

Boek legt psychologisch profiel achter voeding bloot

nieuws

Sinds deze maand ligt 'De Hoorn Des Overvloeds' in de winkel, een kanjer van 580 pagina's waarin voedingsspecialiste en levensfilosofe Christiane Beerlandt (51) op zoek gaat naar de diepere betekenis van uw lievelingsvoedsel. Volkorenbrood staat voor nuchterheid, pereneters staan evenwichtig in het leven en mensen die meer dan anderen naar erwten verlangen, willen een zware last van hun schouders gooien. Aldus Beerlandt.

🕒 26 AUGUSTUS 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:34

Sinds deze maand ligt 'De Hoorn Des Overvloeds' in de winkel, een kanjer van 580 pagina's waarin voedingsspecialiste en levensfilosofe Christiane Beerlandt (51) op zoek gaat naar de diepere betekenis van uw lievelingsvoedsel. Zeg wat je eet en Christiane Beerlandt vertelt je wie je bent. Ook al is Christiane Beerlandt universitair geschoold (KU Leuven), toch haalt ze haar wijsheid niet uit boeken. "Ik laat de kracht van voedsel tot me komen", vertelt ze. "Toen ik aan dit werk begon, legde ik 340 briefjes met culinaire trefwoorden naast mijn computer. Dagenlang concentreerde ik me op de betekenis van de woorden. Wat vertellen ze? Welke eigenschappen bezitten ze? Waarom eet iemand graag appels? Welk type houdt van groene boontjes: rondbuikige levensgenieters of net saaie, grijze muizen?"

Beerlandt, wier boeken oplages tot 100.000 stuks halen en in drie talen vertaald worden, bezorgde haar werk ook aan professionele hulpverleners. "Het werd enthousiast ontvangen", zegt ze. "Dokters en diëtisten leggen het boek in hun praktijk om de patiënten met hun eetgedrag te confronteren. Voor de ene kan het de aanzet zijn voor een gesprek over gezond eten, voor de ander is het een hulpmiddel om gebalanceerder door het leven te gaan".

Enkele tips uit het boek van Beerlandt: volkorenbrood staat voor nuchterheid, stabiliteit en evenwicht. Volkorenbroodliefhebbers kunnen verantwoordelijkheid dragen en zijn niet te beroerd om hard te werken en grote taken op zich te nemen. Pereneters staan perfect evenwichtig in het leven. Ze luisteren naar hun gevoel én hun verstand, en trachten altijd de gulden middenweg te bewandelen. Mensen die meer dan anderen naar erwten verlangen, willen een zware last van hun schouders gooien. Ze eten erwten om luchtiger, optimistischer door het leven te stappen. Aldus Beerlandt.

'De Hoorn Des Overvloeds' kost 39,90 euro en is verkrijgbaar in alle boekhandels

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)