**Kwaliteit van leven**

Voedsel is in Nederland in overvloed verkrijgbaar. Supermarkten liggen vol met groente, fruit, granen en andere levensmiddelen van over de hele wereld. Door transport- en opslagtechnieken is het hele jaar door alles verkrijgbaar. Leidt het niet onbewust tot tegenzin en raken we overvoerd?

Wie is er nog in staat om op de hoogte te blijven van het groente- en fruitseizoen in de regio, als hij niet zelf een moestuintje en/of fruitbomen heeft?

De juiste voeding richt zich naar het seizoen. De natuur voorziet de vruchten en de groente die binnen een vegetatieperiode rijpen steeds royaal van stoffen die de gezondheid bevorderen en die we juist op dat moment in de jaarlijkse cyclus consumeren. Zo bevat de eerste inheemse vrucht, de aardbei, precies de hoeveelheid stoffen die ons organisme nodig heeft voor het toenemend aantal activiteiten in de vroege zomer: vitamine C, mangaan, foliumzuur, magnesium en ijzer. Als we telkens genieten van de natuurlijke rijkdom in de eigen streek, dan volgen we de natuurlijke levenswijze van onze voorouders.

Met fruit van het seizoen op het menu doen we automatisch een “kuur”. In juni veel aardbeien, in juli kersen, in augustus pruimen en in september druiven. Appels zijn handige vruchten voor de periode van de herfst tot de vroege zomer. Ze bevatten een uitgebalanceerde hoeveelheid aan stoffen die de gezondheid bevorderen. En denk ook eens aan de raapvruchten in de herfst: de tamme kastanjes en de walnoten.

Ook de vruchten die we uit het buitenland importeren moeten de kans hebben om door de zon te rijpen.

Door ons steeds te voeden met wat het seizoen te bieden heeft, bestrijden we een eigentijdse ziekte: depressiviteit, mede veroorzaakt door een teveel aan alles.

Juist als je je kunt verheugen op de aspergetijd of verse peultje, de eerste aardappelen, sla van de koude grond, bijvoorbeeld, eet je met meer smaak en genoegen.

Er is een tendens waarneembaar naar een andere economie, een andere manier van produceren. Regionale producten krijgen daardoor meer aandacht. Dat is gezond voor de handel, het milieu en gezond voor de mens. Het helpt de kwaliteit van leven te verbeteren.