

Boekbespreking

# WAT ETEN WE?

## Over voeding en chemie

Jean Van de Weerd  
m.m.v. Tom Mortier en Natalie Chiaverini

Garant Uitgevers nv, Antwerpen – Apeldoorn, 2014,

ISBN 978-90-441-3185-7, 147 pag., € 20,00,

Hoe zit onze voeding in elkaar? Wat betekenen al die cijfers en geleerde woorden op het etiket? Hoe maken we een verantwoorde keuze? Dit boek helpt je op weg.



De voedingsstoffen water, koolhydraten (suikers, zetmeel, voedingsvezels), vetten (met omegavetzuren en transvetten), eiwitten, vitaminen, mineralen en additieven worden op een overzichtelijke en wetenschappelijk onderbouwde manier voorgesteld. Telkens vind je voorkomen, belang, indeling, structuur, eigenschappen en stofwisseling beschreven. Elk hoofdstuk bevat eenvoudige proefjes, relevante waarnemingen en oefeningen en sluit af met een reeks vragen om de opgedane kennis te testen. Verrassend is ook de aanknopng met de industriële realiteit, die duidelijk aantoont dat zonder technologie geen consumeerbare oliën, vetten, suikers, enz. denkbaar zijn. Het boek besteedt de nodige aandacht aan de energetische waarde van voedingsstoffen, ggo's, de kwaliteit van voeding en gezonde voeding.

De vele verwijzingen naar de oorsprong van onze visie op voeding zullen ook de historicus boeien: maar liefst 14 afzonderlijke biografieën en vele historische vermeldingen in de tekst (bv. Sanger, Folling, Funk, ...).

De leuke illustraties van tekenaar Castor, de vele grafieken en diagramma's, verhelderende schema's, sprekende kleurfoto's, een lijst met aanbevolen literatuur en websites en een uitgebreid register verhogen de leesbaarheid, dit alles in een aantrekkelijke, kleurrijke en verzorgde vormgeving.

Niet alleen leraren en studenten voedings- en dieetkunde, verpleegkunde en geneeskunde zullen er hun voordeel mee doen, ook studenten sociale en technische wetenschappen, voedingsvoorlichters, preventiewerkers en natuurlijk de consument. Kortom iedereen die wil weten wat hij eet en zich daarbij niet wil laten leiden door onder meer reclame, maar door wat hij ziet, proeft en ontdekt, vindt hier de nodige informatie.

Paul Balduck, voorzitter KVCV Sectie Historiek

Januari 2015