



sonneveltopleidingen

academie voor gezonde levensstijl

Proefles

Opleiding Natuurvoedingsadviseur

Sonnevelt Opleidingen

1 Basisprincipes van natuurvoeding en eiwitten

1.1 Leerdoelen

De volgende leerdoelen komen aan bod en de student:

- Kan benoemen wat natuurvoeding is
- Kent de definitie van natuurvoeding
- Kan de verschillende aspecten van de definitie uitleggen
- Weet wat SKAL en EKO betekent
- Kan de eiwitvertering beschrijven
- Kan de stofwisseling en functie van eiwit in het lichaam uitleggen
- Kan concrete voorbeelden geven van eiwithoudende producten
- Weet wat de eiwitbehoefte is
- Weet wat Biologische waarde en Netto eiwitbenutting inhoud
- Is in staat een visie te formuleren op het onderwerp biologische voeding

1.2 Portfolio les 1

Gedurende deze opleiding omschrijf je kort, voorafgaand aan iedere les, wat je van de les verwacht en wat je van de voorbereidende thuisopdracht hebt geleerd. Na iedere les omschrijf je kort wat de lesstof die je hebt gekregen zal betekenen met betrekking tot jouw persoonlijke groei en bewustwording.

Gebruik per les niet meer dan een half A4-je.

Natuurvoedingsleer en productkennis, de eiwitten.

1.3 Natuurvoedingsleer en productkennis, de eiwitten.

Inleiding:

In dit eerste hoofdstuk van de lesmap van de opleiding tot natuurvoedingsadviseur (NVA) gaan we in op de biologische aspecten van voeding. Wat is natuurvoeding en welke definities horen daarbij? Beginnend bij de productie en teelt. Als productgroep worden de eiwithoudende producten behandeld. Welke producten zijn er en hoe kunnen we deze toepassen. Het verterings- en stofwisselingsproces van de eiwitten wordt toegelicht. De behoefte aan eiwitten door de mens wordt besproken

In deze les “Basisprincipes van natuurvoeding en eiwitten” zullen aan de orde komen:

- Natuurvoeding versus reguliere voeding
- Keurmerken
- Eiwitten en de indeling in groepen
- Verteringsprocessen van eiwitten
- Stofwisseling en functie van eiwitten
- Behoeftes aan eiwitten in de voeding
- Eiwithoudende producten in de natuurvoeding

1.4 Basisprincipes van natuurvoeding.

Is natuurvoeding altijd biologisch of andersom?

Een duidelijke definitie van natuurvoeding is noodzakelijk om er mee aan de slag te kunnen.

1.4.1 Hoofddefinitie:

Natuurvoeding is een bewuste manier van voedselproductie en voedselkeuze waarbij de volgende principes gelden: een voeding van verse, seizoen- en regiogebonden producten van biologische teelt waarbij zo min mogelijk bewerkingen plaatsvinden.

Vers:

zo kort mogelijke tijd tussen oogsten en nuttigen van een levensmiddel. Zo min mogelijk gebruik van conserveringstechnieken waarbij wordt gekeken naar die techniek die het minste energie vraagt of kost.

Seizoensgebonden:

planten die in de grond en in de buitenlucht groeien in een bepaald seizoen genieten de voorkeur. Dat vraagt minder energie dan groenten of fruit uit een verwarmde kas. Daarnaast smaakt een aardbei in de zomer van de koude grond anders dan een aardbei in het voorjaar uit de verwarmde kas. Smaak zegt ook iets over voedingswaarde en aanwezigheid van inhoudsstoffen zoals bioactieve stoffen.

Regiogebonden:

Vanuit milieuoogpunt bekeken een goede keuze omdat er minder energie nodig is om de producten te verspreiden. De afstand van grond tot mond wordt zo kort mogelijk gehouden. Daarnaast speelt het aspect van de verbinding van de mens met zijn omgeving een rol. Wat er groeit op de plek/regio waar men leeft wordt gezien als nuttig en voedzaam. Bovendien zijn er geen conserveringsmiddelen nodig tijdens het vervoer van een product.

Biologische teelt:

De teelt van de producten heeft de volgende kenmerken, hier wordt later dieper op in gegaan:

- telen op een gezonde wijze voor zowel bodem, plant, dier als mens
- instandhouding en versterking van ecologische systemen en kringlopen
- in alle redelijkheid de relatie tussen omgeving en ontwikkeling waarborgen
- bescherming van de huidige en toekomstige generaties ten aanzien van gezondheid en welzijn

Zo min mogelijk bewerkt:

Dat betekent veelvuldig gebruik van ongeraffineerde en 'volle' producten zonder toevoegingen.

1.4.2 Subdefinitie:

De maaltijden worden samengesteld volgens de driedigheid van de plant en zijn vleesarm. Het gebruik van de magnetron wordt geweerd. Bij de voedselkeuze wordt ook gekeken naar smaak, verpakkingsmaterialen, milieuvriendelijke bewaarmethoden en sociaal-ecomische aspecten.

In de dagelijkse praktijk betekent het een gebruik van vlees 2-3 maal per week .

Natuurvoeding is gebruik maken van producten van biologische teelt en liever nog van biologisch-dynamische teelt. Het uitsluitend gebruiken van biologische producten maakt nog geen natuurvoeding!

De talloze voedselschandalen zoals BSE, varkenspest, dioxine kippen, MKZ, salmonella-epidemieën, vogelpest, groenten en fruitsoorten met een te hoog gehalte aan chemische bestrijdingsmiddelen, genetisch gemanipuleerd voedsel (waarvan we nog steeds niet weten welke gevolgen het voor onze gezondheid heeft) etc., maakt dat biologische voeding meer dan ooit in de belangstelling staat en dat mensen steeds vaker kiezen voor de biologisch verantwoorde producten. Daarnaast is er een groeiende bewustwording van de zorg voor wat betreft onze gezondheid en gaan we bewuster met het milieu om. We weten dat een volwaardig eetpatroon ons gezond houdt en onze levensduur verlengt. Ook verbetert een volwaardig eetpatroon de kwaliteit van ons leven, we zijn minder vaak ziek, beschikken over meer energie en zien er beter uit. We zitten dus gewoon beter in ons vel.

We gaan wat dieper in op de biologische landbouw, wat gebeurt daar allemaal?

In de biologische landbouw maakt men gebruik van vruchtwisseling en natuurlijk bestrijdingsmiddelen. Er wordt organische mest en geen kunstmest gebruikt of chemische bestrijdingsmiddelen.

In de veeteelt hebben de dieren voldoende ruimte, krijgen geen groeihormonen of preventief antibiotica toegediend. Ze krijgen biologisch veevoer en geen slachtafval. Systematische amputatie van lichaamsdelen is verboden (snavels, vleugels). Er wordt met respect voor het dier gehandeld.

Bij de verwerking van biologische producten worden chemische- synthetische geur-kleur-smaakstoffen niet gebruikt. Men kleurt voedingsmiddelen eventueel met bietensap of spinazie.

Bij de keuze in zaaigoed wordt er gelet op biodiversiteit en het behouden daarvan. Gentech wordt geweerd wat niet altijd even gemakkelijk is.

Al deze uitgangspunten dienen nageleefd te worden om een EKO-keurmerk te verdienen, dit wordt in Nederland gecontroleerd door SKAL.

1.4.3 Enkele keurmerken:



1.4.4 Definitie van biologische landbouw volgens IFOAM

- Biologische landbouw is een productiesysteem dat de gezondheid van bodems, ecosystemen en mensen ondersteunt en in stand houdt.
- Zij is gebaseerd op ecologische processen, biodiversiteit en natuurlijke cycli die zijn aangepast aan lokale omstandigheden, in plaats van input met nadelige effecten te gebruiken.
- Biologische landbouw combineert traditie, innovatie en wetenschap ten voordele van de gezamenlijke leefomgeving en ter bevordering van rechtvaardige relaties en een goede levenskwaliteit voor alle betrokkenen. (bron: biologica)

1.5 Eiwitten

In de voeding kunnen we vele soorten levensmiddelen tot ons nemen. Afhankelijk van de behoefte van de mens en van de eigenschappen van het product maken we een keuze. Wanneer we kijken naar producten die vooral eiwithoudend zijn kunnen we de volgende verdeling maken:

Essentieel-niet essentieel.

Eiwitten bestaat uit aminozuren, verbindingen die bouwstoffen vormen voor ons lichaam. Een deel daarvan kan het lichaam zelf maken (niet-essentiële aminozuren) en een deel niet (essentiële aminozuren) .Het zal duidelijk zijn dat met name de essentiële aminozuren in de voeding aanwezig moeten zijn om gezond te blijven.

Ze worden ook wel het alfabet van het leven genoemd. Er zijn 8 essentiële aminozuren: leucine, fenylalanine, isoleucine, lysine, threonine, methionine, tryptofaan en valine. Voor zuigelingen is ook histidine essentieel. De overige aminozuren zijn oa. alanine, asparagine, glutamine, serine.

Dierlijk-plantaardig.

Een andere kijk naar eiwitten is de oorsprong van een product. Is het afkomstig van dieren of planten? Het lichaam zal een varkenslapje anders verteren en benutten dan een pinda. Toch zijn beide producten eiwithoudend.

1.5.1 Vertering ,stofwisseling en functie.

Vertering:

Wanneer we een eiwithoudend product eten bv vlees of kaas dan is het kauwen van het voedsel de eerste stap in het verteringsproces. Kauwen is belangrijk om te zorgen dat de maag kleine fijngemalen stukjes eiwit aangeboden krijgt zodat de eiwitsplitsende-enzymen goed hun werk kunnen doen. Het maag sap bevat pepsine wat de lange ketens aminozuren afbreekt tot kleinere ketens. Het zijn dan nog steeds polypeptiden. Na de maag komt de voedselbrok in het duodenum. De pancreas mondt uit in het duodenum en produceert trypsine wat de polypeptiden omzet in di- en tripeptiden. Door de werking van deze enzymen en de beweeglijkheid van de darm ontstaan er aminozuren. Deze worden door de darmwand heen opgenomen in het bloed en gaan via de poortader naar de lever. De volgende stap is het verder beschikbaar maken van de aminozuren voor het lichaam.

Stofwisseling:

De lever geeft aminozuren af aan de leverader in een verhouding die overeenkomt met het aminozuurpatroon wat nodig is in het lichaam. De lever kan ook zelf van aminozuren opbouwen tot lever of bloedeiwit. Overige aminozuren die in de lever terecht komen worden verder afgebroken. Dit gebeurt door transamineren waarbij van een niet-essentieel aminozuur de aminogroep van dat molecuul wordt overgeplaatst op een ander aminozuur. Wanneer het lichaam teveel eiwitten krijgt aangeboden zal de lever door middel van desamineren de losgekoppelde aminogroepen omzetten in ureum wat via de urine het lichaam verlaat.

Functie:

Aminozuren bestaan met name uit koolstof, stikstof, waterstof en zuurstof. Het is voor de mens de enige bron van stikstof. Dit is nodig voor de groei, het herstel en de instandhouding van lichaamscellen, bloed, enzymen en hormonen. Een enzym is een combinatie van een aminozuur en een vitamine/mineraal. Hormonen bestaan voor een groot deel uit eiwit, bv insuline is een zink-eiwitverbinding. De huid, organen en spieren bestaan uit eiwitten en ook voor wondgenezing zijn eiwitten nodig.

Stikstof zit in de lucht en planten, dieren of mensen kunnen dit niet opnemen. Daar voor zijn nitrificerende bacteriën nodig die leven op de wortels van vlinderbloemigen (erwten, bonen, klaver). De anorganische stikstofverbindingen worden dan door de plant opgenomen en ingebouwd in de plantaardige eiwitten. Op die manier kunnen mens en dier de dan organische stikstofverbindingen (eiwit) opnemen. De uitwerpselen van mens en dier komen weer in de bodem terecht waar bacteriën dit weer omzetten in anorganische stikstofverbindingen. De stikstofkringloop is dan weer rond.

Behoeftte:

De gezondheidsraad stelt de gemiddelde behoefte aan eiwit op 0,8 gr per kg lichaamsgewicht per dag. Voor vegetariërs en veganisten is dat 1 gr per kg lichaamsgewicht. Het gehalte aan eiwit in de voedingsmiddelen is wisselend. Zie onderstaande tabel.

Product	Zoals:	Eiwit (g / 100 g)
Vlees	kip, varkens- en rundvlees	19 - 23
Vis	zalm, forel, meerval	17 - 20
Zuivel	kaas	24
	melk	3,5
	Valess	18
Eieren		13
Vleesvervangers	diverse burgers en blokjes	10 - 18
Schimmel	Quorn	10 - 12
Peulvruchten	gekookte linzen, erwten, bonen	7 - 8
	sojabonen (tempé, tahoe, sojaburger)	12
Noten	cashewnoten, amandelen, hazelnoten, walnoten	24
	pinda's	28
Zaden	lijnzaad, sesamzaad, pijnboompitten	18 - 26
Granen	seitan (gemaakt van tarwe)	20
	brood en knäckebröd	10
	rijst en pasta	3
Aardappelen		2
Groenten en fruit		1

Een gevarieerde voeding zorgt voor voldoende eiwit in de voeding.
Bekeken vanuit verstrekkingseenheden enkele voorbeelden:

Product	Eiwit
Plak kaas Goudse (20 gr)	4,8 gr
Pindakaas (15 gr)	3,7 gr
Glas halfvolle melk (150 ml)	5,4 gr
Kippenei gekookt (50 gr)	6,6 gr
Snee volkorenbrood (35 gr)	3, 5 gr
Portie zilvervliesrijst (100 gr)	3,1 gr
Tahoe / tofu (100 gr)	11,6 gr

1.5.2 Biologische waarde en Netto eiwitbenutting.

Onder de biologische waarde (BW) van een eiwit verstaan we , hoeveel gram lichaamseiwit er opgebouwd kan worden uit 100 gr. geabsorbeerd eiwit uit de voeding. Wanneer een eiwithoudend product een hoge biologische waarde heeft bevat het essentiële en niet-essentiële eiwitten in een zodanige verhouding dat het weinig afwijkt van het aminozuurpatroon in het lichaam. Met andere woorden, het lichaam hoeft weinig aan dit eiwit te veranderen om het te kunnen gebruiken.

Een eiwit met een lage biologische waarde heeft ook alle essentiële en niet-essentiële eiwitten in zich maar de verhouding van de aminozuren is zodanig dat het sterk afwijkt van het lichaamseiwit.

De netto eiwitbenutting (NEB) geeft aan in hoeverre een voedingseiwit wordt geabsorbeerd door de darm. Dit is afhankelijk van de verteerbaarheid.

Ter illustratie:

Product	BW	NEB
kippen ei	96	93
koemelk	90	86
rundvlees	76	76
rijst	75	70
aardappel	71	67
tarwebloem	52	49
pinda	58	56
erwten	48	44
gelatine	0	0

Aanvullende eiwitten:

Wanneer iemand weinig eiwitten mag (nierziekte), kan (armoede) of wil (veganisme) gebruiken is het goed om te weten welke eiwitbronnen elkaar aanvullen. Zodanig dat de benodigde aminozuren voldoende aanwezig zijn in de voeding.

Wat combineert goed?:

granen-peulvruchten granen- zuivel granen-vlees

granen-vis
aardappel-zuivel
groente-haver

granen-kaas
aardappel-ei
groente-rogge

granen-ei
aardappel- tarwe
groente-sesamzaad

Tekorten/overdaad.

Een tekort aan voeding komt in de westerse wereld nauwelijks voor. De gemiddelde Nederlander eet gemiddeld twee keer zoveel eiwit dan de aanbeveling. Een tekort aan eiwitten in de voeding zou een aandachtspunt kunnen zijn bij veganisten, (zie eerder) maar dat is vanwege de bewuste voedselkeuze meestal niet aan de orde. Een eiwittekort zorgt in eerste instantie voor verminderde groei, slechte wondgenezing en bloedarmoede. Bij het de verslechterde voeding van kinderen tegenwoordig (lees veel snoep, frisdrank en chips) kan dat nog wél een aandachtspunt zijn.

Een overdaad aan eiwit is aannemelijker gezien onze huidige vlees- en zuivelconsumptie. Dit heeft verschillende nadelen:

- overbelasting van de nieren en lever
- verzuring van het lichaam
- opslag van overtollig eiwit in bindweefsel en bloedvaten waardoor de kans op welvaartsziekten vergroot wordt.
- grotere kans op osteoporose en gewrichtsklachten
- verhoogde inname van verzadigde vetten

Een ander aspect wat het gebruik van veel eiwit betreft is de milieubelasting. Om één kg vlees te produceren is twee tot vijf kg plantaardig veevoer nodig. De productie van dat voer kost veel energie, water, land en grondstoffen. Daarnaast veroorzaakt de Nederlandse intensieve veehouderij milieuproblemen, omdat er veel mest bij ontstaat, net als broeikasgassen en ammoniak. Voor kaas geldt iets vergelijkbaars: voor één kg kaas is zes tot negen liter melk nodig. Dat maakt kaas per kilo ongeveer even milieubelastend als vlees.

1.6 Producten

Er is een ruim aanbod aan eiwitheoudend levensmiddelen in de winkels. Zoals vlees, vis, kip, gevogelte, schaal- en schelpdieren. De kwaliteit van deze producten is anders wanneer deze van biologische teelt zijn.

Vlees

Wanneer we kijken naar vlees zoals rund en varkensvlees is naast de biologische veeteelt in de verwerking van het vlees van belang dat er geen conserveringsmiddelen worden toegevoegd aan het vlees. Met name bij de worstsoorten wordt dat regulier veelvuldig toegepast als ook het gebruik van geur-kleur -smaakstoffen. Het bijmengen met soja is niet toegestaan wat regulier wel gebeurt.

Kip

Bij kip is het gehalte aan antibiotica en groeihormonen in het vlees behoorlijk hoog, daarnaast wordt de kippenvlees volgespoten met water om voldoende gewicht te krijgen. We zien dat wanneer mensen met darmklachten het eten van reguliere kip staken hun darmconditie verbeterd.

De regel : eet alleen vlees van alles wat rent, vliegt of zwemt komt met ons huidig veeteelt beleid in het gedrang. De geiten rennen niet, de kippen vliegen niet en de vissen zitten zelfs in een te klein bassin. Dit heeft direct invloed op de gezondheid van het dier en op de kwaliteit van het vlees.

Naast bovengenoemde producten kunnen als goede eiwitbron ook gelden: peulvuchten (al dan niet icm granen), noten-zaden en pitten, eieren, zuivel. Vleesvervangers zoals burgers/balletjes/brokjes zijn er in vele soorten en maten en met wisselende grondstoffen.

Hier onder worden ei, zuivel, noten-zaden en pitten en vleesvervangers besproken. De peulvruchten en granen komen in de les over koolhydraten aan de beurt.

Sonnevelt Opleidingen

Zuivel

De koe heeft op een biologische boerderij een heel ander leven dan gangbaar:

Biologische boerderij	Reguliere boerderij
Groenbemesters , organische mest	Kunstmest
Mechanische onkruidbestrijding	Chemische onkruidbestrijding
Diervriendelijke normen	Productiviteitsnormen
Preventieve antibiotica verboden	Preventieve antibiotica toegestaan
Groeihormonen verboden	Groeihormonen toegestaan
Max 20 ltr /dag melk	Min 28 ltr/dag melk

Bij de zuivel wordt bij de verwerking van melk niet gehomogeniseerd waardoor er nog wel een roomlaag op de melk kan komen. Overigens is dit tegenwoordig bij de biologisch-dynamische melk. De EKO-melk wordt , helaas, wel gehomogeniseerd. Kijkend naar vet in zuivelproducten komt een product met 0 % vet niet voor. Dat past ook niet in de natuurvoedingsgedachte van volwaardig en onbewerkt. Bij de verwerking van de zuivel wordt er met maismeel vla en pudding gemaakt ipv met maizena of bloem. In de zoete yoghurtsoorten met vruchten gaat geen witte suiker maar honing, vruchtenpulp of diksap als zoetmiddel.

Ei

Aan een ei valt niet veel te sleutelen zodra het gelegd is. Daar aan voorafgaand zijn er vele zaken die van invloed zijn. Het voer, de bewegingsruimte, de aan (of afwezigheid) van een haan, de aanwezigheid van daglicht etc. Allemaal van belang bij het verkrijgen van een gezond en lekker ei.

Overzicht:

Biologische legkippen (600.000 in Nederland)

6 kippen per vierkante meter stalruimte plus 4 vierkante meter per kip in de buitenlucht, snavelkappen en toucheren verboden, voer 80% biologisch waaronder hele graankorrels, géén genetisch gemanipuleerd voer, legnesten, zitstokken, stofbad, maximaal 3000 kippen per stal.

Scharrelkippen standaard (12 miljoen)

9 kippen per vierkante meter, geen uitloop naar buiten, gekapte snavels, meelvoer, wel legnesten, zitstokken en stofbad. Aantal kippen per stal onbeperkt.

Batterijkippen (14 miljoen)

18 kippen per vierkante meter, geen uitloop naar buiten, gekapte snavels, geen legnesten, geen zitstokken, geen stofbad, aantal kippen per stal onbeperkt.

(bron www.adopteereenkip.nl)

Kaas:

De smaak is het eerste wat opvalt aan biologische kaas, deze is duidelijk anders dan van niet-biologische kaas. Welke verschillen zijn er nog meer?:

Bio-kaas	Niet bio-kaas
Hygiënisch werken	Antibiotica, bacteriedodendemiddelen
Arbeidsintensief voer (kuilgras)	Krachtvoer
Kleurverschil	Kleurstof
Langere rijping	Rijpingsversneller
Gem 2 % zout	Gem 3 % zout

Noten- zaden en pitten.

Bij de teelt en winning van noten gaat er niet zoveel scheef, in het slechtste geval worden er pesticiden en herbiciden gebruikt. Bij de verwerking worden de noten meestal ontdaan van hun velletje. Wat jammer is omdat daar veel gezonde stoffen in zitten. Regelier worden noten gezwaveld of bestraald om bederf tegen te gaan. Daarna worden veel noten gebrand of geroosterd. Het branden gebeurt op hoge temperaturen in een olie. Het wordt gefrituurd om een betere smaak te verkrijgen. Door verhitting of liever nog verwarming van de noten komen de etherische oliën vrij. De noten zijn daardoor vetter, bevatten hoog verhit vet met een structuur die voor het lichaam ongunstig is. Vaak speelt het fairtrade principe mee bij de teelt en verkoop van noten.

Seitan

Seitan wordt gemaakt van tarwe-gluten, de elastische eiwitsubstentie uit tarwe. Het maken van seitan is een eenvoudig en wordt al sinds oudsher toegepast in de Oosterse keuken, vooral in Japan.. Van tarwemeel wordt een deeg gemaakt. In een vergiet onder een straal koud stromend water wordt dit gekneet waardoor het zetmeel oplost. Het zogenaamde uitwassen van de koolhydraten. De tarwe-gluten die overblijven worden gekookt in een bouillon van tamari, gember en kombu. Dit bevordert de smaak en de verteerbaarheid. Er is een groot verschil in smaak en consistentie tussen de seitan die te koop is en zelf gemaakte seitan. Seitan is gehakt te gebruiken, verwerkt in sauzen maar ook op een stokje als BBQ hapje.

Quorn

De basis van quorn is het gefermenteerd mycelium van een schimmel ooit gewonnen uit de grond van een boerderij in Engeland. Deze schimmel wordt "geteeld" op substraat en verrijkt met vitaminen, mineralen en kippenei-eiwit. Het bestaat sinds een jaar of 25 waarvan ongeveer 10 jaar in Nederland.

Tofu

Dit wordt gemaakt door sojamelk te stremmen met calciumfosfaat of nigari en vervolgens te persen tot een blok. Dit heeft een neutrale smaak en kan het beste gemarineerd worden met kruiden of tamari. Er is ook tofu te koop met kruiden of gerookt. Tofu is licht verteerbaar en bevat veel eiwit.

Tempéh:

Dit is een blok van samengeperste sojabonen gefermenteerd door bepaalde schimmels. Dit geeft een bijzondere smaak. Er is ook een gerookte versie.

Zowel de tofu als tempéh is vervaardigd van biologisch geteelt soja die natuurlijk ook geventrij is. Wat een belangrijk aspect is als het om soja gaat.

1.7 Nawoord:

in dit hoofdstuk is er een start gemaakt met de beschrijving van de grondbeginselen van de natuurvoeding. Er is gesproken over biologisch geteelde eiwithoudende producten. Het is bedoeld als aanzet tot meer kennis over natuurvoeding en de praktische toepasbaarheid daarvan. De ontwikkeling van een visie op natuurvoeding is van belang bij het uitdragen daarvan.

1.8 Bronnen:

www.vegetariers.nl
www.milieucentraal.nl
www.gezondheidsraad.nl
www.voedingscentrum.nl
www.wikipedia.nl
www.biologica.nl
www.weetwatjeeet.nl
www.nederlandgaatbiologisch.nl

De natuurlijke gezondheidswijzer, Henry de Lint, ISBN 9032508237
Mens en voeding, Nijgh en van Ditmar, ISBN 9023621867
Antroposofische voedingsleer; U. Renzenbrink
Weet wat je eet; M. Hoffman Dunamis
Het nieuwe granenboek; U. Renzenbrink
Schets van een voedingsleer op ant. Basis; R Hauschka
Voeding en de mens; R. Steiner
Vier seizoenen kookboek, M. Ortman
Vier de seizoenen, Odin

1.9 Thuisopdrachten:

1. Maak een gerecht van een biologisch eiwithoudend product en breng dat in de les van 24 oktober mee. Maak zoveel dat iedereen één hapje kan proeven.
2. Zorg dat je het recept duidelijk op papier hebt voor je medestudenten en de docent.
3. Zorg dat je iets over het product kunt vertellen en wat je motivatie is om dit product te gebruiken.
4. Zoek één website, één boek, één kookboek en één tijdschrift (dus vier in totaal) welke volgens jou goede informatie over natuurvoeding bezitten. Geef van ieder een voorbeeld waaruit dat blijkt.

Inleveren: 24 oktober 2009