

# Nieuw: de Voedsel Encyclopedie

Bijgedragen door Alec Boswijk  
donderdag 12 maart 2009  
Laatst geupdate op vrijdag 13 maart 2009

Voedsel is erg belangrijk voor ons. Uw voedselkeuze heeft gevolgen voor uw eigen gezondheid, maar ook voor de natuur en het milieu. Bijvoorbeeld het dreigende uitsterven van apensoorten door het kappen van tropisch bos voor veevoer.

Om de juiste keuzes te maken en te weten wat de consequenties daarvan zijn, is kennis en informatie nodig. De voedsel encyclopedie wil daaraan bijdragen door middel van een informerende website.

De voedsel encyclopedie stelt zich kritisch en onafhankelijk op. Voor de totstandkoming van de website zijn verschillende bronnen waaronder films, websites en verslagen gebruikt om een zo volledig mogelijk beeld te geven. Op de website vindt u een ruim aanbod van producten tot nutriënten en van recepten tot informatie over biodiversiteit en slechte bacteriën. De nadruk ligt op duurzaamheid, biologische en fair trade voeding, gezondheid en dierenwelzijn.

## Raw food

Een onderwerp dat besproken wordt op de website, is de trend 'raw food'. Mensen die raw food eten, eten alleen voedsel dat niet wordt gekookt, gebakken of gebraden. Ze geloven dat er in rauwe, onverhitte voeding de meeste energie zit doordat de enzymen nog in leven zijn. Dat is de reden waarom ze raw food ook wel 'levend voedsel' noemen. De enzymen gaan dood bij een temperatuur van ongeveer veertig graden Celsius. Doordat de enzymen nog leven, kost het minder energie om het voedsel te verteren. Uiteindelijk kan het zelfs energie opleveren.

Het voedsel in een raw food dieet bestaat uit fruit, groenten, noten, zaden, kiemen, (gekiemde) granen en superfoods (natuurlijke voedingsmiddelen, zoals tomaat en broccoli). Deze producten zijn vrijwel altijd 100 procent plantaardig en biologisch. Het Voedingscentrum raadt het eten van raw food af, omdat er kans is op tekorten aan ijzer, vitamine B2, B12 en calcium.

## Nieuwsbrief

De voedsel encyclopedie geeft een nieuwsbrief uit met daarin een wekelijks vers recept, een update van nieuwe lemma's en de agenda voor de komende week van bijvoorbeeld kookworkshops of cursussen die gerelateerd zijn aan de eerdergenoemde thema's. De encyclopedie is nooit volledig of af, dus wordt er altijd aangepast en waar nodig verbeterd.

Website: [www.voedselencyclopedie.nl](http://www.voedselencyclopedie.nl).

Bron: de Betere Wereld