOEFTE AAN
VOEDINGSSTOFFEN STIJGT:

**BODEMHERSTEL
DRINGEND VEREIST**

BODEM
UITPUTTING
=
GEZONDHEIDS
UITPUTTING

OPNAME
VOEDING
STOFFEN
VERLAAGD
+
DISBALANS
MINERALEN
+
VERARMING
MICROBIOOM

GRONDSTOFFEN
VAN UITGEPUTTE
BODEM NAAR
VOEDINGSMIDDE
LENINDUSTRIE:
RAFFINAGE
BEWERKING



Zie verder mijn artikel
"Hidden Hunger":



Gebrek aan gezonde
sociale relaties

(Mee) roken

Te weinig beweging

Veroudering

Ongezonde voedings- &
drinkgewoonten

(teveel rood/bewerkt vlees & alcohol/frisdrank
te weinig vezels, groente en fruit, nutrienten)

Chronische ontstekingen

Chronische stress

Overgewicht/
ongezonde
tailleomvang

Chronische
slaapproblemen

Toxines

Straling, UV-
blootstelling
Luchtvervuiling

Verstoorde
spijsvertering

Tekorten aan
nutrienten

Neveneffecten
medische
behandeling

Trauma

Fles- ipv
borstvoeding

Genetica

**Zichtbare & minder
zichtbare risicofactoren
v. chronische ziekten.**

GLOBAL BURDEN OF DISEASES:

Voedselrisico factoren zorgen wereldwijd voor:

- 11 miljoen sterfgevallen p/j
- 255 miljoen mensen per jaar die chronisch ziek worden

NEDERLANDSE SITUATIE:

- Ruim 10,3 miljoen chronische zieken (2022) bijna allemaal ontstekingsziektebeelden.
- Aantal mensen met meer dan 1 chronische ziekte, neemt sterk toe vanaf 40-ste.
- 1 op de 2 mensen krijgt in zijn leven te maken met kanker
- In 2030 zullen er 420.000 mensen met dementie zijn (schatting) en zal dit de belangrijkste doodsoorzaak zijn.
- Zorg stevent af op zorginfarct

GESCHATTE IMPACT VAN VOEDSEL OP DE LEVENSV ERWACHTING

Voedingsmiddel in gr/per dag	Typisch Westers dieet	Nederlandse situatie	Geschat haalbaar dieet	Optimaal dieet: meer dan 10 jaar langere levensverwachting*
Volle granen	50		137,5	225 (ca 7 porties)
Groente	250	153	325	400 (ca 5 porties)
Fruit	200	135	300	400 (ca 5 porties)
Noten	0		12,5	25
Peulvruchten	0	7	100	200
Vis	50	15	125	200
Ei	50	16	37,5	25 (1/2 ei)
Melk/zuivel	300	338	250	200
Geraff. graan	150		100	50
Rood vlees/ Bewerkt vlees	150	87	75	0
Wit vlees	75		62.5	50
Gezoete drankjes	500	270	250	0
Plantaardige olie	25		25	25

***Indien jong gestart. De grootste winst leek te liggen in het eten van volwaardige granen, peulvruchten en noten i.c.m. het verminderen van rood/bewerkt vlees.**

Vooruit met onze gezondheid door oorspronkelijke voeding



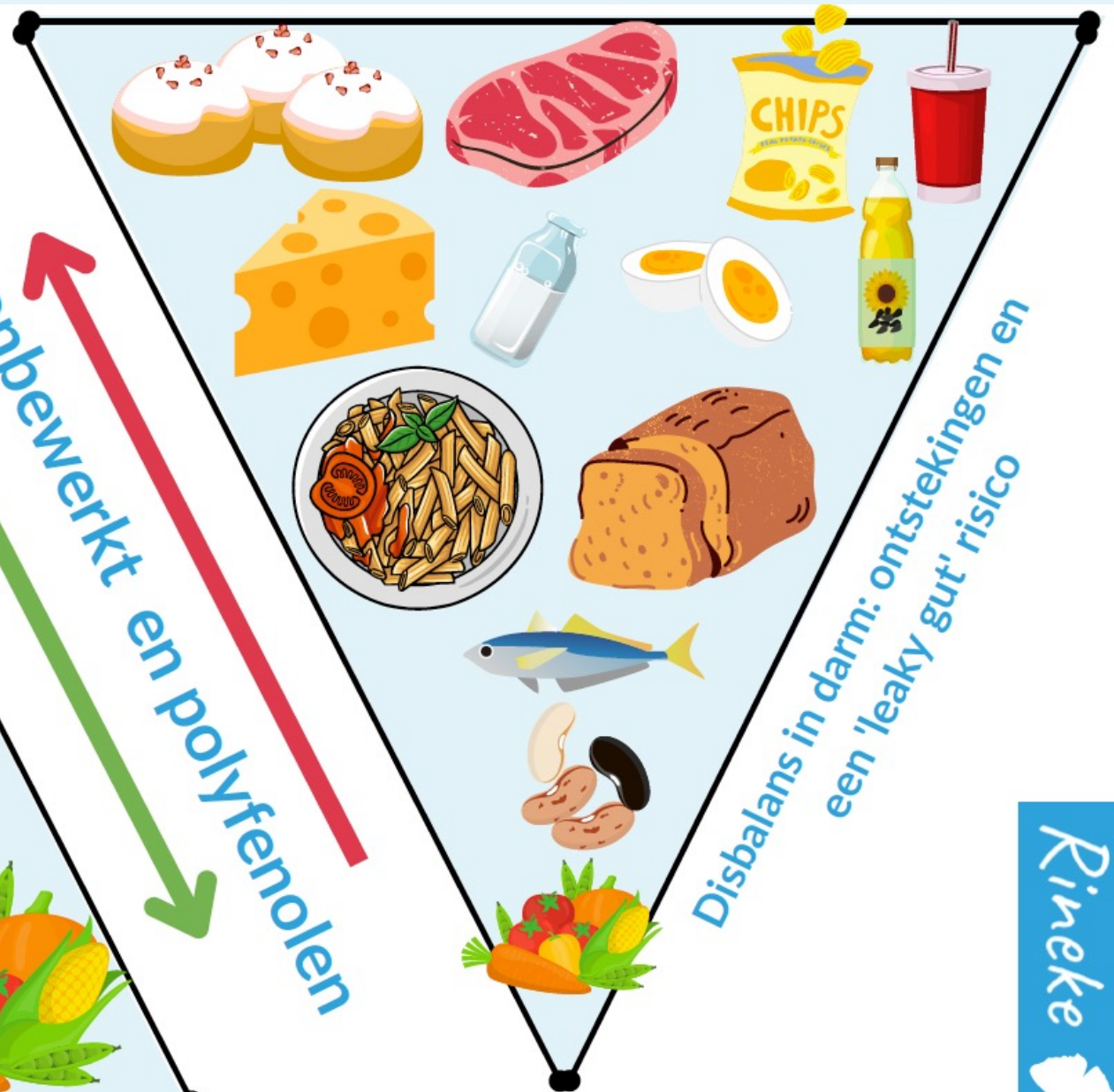
Goed gastheer
zijn voor je
Darmmicrobioom

Darmbalans: weinig ontsteking
+ intacte darmslijmvliezen



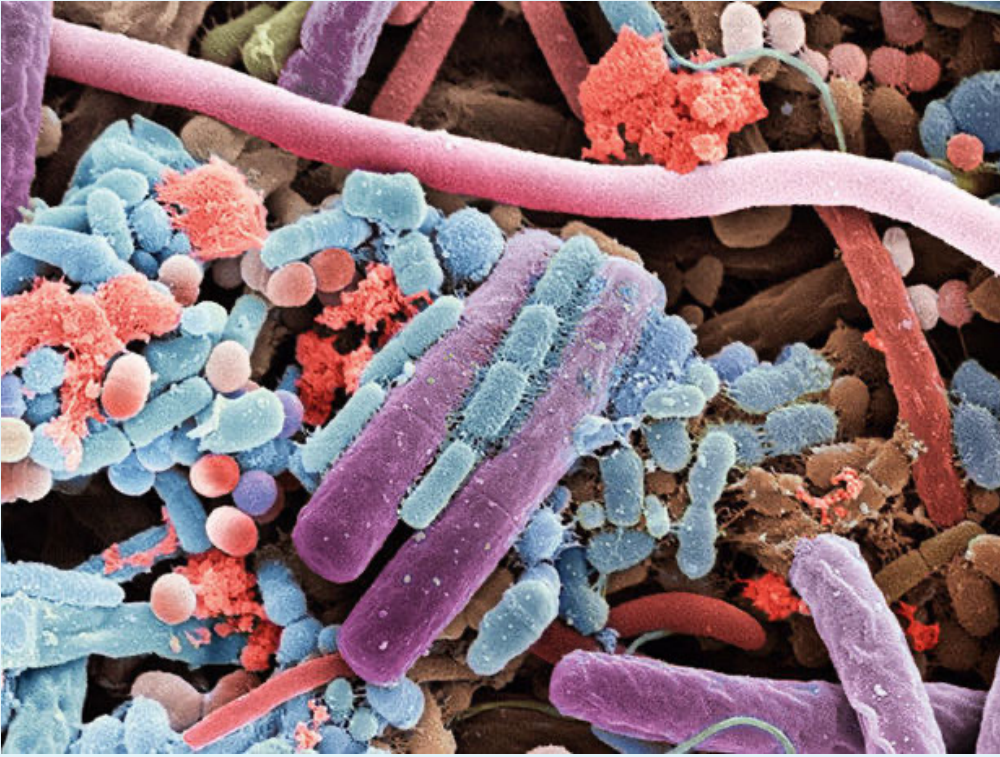
Vezels, onbewerkt en polyfenolen

Westerse voedingspatroon



Disbalans in darm: ontstekingen en
een 'leaky gut' risico

De analogie tussen bodem- & onze (darm)gezondheid



1. Gebrek aan humus = gebrek aan vezels & boterzuur
2. Erosie = een zelfde proces als een leaky gut
3. Monoculturen = identiek aan verlies diversiteit microbiom
4. Kunstmest = zelfde gevolg als eten van snelle suikers
5. Bestrijdingsmiddelen = verlies aan vitaliteit/gezond voedsel

Functies van gezonde darmen

- 1. Opname van voedingsstoffen zodat er optimale energie aanmaak kan plaatsvinden / aanmaak van bijv. boterzuur op basis van vezels
- 2. Ons primaire immuun orgaan (ca. 80%)
- 3. Vorming van hormonen en afbraak van overtollige hormonen (stresshormonen, oestrogenen etc.) Afbraak schadelijke stoffen & micro-organismen, overmaat aan cholesterol, histamine
- 4. Second brain: communicatie naar brein en vice versa

“De darm is de wortel van de plant mens”.

“Wat je eet, drinkt, ademt en op je huid smeert is je gezondheid of je ziekte.”

Dr. Robert Morse

“Niet wat we eten
Maar wat we verteren
komt ons ten goede”

“We eten ons ziek,
maar verteren ons gezond”

“Ziekte zetelt In de darm”

Hippocrates

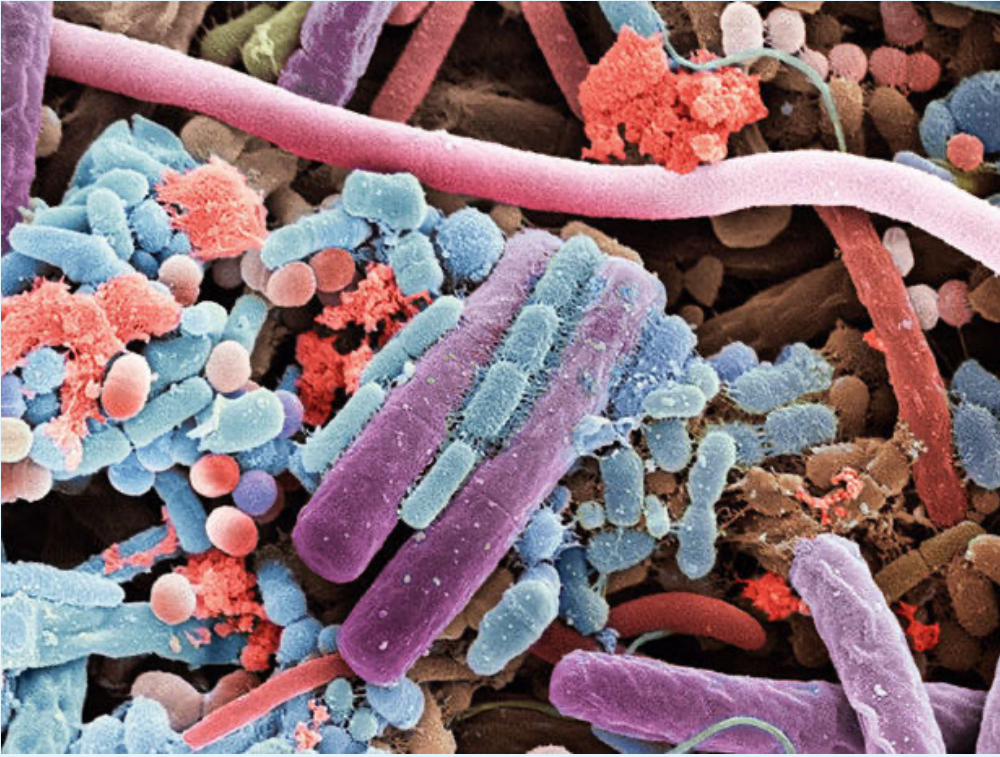
“Wat de vader van een
ziekte ook is, de moeder is
altijd een slechte voeding”



"Ziekte zetelt in de darm."

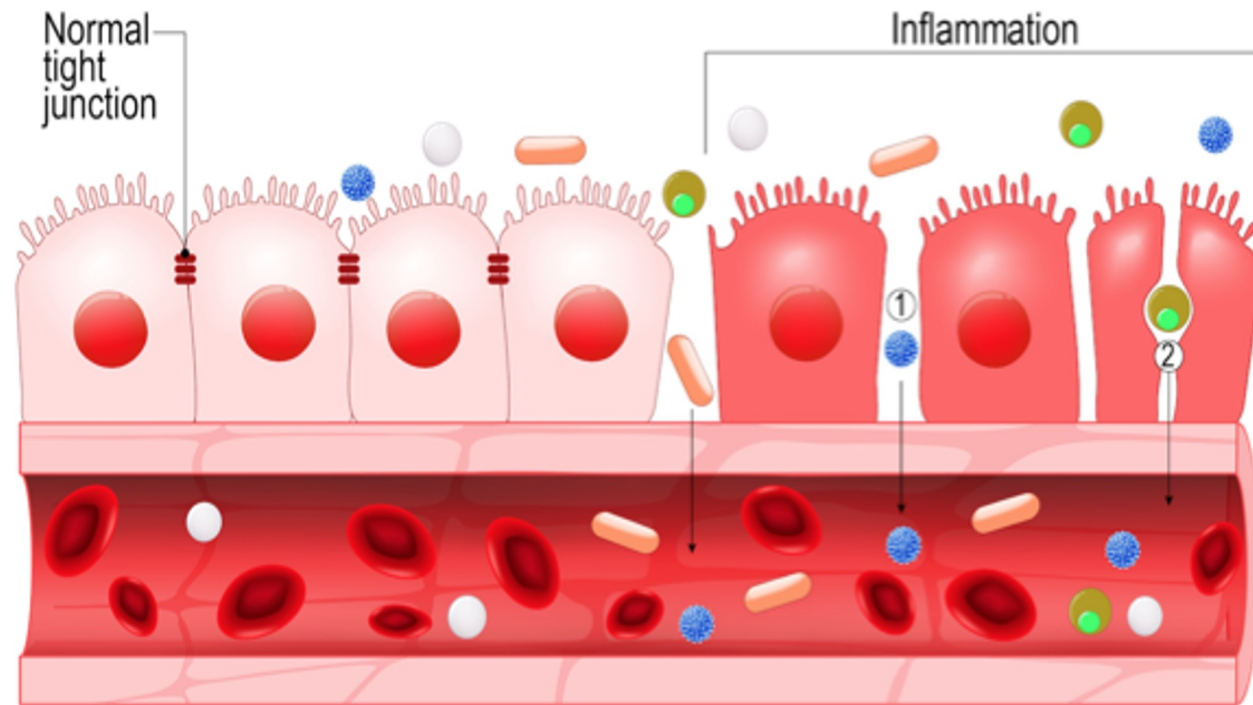
Een citaat van de oude geneesheren. Maar als ziekte daar zetelt, dan zetelt gezondheid daar dus ook. En dat klopt ook voor een heel groot deel: in je darmen is zo'n 80% van je immuunsysteem gevestigd. Een belangrijke factor voor je darmgezondheid is voeding: vooral oplosbare vezels uit groente, fruit, noten, zaden, pitten, peulvruchten etc. Zo eet je ook direct beschermende stoffen (polyfenolen). Aan de hand van alle recepten zie je hoe gemakkelijk dat kan!

De analogie tussen bodem- & onze (darm)gezondheid



1. **Gebrek aan humus = gebrek aan vezels & boterzuur**
2. **Erosie = een zelfde proces als een leaky gut**
3. **Monoculturen = identiek aan verlies diversiteit microbiom**
4. **Kunstmest = zelfde gevolg als eten van snelle suikers**
5. **Bestrijdingsmiddelen = verlies aan vitaliteit/gezond voedsel**

LEAKY GUT

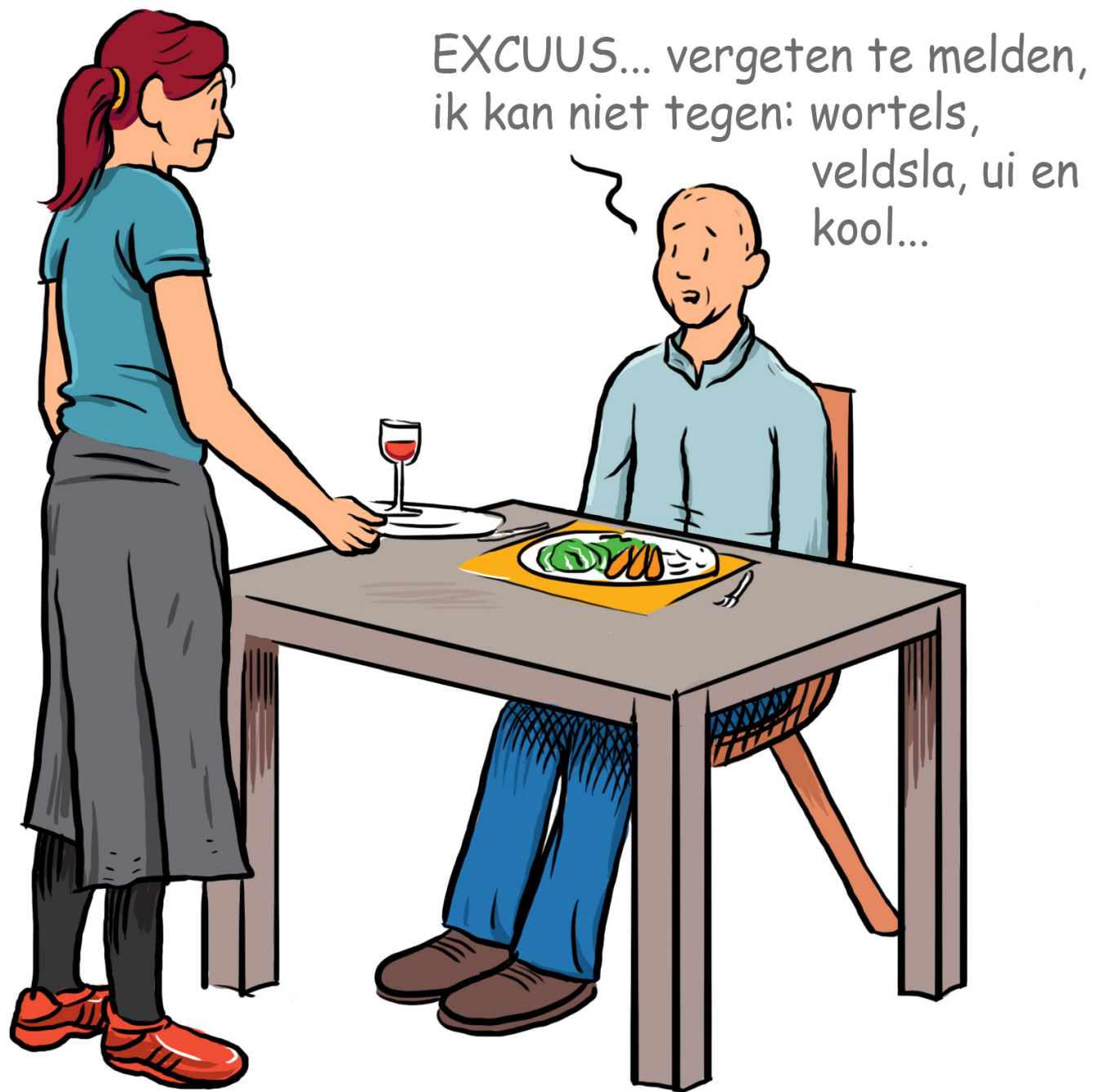


1. Paracellular

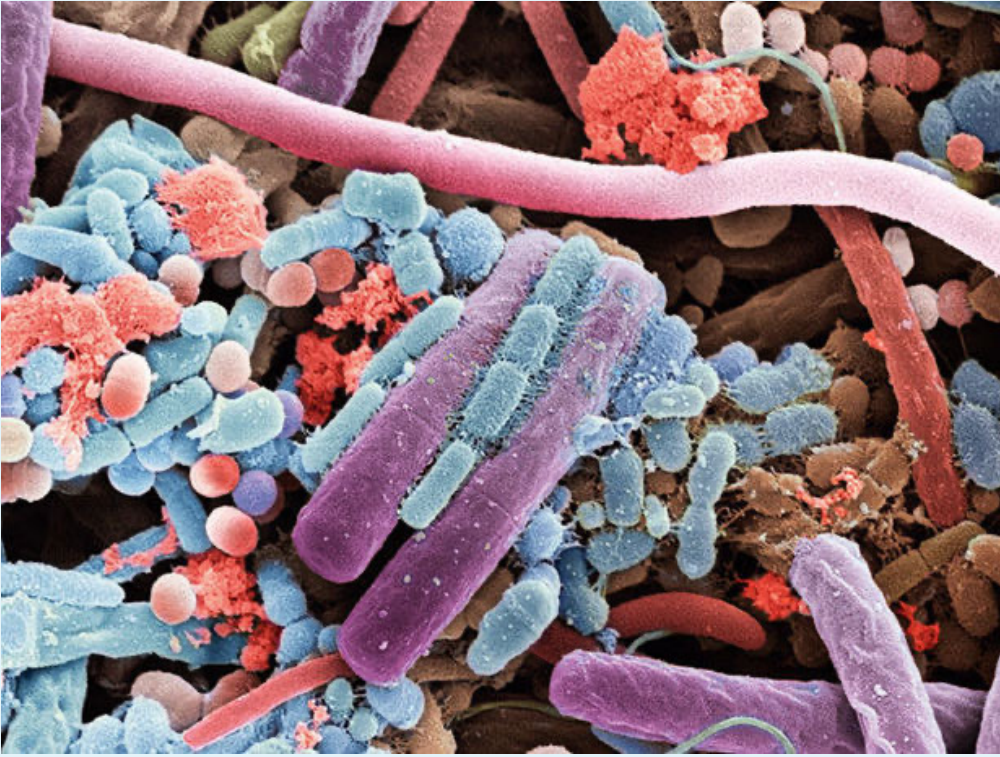
2. Transcellular

 Pathogens

 Food allergen



De analogie tussen bodem- & onze (darm)gezondheid



1. Gebrek aan humus = gebrek aan vezels & boterzuur
2. Erosie = een zelfde proces als een leaky gut
3. Monoculturen = identiek aan verlies diversiteit microbioom
4. Kunstmest = zelfde gevolg als eten van snelle suikers
5. Bestrijdingsmiddelen = verlies aan vitaliteit/gezond voedsel

Monoculturen op het land = monoculturen op je bord



**Gebrek aan diversiteit bedreigt gezondheid en voedselzekerheid
(WUR 2014)**



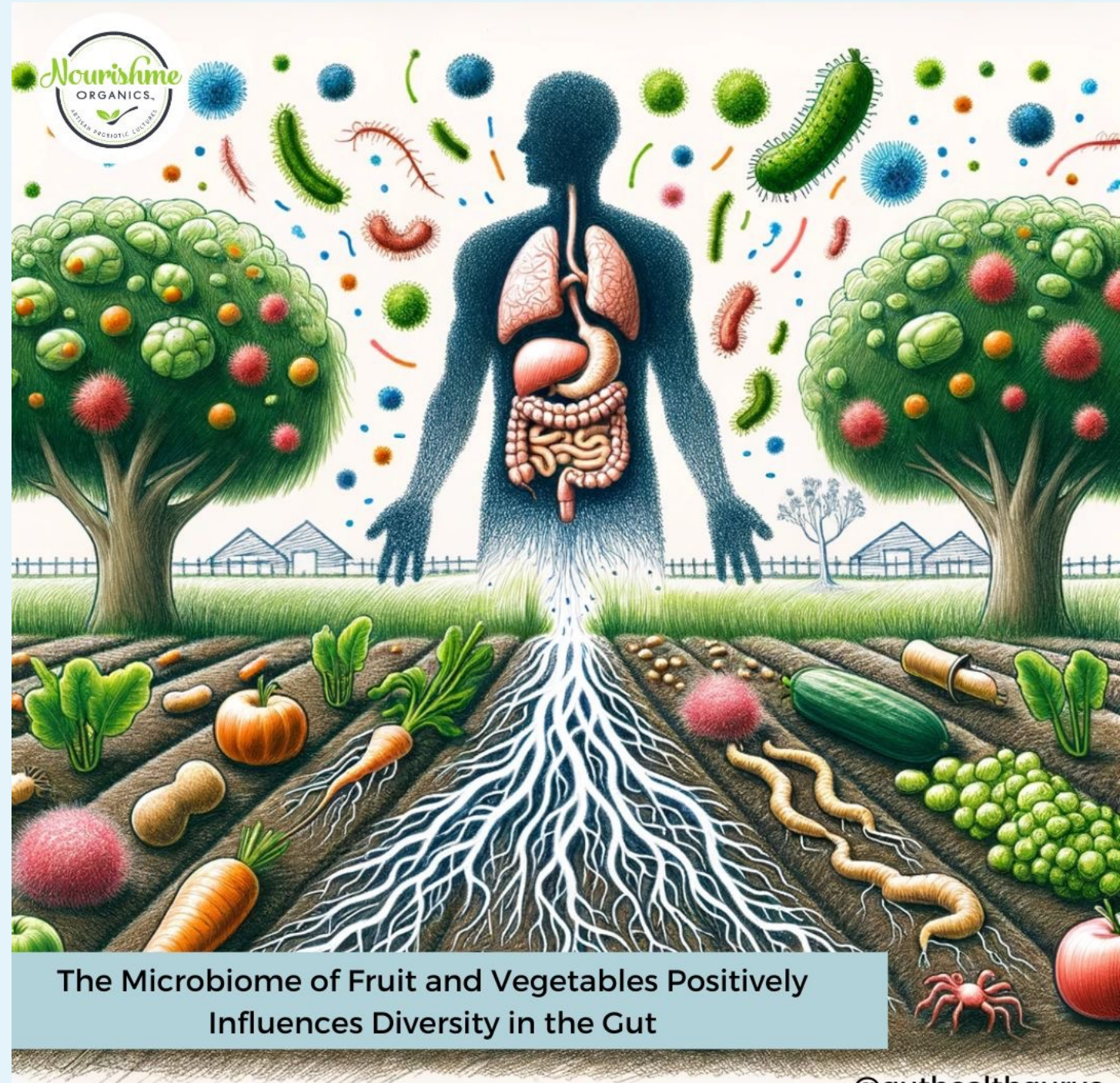
Van hypothese naar bewezen!

“Micro-organismen van groenten en fruit zich vestigen in de menselijke darm.”

“De hoeveelheid fruit- en groente-geassocieerde micro-organismen in de darmen wordt beïnvloed door de frequentie van en variatie in geconsumeerde fruit en groenten.”

The edible plant microbiome: evidence for the occurrence of fruit and vegetable bacteria in the human gut: Wisnu Adi Wicaksono, Tomislav Cernava, Birgit Wassermann, Ahmed Abdelfattah, Maria J. Soto-Giron, Gerardo V. Toledo / 23 Sep 2023. / Bac 2 Nature

Illustratie: Kriben Govender van Nourishme Organics



The Microbiome of Fruit and Vegetables Positively Influences Diversity in the Gut

@guthealthgurus

Voedsel dat bijdraagt aan biodiversiteit =
ook kiezen voor meer oude volwaardige granen/peulvruchten



Lupine



Gerst



Boekweit



Rogge



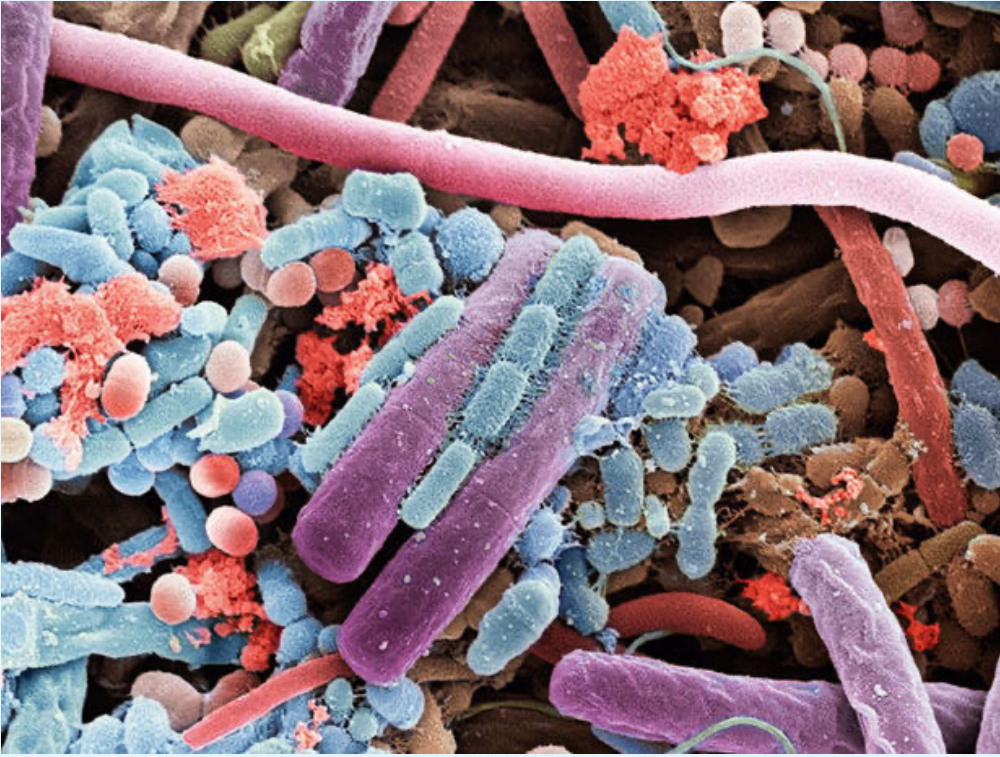
Eet goed/goedkoop/divers mee met het seizoen



	JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Aardappelen	🛒	🛒	🛒	🛒		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒
Aardpeer	🛒	🛒									🛒	🛒
Andijvie				🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒
Artisjok						🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		
Asperges				🛒	🛒	🛒						
Aubergine							🛒	🛒	🛒	🛒		
Bleekselderij							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Bloemkool			🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Broccoli						🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Chinese kool							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Courgette							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Dopervwt					🛒	🛒	🛒					
Groene selder		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒
Groenlof								🛒				
Knolselder								🛒	🛒	🛒	🛒	🛒
Komkommer							🛒	🛒	🛒			
Koolraap	🛒	🛒	🛒							🛒	🛒	🛒
Koolrabi					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		
Kropsla					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		

Eet elke dag ook rauwe voedingsmiddelen vanwege hun goedaardige micro-organismen

De analogie tussen bodem- & onze (darm)gezondheid



1. **Gebrek aan humus = gebrek aan vezels & boterzuur**
2. **Erosie = een zelfde proces als een leaky gut**
3. **Monoculturen = identiek aan verlies diversiteit microbioom**
4. **Kunstmest = zelfde gevolg als eten van snelle suikers: leeg voedsel**
5. **Bestrijdingsmiddelen = verlies aan vitaliteit/gezond voedsel**

Functies van gezonde darmen

- ➔ 1. Opname van voedingsstoffen zodat er optimale energie aanmaak kan plaatsvinden / aanmaak van o.a. boterzuur op basis van vezels.
- 2. Ons primaire immuun orgaan (ca. 80%)
- 3. Vorming van hormonen en afbraak van overtollige hormonen (stresshormonen, oestrogenen etc.) Afbraak schadelijke stoffen & micro-organismen, overmaat aan cholesterol, histamine
- ➔ 4. Second brain: communicatie naar brein en vice versa

“De darm is de wortel van de plant mens”.

“Wat je eet, drinkt, ademt en op je huid smeert is je gezondheid of je ziekte.”

Dr. Robert Morse

“Niet wat we eten
Maar wat we verteren
komt ons ten goede”

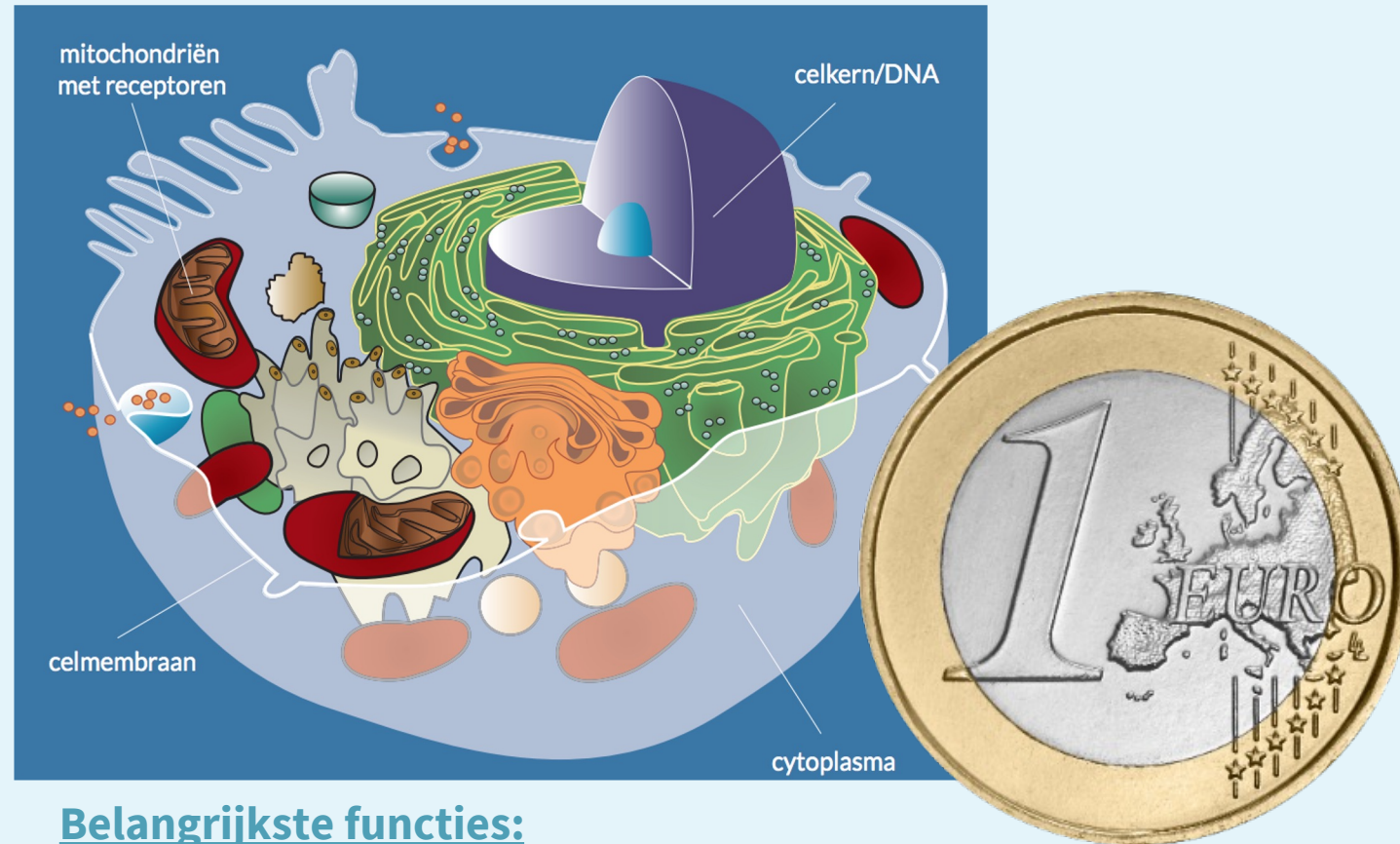
“We eten ons ziek,
maar verteren ons gezond”

“Ziekte zetelt In de darm”

Hippocrates

“Wat de vader van een
ziekte ook is, de moeder is
altijd een slechte voeding”

“ Zeg mij wat u eet en ik zal u zeggen wie u bent”



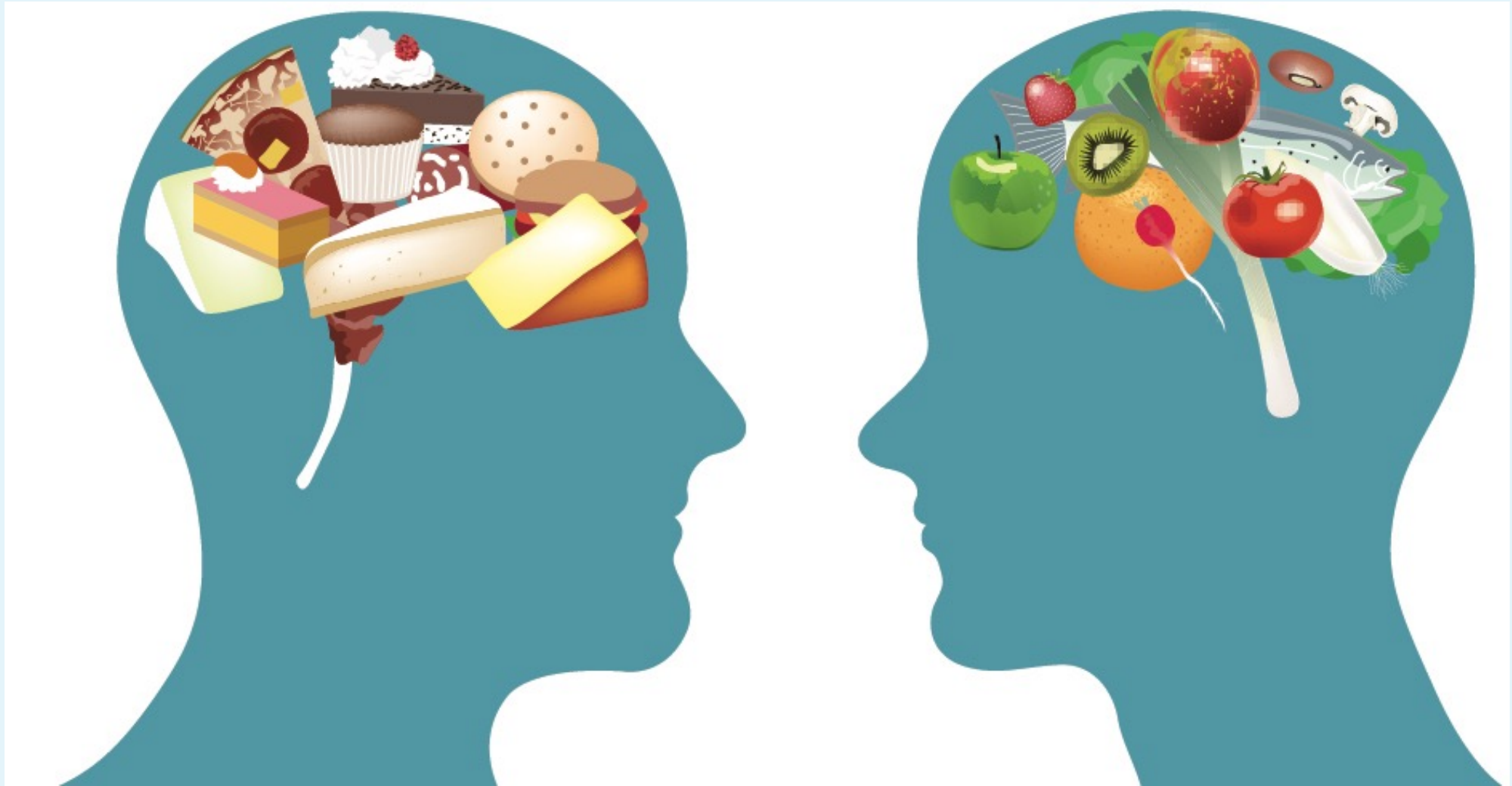
Belangrijkste functies:

- Regulering van cel ontwikkeling & groei;
- reguleren van celdood (apoptose);
- metabolisme/energiestofwisseling;
- regulatie van de aangeboren (inate)immunititeit en het remmen van ontstekingsreacties.

Onze spijsvertering is de poort naar elke cel



Off all the things I've lost, I miss my brain the most (Mark Twain)



Eén zenuwcel (oftewel neuron, waarvan je er naar schatting zo'n 100 miljard hebt) bevat zo'n 10.000 energiefabriekjes (mitochondriën) in zich heeft om je eten om te zetten in energie?



DE KIP OF HET EI?

Apathie	vitamine B1, B3, B5, E, foliumzuur, ijzer, natrium, zink, dopamine
Coördinatieverlies	vitamine B1,B5
Desoriëntatie	magnesium, B12,kalium
Uitbarstingen,ontwrichtend	Bloedsuikerspiegel Verstoringen
Duizeligheid	Bloedsuikerspiegel Verstoringen,ijzer B12,mangaan, magnesium, kalium, B2,B3, B5,B6, B12
Convulsies	magnesium,calcium, B6, zink
Migraine	B6, oestrokeendominantie
Hyperactiviteit	calcium, magnesium, zink,Omega 3, ijzer, B6
Neuroinflammatie	vitamine B1,B6

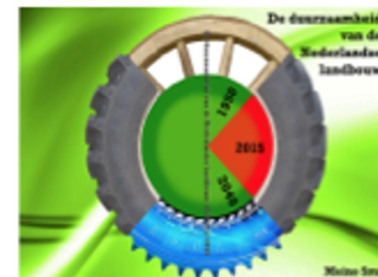
Neuro-inflammatie	vitamine B1,B6
Agitatie	calcium, magnesium
Onrust, angstige	Bloedsuikerspiegel Verstoringen, calcium,magnesium, chroom, selenium,vitamine B2, B3
Gedrag stoornissen	Vitamine B1, foliumzuur, Omega 3/6 verhouding
verwarring	ijzer, magnesium, natrium, biotine, vitamine B1, B3, B6, B12,foliumzuur
waanbeelden	calcium

Zie verder: Je brein vitaal-met elke hap een gezonde stap/Rineke Dijkenga

“Jij bent ook, wat jouw eten at”.

Tabel 40 Gemiddelde veranderingen van mineralengehaltes in enkele voedingsmiddelen

	groentes	fruit	vlees	zuivel	kaas
periode	1940 - 1991	1940 - 1991	1940-2002	1940 - 2002	1940 - 2002
natrium	-49%	-29%	-24%	-47%	-9%
kalium	-16%	-19%	-9%	-7%	-19%
fosfor	+9%	+2%	-21%	+34%	-8%
magnesium	-24%	-16%	-15%	+1%	-26%
calcium	-46%	-16%	-29%	+4%	-15%
ijzer	-27%	-24%	-50%	-83%	-53%
koper	-76%	-20%	-55%	-97%	-91%
zink		-27%			



Bron: de duurzaamheid van de Nederlandse Landbouw/
Meino Smits

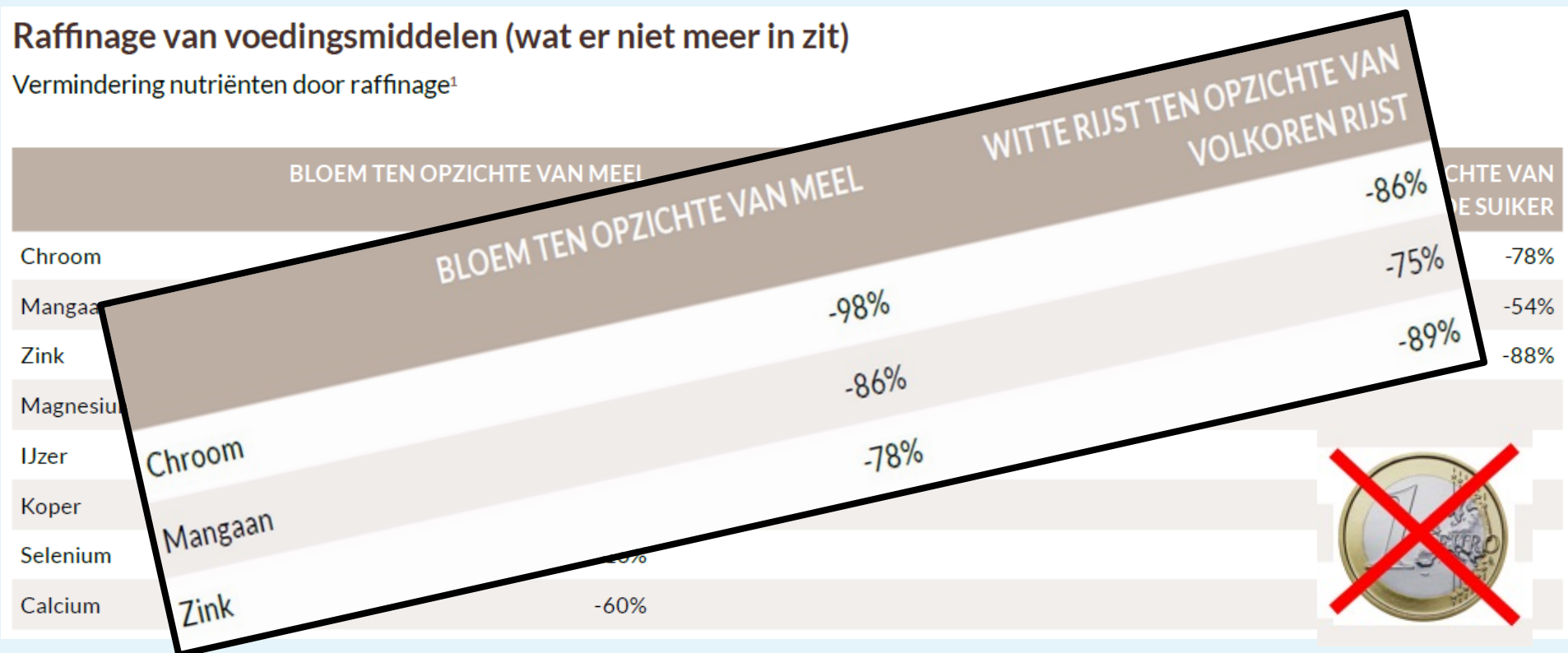
Artikel
'Hidden
Hunger'.



Vitale stoffen voor energiebankrekening en vezels uit geraffineerd voedsel gehaald

Raffinage van voedingsmiddelen (wat er niet meer in zit)

Vermindering nutriënten door raffinage¹



Geraffineerd zout/ JOZO zout= ontdaan van 84 mineralen/sporenelementen



Verstoorde/verlaagde
waardes van electrolyten



Verstoorde Na/Kalium
balans/ fijnstof



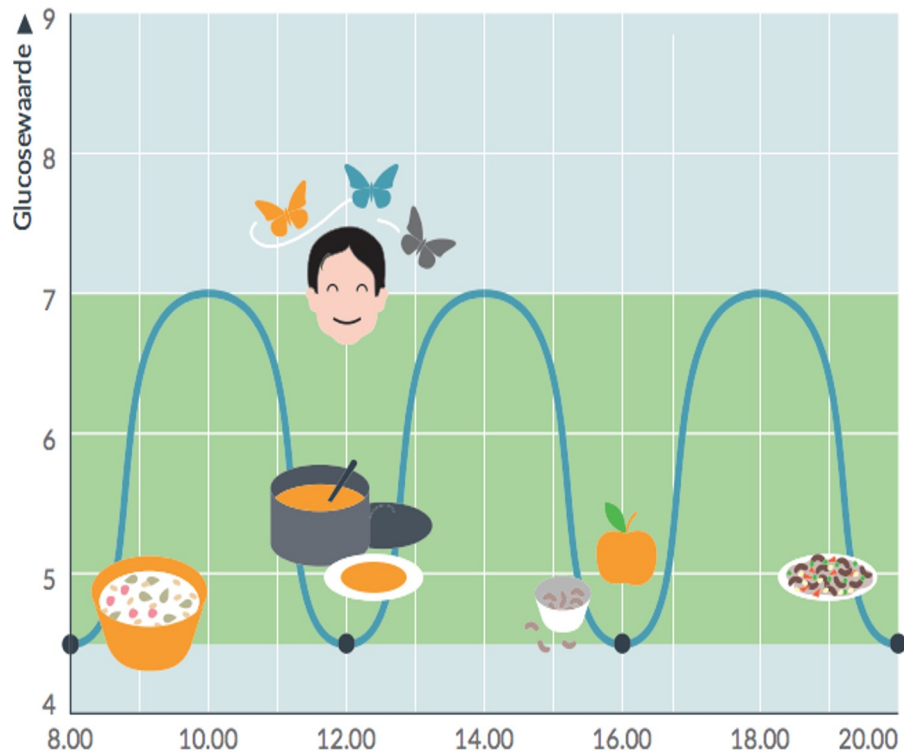
Verhoogde hoeveelheden
stikstof in milieu

1. Alonso A, Rooney MR, Chen LY, Norby FL, Saenger AK, Soliman EZ, O'Neal WT, Hootman KC, Selvin E, Lutsey PL. Circulating electrolytes and the prevalence of atrial fibrillation and supraventricular ectopy: The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020 Jun 25;30(7):1121-1129

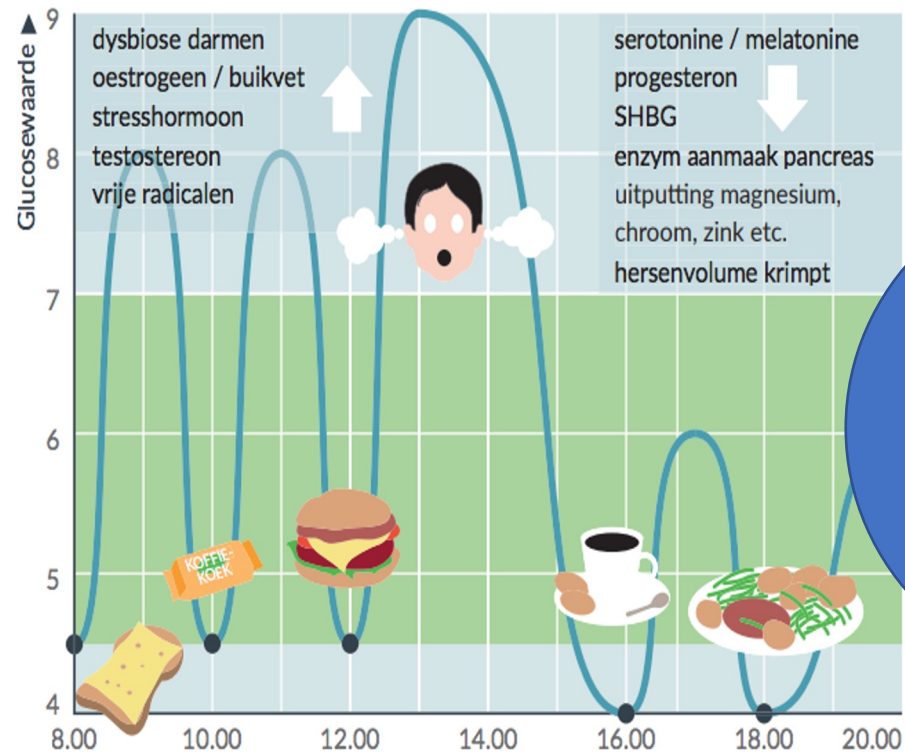
2. Okayama A, Okuda N, Miura K, Okamura T, Hayakawa T, Akasaka H, Ohnishi H, Saitoh S, Arai Y, Kiyohara Y, Takashima N, Yoshita K, Fujiyoshi A, Zaid M, Ohkubo T, Ueshima H; NIPPON DATA80 Research Group. Dietary sodium-to-potassium ratio as a risk factor for stroke, cardiovascular disease and all-cause mortality in Japan: the NIPPON DATA80 cohort study. *BMJ Open*. 2016 Jul 13;6(7):e011632.

3. Nieder R, Benbi DK. Reactive nitrogen compounds and their influence on human health: an overview. *Rev Environ Health*. 2021 May 24;37(2):229-246. doi: 10.1515/reveh-2021-0021. PMID: 34022126.

4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22332153/>



Een stabiele bloedsuikerspiegel die geen stressreacties oproept. Gezonde darmen, gezond voedsel, bewegen en langzame koolhydraten zorgen voor een stabiele aanvoer van glucose naar ons lijf en brein.



Pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel. Grotendeels veroorzaakt door het gemiddelde Westerse eetpatroon. Hierboven zie je hoe hun verhogende of verlagende werking allerlei processen en hormonen verstoren.

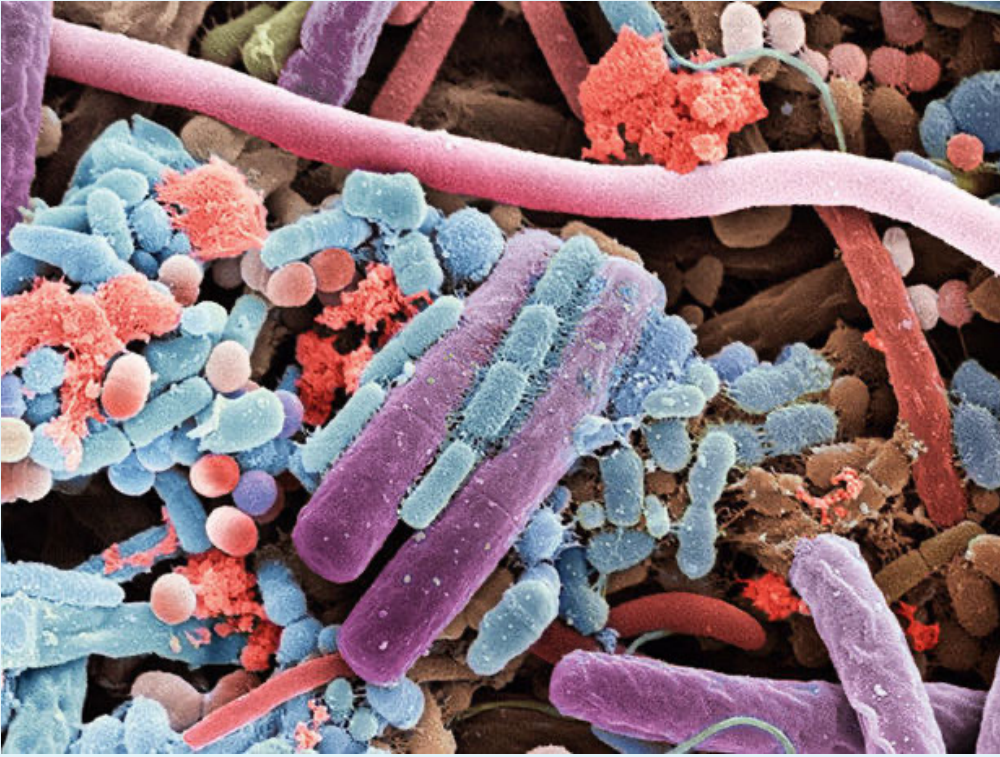
166 diabetes
per dag erbij in
Nederland
= bijna 1200
per week

Een Nederlander
krijgt wekelijks
gemiddeld 99
suikerklontjes aan
toegevoegde
suikers binnen.



Koolhydraten kunnen je (hormonen) maken en breken

De analogie tussen bodem- & onze (darm)gezondheid



1. **Gebrek aan humus = gebrek aan vezels & boterzuur**
2. **Erosie = een zelfde proces als een leaky gut**
3. **Monoculturen = identiek aan verlies diversiteit microbioom**
4. **Kunstmest = zelfde gevolg als eten van snelle suikers: leeg voedsel**
5. **Bestrijdingsmiddelen = verlies aan vitaliteit/gezond voedsel**

Functies van gezonde darmen

1. Opname van voedingsstoffen zodat er optimale energie aanmaak kan plaatsvinden / aanmaak van o.a. boterzuur op basis van vezels.
2. Ons primaire immuun orgaan (ca. 80%)
- 3. Vorming van hormonen en afbraak van overtollige hormonen (stresshormonen, oestrogenen etc.) Afbraak schadelijke stoffen & micro-organismen, overmaat aan cholesterol, histamine
4. Second brain: uitwisseling naar brein en vice versa

“De darm is de wortel van de plant mens”.

“Wat je eet, drinkt, ademt en op je huid smeert is je gezondheid of je ziekte.”

Dr. Robert Morse

“Niet wat we eten
Maar wat we verteren
komt ons ten goede”

“We eten ons ziek,
maar verteren ons gezond”

“Ziekte zetelt In de darm”

Hippocrates

“Wat de vader van een
ziekte ook is, de moeder is
altijd een slechte voeding”

Glyfosaat & de bodem:

- soort antibioticum in de bodem > minder bodemleven >
- minder humusvorming
- bindt mineralen (niet opgenomen door plant)
- zwakke plant met weinig voedingswaarde. Glyfosaat die door plant wordt opgenomen bindt ook weer mineralen
- onkruid resistentie tegen hoge hoeveelheden
- hoopt zich op in de eetbare delen
- 75% glyfosaat terug te vinden in regen-/luchtmonsters



Glyfosaat en menselijke darm:

- werkt als soort antibioticum > verlies aan bacteriële diversiteit
- glyfosaat verhoogt kans op lekke darm
- dosisafhankelijke klachten: van onvruchtbaarheid tot Parkinson
- **remt serotonine en dopamine** productie in darm
- verstoort de werking van Cytochroom P450 / aanmaak glutathion / aanmaak van vitamine D

Glyfosaat hoopt zich op in het eetbare deel van de plant.

Vooral bij tarwe, mais, soja (en katoen) hoog glyfosaat gebruik



Xeno-oestrogenen: sterk verstorend voor de hormoonbalans van mens & dier



BIJ VROUWEN

PMS en menopauzeklachten

Cysten en fibromen

Endometriose

Verminderde vruchtbaarheid

Baarmoederhals-, eierstok- en borstkanker

Auto-immuunziekten

Meisjes die op te jonge leeftijd gaan menstrueren

BIJ MANNEN

Vervrouwelijking

Buikvet en borstontwikkeling

Onvruchtbaarheid

Prostaatklaften en kanker

Vermindering energie, stemming en libido





**SALVESTROLLEN IN KRUIDEN, GROENTE,
FRUIT MITS ONBESPOTEN. 80-90%
minder beschermende stoffen (ook
fyto-oestrogenen) in onze voeding**



Op de lijst

Elk jaar verschijnen de 'Dirty 12' en 'Clean 15': lijsten met daarop niet-biologische voedingsmiddelen met de hoogste en laagste belasting aan residuen. Goed om te weten wat je (ook) eet.

DIRTY 12 HOOGSTE BELASTING (VAN HOOG NAAR LAAG)	CLEAN 15 LAAGSTE BELASTING (VAN LAAG NAAR HOOG)
Aardbeien	Avocado
Spinazie	Mais
Boerenkool/mosterdgroenten	Ananas
Nectarines	Uien
Appels	Papaya
Druiven	Diepvriesdoperwten
Kersen	Aubergine
Perziken	Asperges
Peren Paprika / pepers	Broccoli
Bleekselderij	Andere koolsoorten
Tomaten	Kiwi
Sugar snaps	Bloemkool
	Paddenstoelen
	Honingmeloen
	Cantaloupemeloen

Bron: EWG's 2021 Shopper Guide to Pesticides in Products, www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php

BIO GROENTE/FRUIT T.O.V. NIET BIOLOGISCH:

Flavonolen	+ 50%
Anthocyanen	+ 51%
Flavanolen	+ 69%
Pesticiden	- 40-50%
Cadmium	- 48%
Nitraat	- 10%
Nitriet	- 48%
Stikstof	- 10%

Bron: 343 onderzoeken opnieuw bekeken 2014
(Cambridge University)

Het Mediterrane dieet heeft een gunstige invloed op de bloedhersen barrière zodat gewenste voedingsstoffen wel maar ongewenste niet worden opgenomen. Communicatie van darm naar brein en vice versa verloopt optimaal.

6.
LAGER RISICO
OP LEAKY
BRAIN/
ZIEKTEN
VAN HET BREIN

Het Mediterrane voedingspatroon is rijk aan vezels met kleurrijke polyfenolen die zowel de darmbacterien als slijmvliezen gezond houden.

1.
VOLDOENDE
KLEURRIJKE
VEZELS

Het immuunsysteem wordt niet permanent getriggerd. Minder kans op overreacties van het immuunsysteem en laaggradige ontstekingen in het lichaam.

5.
RISICO
ALLERGIEËN
AUTO-IMMUUN
& CHRONISCHE
ZIEKTEN

Voldoende aanmaak boterzuur feelgood stoffen, gezonde darmperistaltiek, optimale afbraak toxines,/(stress)hormonen/ geen overvloed aan ziekmakende micro- organismen, gezonde slijmvliezen van mond tot kont, optimale immuniteit.

2.
BALANS IN JE
DARMEN

Optimale opname vitale voedingsstoffen, risico op "hidden hunger" kleiner omdat voedsel vers, duurzaam en onbewerkt is. Opname van toxines, virussen, bacteriedeeltjes etc. is lager. Daardoor kan lever zich meer richten op zijn vele taken .

4.
MINDER RISICO
OP LEAKY
GUT SYNDROME

Ruim voldoende actieve polyfenolen om ontstekingen te remmen: gezonde slijmvliezen van mond tot kont. Mediterrane voeding geeft minder ontstekingsreacties na de maaltijd + reguleert de gestage opname van glucose

3.
WEINIG
ONTSTEKINGS
REACTIES IN JE
DARM

"Gezondheid zetelt in de darm."

Een citaat van de oude geneesheren. Maar als ziekte daar zetelt, dan zetelt gezondheid daar dus ook. En dat klopt ook voor een heel groot deel: in je darmen is zo'n 80% van je immuunsysteem gevestigd. Een belangrijke factor voor je darmgezondheid is voeding: vooral oplosbare vezels uit groente, fruit, noten, zaden, pitten, peulvruchten etc. Zo eet je ook direct beschermende stoffen (polyfenolen). De Mediterrane keuken is dé keuken om hieraan te werken. En je krijgt dan ook direct je gezonde vetten en goede eiwitten binnen.

BESTAANSMODEL VOOR KLEINE BOEREN /DELEN VAN HUN BEDRIJF

Doel: meer duurzame biodiversiteitsboeren, voedingswaarde per hectare, overvloed verwerken tot gezonde, houdbare eindproducten, lokaal eten kennis, vaardigheden & verbinding bij voedselproducenten en consumenten, autonomie



Wij zijn vast
begonnen:
Lees je ons plan: “Eet
het jaarrond
Van eigen grond?”

Zie QR code:





" De ingewikkeldste uitdagingen waar we voor staan, gaan allemaal over de manier waarop we met voedsel omgaan: van klimaatverandering tot watertekorten, bedreigde biodiversiteit en dieet-gerelateerde ziekten. Het krachtigste middel om de wereld te veranderen is dan ook overduidelijk: voedsel."

(citaat Carolyn Steel)



"De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte"

Thomas Edison, 1847

"De mens heeft het web des leven niet geschapen, hij is niet meer dan een draadje ervan. Ales wat hij het web aandoet, doet hij zichzelf aan"

Wijsheid Cree indianen

DANK VOOR UW AANDACHT.

www.rinekedijkinga.nl