**EVA KESTEMONT**

**VERBETERD RECEPT**

Waarom je te veel ultrabewerkt voedsel eet (en hoe dat anders kan)

**Bio**

Eva Kestemont (1990) schrijft en spreekt over eten. Dat is helaas niet altijd even smakelijk, want op het lange traject van veld tot bord duiken heel wat obstakels op. Ze leerde de knepen van het vak bij Knack Weekend, ging daarna aan de slag als freelance journalist en schreef “Verbeterd Recept”, een optimistisch boek over ultrabewerkt voedsel.

**Tekst voorstelling**

Natuurlijk weet je al dat ultrabewerkt voedsel niet de gezondste keuze is. Toch eet je het vermoedelijk veel vaker dan je denkt (ja, ook dat gezond ogend potje humus is ultrabewerkt), en dat kan een probleem worden. Wetenschappelijk onderzoek linkt ultrabewerkt eten en drinken immers steeds overtuigender aan allerlei ernstige gezondheidsproblemen, van obesitas over hart- en vaatziekten tot depressies.

Journalist Eva Kestemont schrapte een maand lang al het fabrieksvoedsel uit haar menu en deed een aantal verontrustende, maar ook enkele hoopvolle ontdekkingen. Zo bleek ultrabewerkt voedsel een fantastisch aanknopingspunt om na te denken over de wereld van morgen. Verdient dit eten daar een plaats in en zo ja, hoe moet het er dan uitzien? Of willen we net helemaal zonder? Wat mogen we verwachten van de overheid en de voedingsindustrie zelf? En vooral: hoe kan meer genieten van eten meebouwen aan een duurzame toekomst?

Het boek is uitgegeven bij Uitgeverij Ertsberg

<https://ertsberg.be/boek/verbeterd-recept/>

**Te vermelden bij de foto’s** (c) An Clapdorp / Ertsberg

