

Factsheet | Foodlab: Biodiversiteit van Bodem tot Brein

De bewezen aanpak

Ik maak wetenschappelijke kennis omtrent het microbioom en de relatie met onze fysieke en mentale gezondheid begrijpbaar én praktisch voor het grotere publiek. Dit doe ik door middel van workshops over fermentatie en plantaardige voeding, maar ook via de Bodem-tot-Brein ervaring. In deze mobiele expositie leren bezoekers op multisensorische wijze hoe onze eigen gezondheid al begint in een gezonde bodem. Onderdeel van deze expositie is een proeverij waarin de bezoekers gerechten kunnen proeven die de darmen goed voeden.

Uitdaging & urgentie

We worden van alle kanten bestookt met voedsel; op elke straathoek is wel iets te koop dat veelal bestaat uit snelle suikers. Daarnaast is een groot deel van de producten in de supermarkt ultrabewerkt. Kortom, veel van de voeding die we tot ons nemen vult ons wel, maar voedt ons niet. Dit resulteert in de toename van obesitas en andere welvaartziekten, maar ook depressie. Ik denk dat een deel van de oplossing is dat mensen zich meer bewust moeten worden van het feit dat je met voeding je eigen gezondheid kunt beïnvloeden. Als je begrijpt hoe je darmen werken, zul je misschien meer geneigd zijn om gezonder te eten. Het eten van veel groenten leidt namelijk tot minder laaggradige ontstekingen en dus meer blijheid.

Contact standhouder

Contactpersoon: Leonie Bais
Naam: Leonie Bais
E-mail/mobiel: leoniebais@gmail.com | 06-18190024
Website: www.leoniebais.nl

