



NATUUR DIËTISTEN NEDERLAND



Een pleidooi voor echt eten

Manifest van een eter

Michael Pollan
Arbeiderspers
ISBN 9789029566339
2008
€ 17,50

**EET NOOIT IETS WAT JE OVERGROOTMOEDER NIET ALS VOEDSEL ZOU
HERKENNEN!**

Vroeger wisten mensen hoe ze moesten eten, maar de dieetregels die van generatie op generatie zijn doorgegeven, zijn verwrongen en vervormd door de marketeers van de voedingsmiddelenindustrie, door zogenaamde voedingsdeskundigen en door de media.

Het gevolg is dat we dolen door een landschap van voedselachtige substanties die om het hardst gillen dat ze goed voor ons zijn. Echt eten verdwijnt uit beeld om te worden vervangen door 'voedingsstoffen'. En deze producten zijn juist slecht voor de gezondheid.

We zouden minder eten moeten kopen en er meer voor moeten betalen. Daar worden we zelf beter van, maar ook het milieu, het ecosysteem en de samenleving. Door wereldwijd te kijken naar traditionele dieten kunnen we zelf een evenwichtig en gezond eetgedrag terugvinden. *Een pleidooi voor echt eten* wordt wereldwijd vertaald. In Amerika staat het boek sinds verschijning op nummer 1 van de bestsellerlijsten.