

---

## Inhoud

Voorwoord		7
Dankwoord		9
Leeswijzer		11
Proloog		13
Artikel 1	<a href="#">De tovenaar en de profeet</a> Twee uiteenlopende visies op een leefbare toekomst op onze planeet <i>Jan de Gruijter</i>	14
Leeractiviteit 1	<a href="#">Een debat tussen de tovenaar en de profeet</a>	20
Deel 1	<b>Consumenten</b>	23
Artikel 1	<a href="#">Goed eten met de hulp van het Voedingscentrum</a> <i>Corné van Dooren, Annette Stafleu, Wieke van der Vossen-Wijmenga</i>	24
Artikel 2	<a href="#">Consumentenbelangen</a> De rol van <i>foodwatch</i> , de voedselwaakhond <i>Nicole van Gemert</i>	32
Artikel 3	<a href="#">Een 'woud' van keurmerken</a> Leeswijzer voor de keuze van meer duurzame voedingsproducten <i>Marieke Coebergh van den Braak</i>	40
Artikel 4	<a href="#">Voeding en Gezondheid</a> <i>Iris de Vries en Ilona Zuurmond</i>	48
Artikel 5	<a href="#">Eetgedrag en overgewicht</a> <i>Kees de Graaf</i>	56
Artikel 6	<a href="#">Food for thought</a> Hoe voeding, het darmmicrobioom en de hersenen elkaar beïnvloeden <i>Jeanette Mostert, Mirjam Bloemendaal, Sarita Dam, Clara Belzer</i>	63
Artikel 7	<a href="#">De Achilleshiel van Allergie</a> <i>Harry Wichers en Nicolette de Jong</i>	71
Leeractiviteit 1	<a href="#">Eten wat de pot schaft...</a>	77
Leeractiviteit 2	<a href="#">Een eenvoudige doch voedzame maaltijd</a>	80
Leeractiviteit 3	<a href="#">Diëten, zin of onzin?</a>	83
Leeractiviteit 4	<a href="#">Eetbare plantendelen</a>	86

---

Leeractiviteit 5	Pinda's, energierijke en gezonde vetten	89
Leeractiviteit 6	Honing en woning	93
Leeractiviteit 7.1	Een ei hoort erbij	96
Leeractiviteit 7.2	Een ei hoort erbij	98
Leeractiviteit 8	Eiwitonderzoek	101
Leeractiviteit 9	Vruchten- en groentesappen	103
Leeractiviteit 10	Koolhydraten in Moedermelk	106
Leeractiviteit 11	Leren onderzoeken: <i>Cola and teeth / Gastronomy</i>	110
 <b>Deel 2 Bewerken en conserveren</b>		 <b>113</b>
Artikel 1	<b>Kwaliteit van voedsel: over het nut van bewerken</b> <i>Tiny van Boekel</i>	114
Artikel 2	<b>The Good, the Bad and the Ugly</b> De betekenis van verschillende micro-organismen bij de voedselbereiding <i>Marcel Zwietering en Eddy Smid</i>	122
Artikel 3	<b>Fermentatie</b> <i>Biotechnologie avant la lettre</i> <i>Marijke Domis-Hoos</i>	129
Artikel 4	<b>Van cacao boon tot chocolade</b> Duurzaam, eerlijk en gezond? <i>Martha Hoebens</i>	134
Artikel 5	<b>De zwakte van zout, de kracht van kruiden</b> <i>Joke van der Aalsvoort</i>	143
Artikel 6	<b>Waarom voedsel veiliger is dan ooit!</b> Hoe Europese wet- en regelgeving bijdraagt aan veilige en gezonde voeding <i>Alie de Boer</i>	149
Leeractiviteit 1	<b>Voedingsmiddelen</b>	157
Leeractiviteit 2	<b>Van cacao boon tot chocolade</b>	160
Leeractiviteit 3	<b>Fermentatie</b>	165
Leeractiviteit 4	<b>Kruidenthee, kruidenolie en kruidentinctuur</b>	168
Leeractiviteit 5	<b>De frisdrankfabriek</b>	171
Leeractiviteit 6	<b>No go for to go: Verpakkingsmateriaal als milieuprobleem</b>	173
Leeractiviteit 7	<b>Azijn en de Warenwet</b>	175
Leeractiviteit 8	<b>Krabsalade</b>	177

---

Leeractiviteit 9	Aantoonbaar in het voedsel	179
Leeractiviteit 10	Leren onderzoeken: <i>Fermentation</i>	182
<b>Deel 3 Producteren</b>		<b>185</b>
Artikel 1	<b>Van jager-verzamelaar tot hightech boer</b> De ontwikkeling van de landbouw <i>Marijke Domis-Hoos</i>	186
Artikel 2	<b>De noodzaak van een nieuwe landbouwbenadering</b> <i>Hannah Van Zanten, Martin van Ittersum en Imke de Boer</i>	192
Artikel 3	<b>Smart farming in Nederland</b> Op weg naar een nieuwe manier van voedselvoorziening <i>Guido Linssen</i>	201
Artikel 4	<b>Plantenveredeling</b> Vroeger, nu en in de toekomst <i>Marijke Domis-Hoos</i>	209
Artikel 5	<b>De aardappel</b> Het vierde voedselgewas op de wereld <i>Marijke Domis-Hoos</i>	215
Artikel 6	<b>Een schooltuin: onuitputtelijke bron voor ervaringsgericht leren</b> Over gezond en duurzaam voedsel <i>Annerie Rutenfrans</i>	220
Artikel 7	<b>Duurzame innovatieve teelttechniek op school</b> <i>Ida Hendricks</i>	227
Leeractiviteit 1	Planten, onze prima(ire) voedselproducenten	234
Leeractiviteit 2	De pieper	237
Leeractiviteit 3	Betere gewassen: meer opbrengst, beter aangepast	240
Leeractiviteit 4	Op goede gronden	243
Leeractiviteit 5	Urine: stoffen in de kringloop	246
Leeractiviteit 6	Dierenwelzijn: varkens en kippen	248
<b>Deel 4 Voedsel in de toekomst</b>		<b>251</b>
Artikel 1	<b>De wereldvoedselvoorziening</b> Goede, gezonde voeding toegankelijk voor iedereen ook in de 21e eeuw <i>Rudy Rabbinge en Prem Bindraba</i>	252
Artikel 2	<b>Voedselbossen bieden de landbouw toekomst</b> <i>Wouter van Eck</i>	261

---

Artikel 3	<a href="#">Duurzamer eten</a> <i>Lucas Reijnders</i>	266
Artikel 4	<a href="#">Van een lineaire naar een circulaire landbouw in Nederland</a> Van guano naar struviet <i>Sander de Vries</i>	272
Artikel 5	<a href="#">Alternatieven voor de vleesconsumptie</a> Een zoektocht naar eiwitrijk voedsel <i>Marijke Domis-Hoos</i>	279
Artikel 6	<a href="#">3D-geprint voedsel</a> <i>Kjeld van Bommel</i>	285
Artikel 7	<a href="#">Goed eten in de toekomst</a> <i>Loethe Olthuis</i>	290
Leeractiviteit 1	<a href="#">Insecten op je bord</a>	296
Leeractiviteit 2	<a href="#">Een burger van eendenkroos</a>	298
Leeractiviteit 3	<a href="#">Tuinieren in de ruimte</a>	302
	<a href="#">Over de redacteurs</a>	304
	<a href="#">Auteurs</a>	306
	<a href="#">Bronnen van de illustraties</a>	308
	<a href="#">Register</a>	310