

Verslag van de lezing "De bewuste Bourgondiër" op 20 november

Neos Hasselt leert wat gezonde voeding is

Een 50-tal leden van Neos Hasselt luisterden donderdagnamiddag geboeid naar een uiteenzetting door Erica Rutten. Deze voedingsdeskundige leerde hen alles over gezonde voeding in haar voordracht 'De bewuste Bourgondiër'.

We denken allemaal te weten wat gezond is, maar we leerden dat we door de voedingsindustrie vaak op het verkeerde been gezet worden. Ons westers voedingspatroon ligt dan ook aan de basis van talloze aandoeningen en ziektes. Een van de belangrijke boodschappen was 'Eet niets dat je grootmoeder niet als voedsel zou herkennen'. Dit impliceert al dat we veel voedingsmiddelen die uit verre landen komen even goed kunnen vervangen door lokale producten.

De leden werden wel gerust gesteld dat lekker eten en genieten nog altijd mogelijk is: Bourgondisch maar wel bewust dus.

