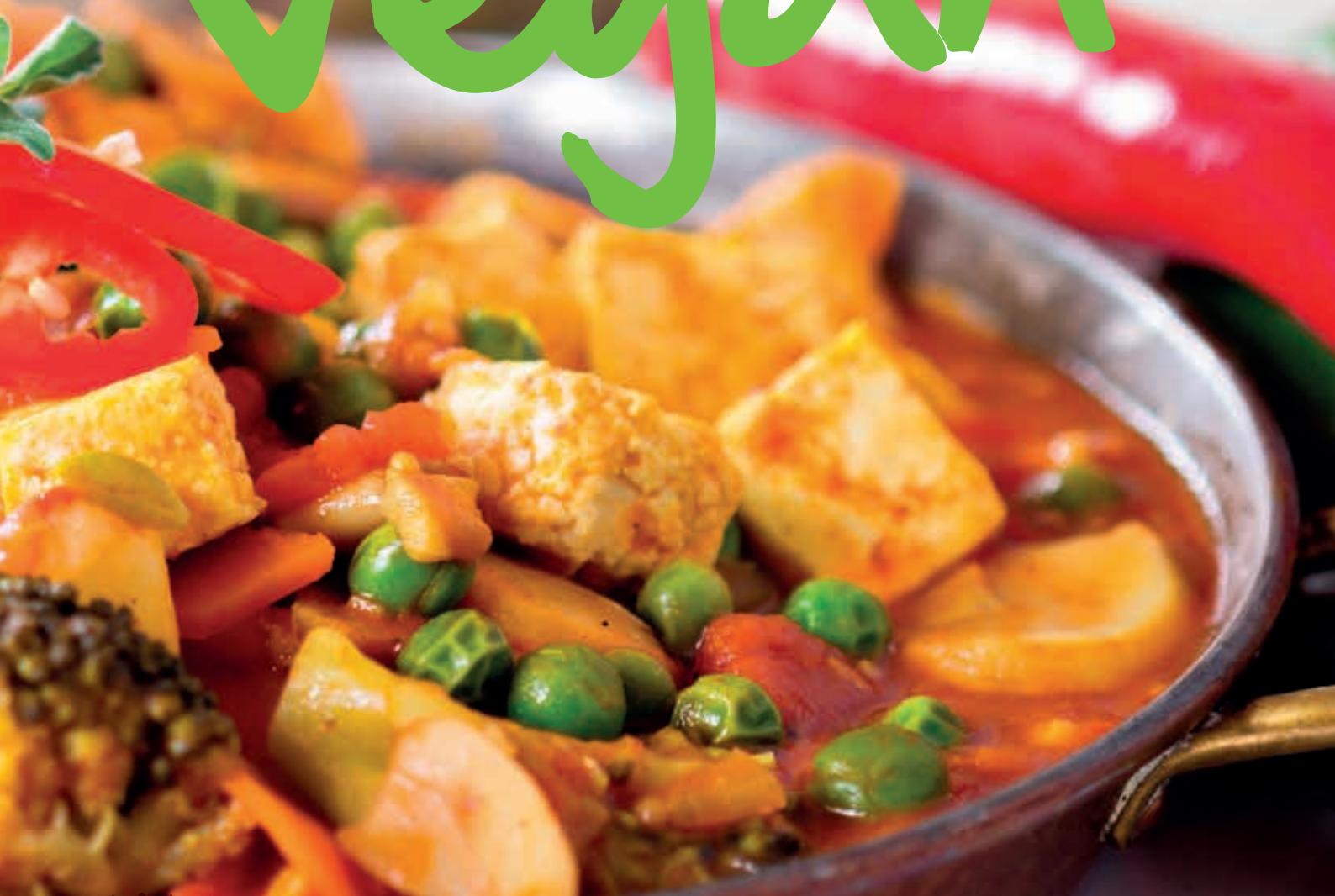


Uw wegwijzer om plantaardig te eten

**GAIA**  
Voice of the Voiceless.

gids voor de beginnende

# vegan



**Lekkere  
en  
makkelijke  
recepten**



**In actie voor het  
klimaat met je vork**



**Leef langer  
en gezonder**



**Red dieren  
bij elke maaltijd**

# Waarom vegan eten?

De voordelen van een plantaardig dieet zijn te talrijk om ze allemaal in deze gids op te sommen. Maar laten we onszelf deze vraag stellen: waarom zouden we blijven doorgaan met het financieren van het doden van dieren enkel en alleen omdat ze lekker smaken? Waarom zouden we de gezondheid van onze hart- en bloedvaten in gevaar brengen met verzadigde vetten en cholesterol? Waarom zouden we blijven bijdragen aan de lucht- en watervervuiling en de verspilling van kostbare grondstoffen voor de veeteelt? Door te kiezen voor een plantaardig dieet bestrijden we zowel de mishandeling van dieren als de milieucrisis en verbeteren we tegelijkertijd onze eigen gezondheid.



“Als slachthuizen glazen muren hadden, zou iedereen vegetariër zijn.”

Paul McCartney



## Niets nieuws onder de zon

Een dieet zonder vlees is voor sommigen misschien een nieuw idee, maar het maakt al deel uit van het dagelijks leven van miljoenen mensen over de hele wereld. Vegetarisme is bijvoorbeeld al duizenden jaren gebruikelijk bij hindoes en boeddhisten. Aan hindoes en boeddhisten wordt zelfs de eeuwenoude uitvinding van tofu, sojamelk en bepaalde vleesvervangers toegeschreven.

Versillende oude Griekse filosofen, waaronder Pythagoras, Plutarch en Porphyry, schrapten ook vlees uit hun dieet. Leonardo da Vinci, een icoon van de Renaissance, was vegetariër, evenals het natuurkundig genie Albert Einstein.

## Wat eten vegans ?

Vegans eten alles, zolang het maar niet van dierlijke oorsprong is (geen vlees, eieren, zuivelproducten of honing). Het plantaardig dieet is gebaseerd op een grote verscheidenheid aan voedingsmiddelen: groenten, fruit, granen, peulvruchten en noten.

## Alles in één

Als je gemakkelijk zowel het leven van vele dieren kan sparen, het milieu kan beschermen en het risico op de meeste dodelijke ziekten van onze moderne beschaving sterk kunt verminderen, zou je het dan niet doen? Vegan worden stelt je in staat precies dat te doen... zonder aan smaak in te boeten! Dus, doe je ook mee? Deze gids staat vol met recepten, bijkomende voedingsinformatie, boodschappentips en andere adviezen die het je gemakkelijk maken om deze compassievolle levenswijze in de keuken over te nemen.

## Doe het voor



de dieren



jouw gezondheid



de planeet

# 6

# Eenvoudige manieren

## om de overgang te maken



1

### Maak je lievelingsgerechten vegan

Elk recept kan vegan worden gemaakt! Vaak is het gewoon een kwestie van het ene ingrediënt te vervangen door het andere. Vlees kan bijvoorbeeld worden vervangen door bonen, linzen of plantaardig gehakt. Als je van spaghetti met gehaktballen houdt, probeer dan hetzelfde gerecht eens met plantaardige gehaktballen. Zin in een salade met kip? Maak het met vegan kipstukjes en veganaise in plaats van mayonaise.

2

### Ontdek nieuwe plantaardige recepten

Als je «vegan recepten» intikt in een zoekmachine op internet, krijg je duizenden resultaten, van de meest traditionele gerechten tot de meest exotische. Je kunt jezelf ook trakteren op een vegan kookboek (of twee, of drie) gericht op verschillende wereldkeukens. Of je nu een



beginner bent of een ervaren kok, er is altijd wel een kookboek dat aan jouw wensen voldoet. Veel plezier met het uitproberen van nieuwe ingrediënten en recepten!

3

### Ontdek alternatieven voor vlees en zuivelproducten

Vegan alternatieven, vaak rijk aan eiwitten en zonder cholesterol, stellen je in staat om zonder problemen de overgang naar een plantaardig dieet te maken. Ze zijn reeds verkrijgbaar in alle grote supermarkten en biologische winkels: sojasteaks, vegan kipnuggets, 100% plantaardig gehakt en worstjes, tempeh, seitan, tofu, enz. Alternatieven voor zuivelproducten zoals soja-, amandel- of rijstmelk of plantaardige room zijn ook makkelijk verkrijgbaar. Kijk ook eens naar vegan online winkels en bestelsites zoals Kazidomi, die een grote verscheidenheid aan vegan producten aanbieden.



## Besteed minder tijd achter het fornuis met kant-en-klare maaltijden

Eet je vaak onderweg? Je kan vegan bereide gerechten zoals de «Indische Groenten Masala» van Vegeez of de de linzen-spinazie Bio lasagne van Delhaize in enkele minuten opwarmen. Bij De Vegan Box ([veganbox.be](http://veganbox.be)) kan je ook uitgebalanceerde, lekkere gerechten bestellen die in een paar minuten klaar zijn.



4

5



## Ontdek de wereldkeukens

Probeer hummus, falafel, auberginekaviaar en andere lekkernijen uit het Midden-Oosten. Thaise kokoscurry, Chinese loempia's en avocado-, wortel- of komkommersushi zijn de meest typische vegan Aziatische gerechten, evenals Indische groentesamosa's, pakora's en kikkererwtencurry. Verken de winkelrekken van exotische voedingswinkels om ongekende culinaire werelden te verkennen.

## Zoek restaurants die vegan eten serveren

Zoek voordat je op pad gaat op internet naar restaurants met vegan opties. Surf naar de website van HappyCow of download de app om de must-visit vegan eetgelegenheden bij jou in de buurt te vinden. Buitenlandse restaurants zijn vaak geweldige keuzes, maar beperk je daar niet toe! Veel van de meer traditionele restaurants serveren nu ook vegan gerechten: bekijk de voorgerechten, salades, soepen en bijgerechten op de kaart, of vraag de chef om iets voor je klaar te maken op basis van de verschillende gerechten die reeds op de kaart staan.

6



# Wat eten we?

## Ontbijt

## Lunch

## Avondeten

Maandag

- Toast met avocado
- Fruitsalade met ananas, mango en papaja

- Pita brood met falafel, hummus, komkommer, tomaat en peterselie
- Wortelsticks en olijven

- Spaghetti met plantaardige gehaktballetjes
- Vegan Caesarsalade
- Kokosnoot Panna Cotta

Dinsdag

- Havermout met bosbessenjam en plantaardige margarine

- Burrito met gebakken bonen uit blik, gehakte groenten, paprika en ajuin in olijfolie
- Gesneden appel

- Minestrone
- Groene salade met gekonfijte noten, blokjes peer en mosterddressing
- Vers brood

Woensdag

- Plantaardige yoghurt
- Pindakaas op geroosterd volkorenbrood



- Chili sin carne
- Tortilla chips
- Perzik of ander seizoensfruit

- Lasagne met spinazie en tofu
- Volkoren rijst

Donderdag

- Een kom cornflakes met soja-, rijst-, kokos- of amandelmelk
- Gesneden bananen en verse bessen

- Gekruide quinoa met abrikozen, cashewnoten en lente-uitjes
- Clementines

- Tempeh met salie en een saus van cranberry's en rode wijn
- Aardappelpuree
- Gestoomde groene bonen

Vrijdag

- Smoothie van framboos, banaan, wortel en sinaasappelsap
- Geroosterd brood afgewerkt met kaneel



- Vegan burger met toppings
- Frietjes van zoete aardappel



- Tagliatelle met gekarameliseerde groenten bestrooid met geraspte noten
- Salade van rucola en asperges

Zaterdag

- Pancakes met bosbessen
- Groenteworstjes

- Broodje plantaardige kipsalade
- Watermeloenblokjes

- Farfalle met gedroogde tomaten en geroosterde pijnboompitten
- Gesauteerde spinazie met knoflook en verse citroen

Zondag

- Tofu roerei met champignons en spinazie
- Meloenpartjes

- Mexicaanse zwarte bonensalade



- Stoofpot met groenten
- Brood ingewreven met knoflook
- Mini chocolade-frambozentaartjes

Begin met dit weekplan als inspiratie voor je maaltijden. De onderstreepte recepten staan op de volgende pagina's.



## Avocado toast

1 rijpe avocado  
sap van een halve citroen  
1 theelepel verse peterselie of  
andere kruiden  
1 teentje knoflook, fijngehakt

1/8 theelepel zeezout  
3 sneetjes volkorenbrood,  
geroosterd  
Extra vierge olijfolie, voor de  
smaak

- Snij de avocado in tweeën, verwijder de pit en schep het vruchtvlies in een kom.
- Voeg citroensap, peterselie, knoflook en zout toe. Meng het geheel met behoud van de grove textuur.
- Smeer een derde van het avocadomengsel op elke sneetje geroosterd brood. Besprenkel met olijfolie en serveer onmiddellijk.

Voor 3 personen



## Kokosnoot Panna Cotta

55 ml + 1 eetlepel koud water  
2 eetlepels agar-agar  
400 ml kokosmelk  
400 ml kokosroom  
100 g + 1 eetlepel suiker

1 vanillestokje  
250 g verse gewassen  
frambozen  
sap van een halve citroen

- Giet de 55 ml water en de agar-agar in een kommetje en zet 5 minuten apart.
- Breng in een steelpan de kokosmelk, kokosroom, 100 g suiker en het vanillestokje aan de kook en klop er de agar-agar door. Laat gedurende een minuut koken, giet daarna door een zeef in drie verschillende glazen. Laat op kamertemperatuur afkoelen tot een stevige consistentie en koel dan ongeveer 4 uur in de koelkast.
- Doe de frambozen, het citroensap, het water en de resterende suiker in een steelpan. Breng aan de kook en laat al roerend nog 2 minuten doorkoken. Verlaag het vuur en laat al roerend 20-30 minuten onafgedekt sudderen tot het meeste water is verdampt en het fruit een compote heeft gevormd. Haal van het vuur, zeef de pitten en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Verdeel een lepel compote over de bovenkant van de panna cotta in elk glas.

Voor 3 personen



## Chili sin carne

1 ui, gesnipperd	2 kopjes gekookte linzen, gespoeld en uitgelekt
4 grote teentjes knoflook, geplet	2 kopjes gekookte kidneybonen, gespoeld en uitgelekt
1 paprika in stukjes gesneden	2 kopjes gekookte zwarte bonen, gespoeld en uitgelekt
6 champignons, in plakjes gesneden	1 blik in blokjes gesneden tomaten met sap
2 grote wortels, in plakjes gesneden	1 kopje groentebouillon (optioneel)
1-2 jalapeño pepers, gehakt	1 kopje bevroren maïskorrels, ontdooid
2 el chilipoeder	
1 el komijn	
1 el gedroogde oregano	
Cayennepeper naar smaak	

- Bak in een grote pan de groenten op middelhoog vuur met een beetje water tot de ui zacht wordt.
- Voeg alle overige ingrediënten toe, meng goed en breng aan de kook. Verminder het vuur en laat sudderen tot de groenten zacht zijn. Laat langer doorkoken voor een vastere textuur of voeg een beetje groentebouillon of tomatensap toe voor een meer soepachtig resultaat.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer met fijngesnipperde lente-ui of kruiden zoals verse koriander en peterselie, en biologische maïschips.

Voor 6 tot 8 personen

## Lasagne met spinazie en tofu

250 g lasagnebladen	1/4 kop sojamelk
2 x 300 g diepgevroren fijngehakte spinazie (ontdooit en uitgelekt)	1/2 theelepel knoflookpoeder
500 g zachte tofu	2 eetlepels citroensap
500 g stevige tofu	3 eetlepels gehakte verse basilicum
1 eetlepel suiker	2 eetlepels zout
	1 grote fles (700 g) tomatenpuree (passata)

- Kook de lasagnebladen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en houd apart.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Laat de spinazie zo droog mogelijk uitlekken en zet opzij.
- Doe de tofu, suiker, sojamelk, knoflookpoeder, citroensap, basilicum en zout in een keukenmachine of blender en mix tot een gladde massa. Roer de spinazie erdoor.
- Bedek de bodem van een ovenschaal met een dunne laag tomatensaus, dan een laag lasagnebladen (gebruik ongeveer een derde van de lasagnebladen). Daarna volgt de helft van de tofuvulling. Ga verder in dezelfde volgorde, met de helft van de tomatensaus en de resterende lasagnebladen en de rest van de tofuvulling. Eindig met de resterende lasagnebladen, en bedek met de resterende tomatensaus. Bak gedurende 25-30 minuten.

Voor 6 tot 8 personen





## Tofu roerei met champignons en spinazie

2 eetlepels olijfolie	1/2 theelepel uienpoeder
250 g fijngehakte witte champignons	1/2 theelepel kurkuma
500 g stevige tofu	Zeezout en gemalen zwarte peper
250 g spinazie	Sap van een halve citroen
1/2 eetlepel sojasaus	60 g bakpoeder
1 teentje knoflook, fijngehakt	

- Verhit de olie in een grote koekenpan op matig vuur. Voeg de champignons toe en verkruiemel de tofu met de hand. Kook 10 minuten, roer af en toe door.
- Zet het vuur lager, voeg de overige ingrediënten toe en verwarm nog enkele minuten tot ze gaar zijn.

Voor 3 tot 4 personen



## Groentestoefpot

500 g seitan	1/2 theelepel gedroogde rozemarijn
3 eetlepels plantaardige olie	3 eetlepels bloem
125 g sjalotten	3 kopjes groentebouillon
2 teentjes knoflook, fijngehakt	750 ml droge rode wijn
2 stengels selderij, fijngehakt	2 middelgrote aardappelen, in blokjes gesneden
2 middelgrote wortelen, in blokjes gesneden	Zeezout en gemalen peper
1/2 theelepel gedroogde tijm	

- Bak in een grote pan de seitan in de olie op middelhoog vuur goudbruin, haal van het vuur en zet opzij.
- Kook de sjalot, knoflook en selderij 3 minuten in de pan. Voeg de wortels, tijm en rozemarijn toe en bak nog eens 3 minuten.
- Bestrooi met bloem en roer dan voorzichtig de bouillon en wijn erdoor. Voeg de aardappelen toe en laat 30 minuten afgedekt sudderen.
- Voeg de seitan toe en breng op smaak met zout en peper.

Voor 4 personen





## Pancakes met bosbessen

500 g ongeraffineerde bloem	500 ml sojamelk
3 eetlepels suiker	3 eetlepels koolzaadolie en meer om te koken
3 eetlepels bakpoeder	250 g verse of bevroren
1 theelepel zeezout	

- Meng de bloem, suiker, bakpoeder en zout in een grote kom.
- Voeg de sojamelk en de olie toe en meng tot een gladde massa.
- Voeg voorzichtig de bosbessen toe.
- Schep voor elke pannenkoek een kleine hoeveelheid mengsel in een geoliede pannenkoekenpan. Bak 2 tot 3 minuten aan elke kant.

Voor 4 personen



## Mini-chocolade-frambozencakes

750 g ongeraffineerde bloem	2 eetlepels witte azijn
500 g suiker	2 kopjes water
150 g ongezoet cacao-poeder	Chocoladeganache (zie recept)
2 eetlepels zuiveringszout	125 g verse frambozen
2 theelepels vanille-extract	
150 ml plantaardige olie	

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet 6 mini Bundt-pannetjes in en bestrooi ze met bloem.
- Zeef in een kom de bloem, suiker, cacao-poeder en zuiveringszout. Voeg de vanille, olie, azijn en water toe en klop zachtjes zonder te veel te mengen.
- Giet het mengsel onmiddellijk in de vormpjes, gelijkmatig verdeeld.
- Verwarm gedurende 30 minuten, of tot een in het midden ingestoken tandenstoker er schoon terug uitkomt. Wacht tot ze volledig zijn afgekoeld. Ontvorm, bedek met chocoladeganache en garneer met frambozen.

**Voor de chocoladeganache:** Breng 250 g suiker, 125 g plantaardige margarine, 50 ml sojamelk en 50 g ongezoet cacao-poeder aan de kook onder continu doorkloppen. Zet het vuur lager en blijf nog 2 minuten verder kloppen. Haal van het vuur, voeg 1/2 theelepel vanille-extract toe en bestrijk de cakejes er onmiddellijk mee.

Voor 6 personen

# Vegan kinderen

## Eten voor alle leeftijden

Vegan voedsel helpt je kinderen gezonde eetgewoonten ontwikkelen omdat het van nature cholesterolvrij is, weinig verzadigd vet bevat en rijk is aan vezels, complexe koolhydraten, vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen.

Het is ideaal voor zwangere vrouwen en vrouwen die zwanger willen worden. Het meeste voedsel dat tijdens de zwangerschap en borstvoeding immers aanbevolen wordt om te vermijden zijn dierlijke producten: vis, schelpdieren (aanwezigheid van kwik), onvoldoende gekookt vlees en eieren, vleeswaren, rauwe melk, kaas, enz.



## “Eet je groenten!”

Kinderen kunnen alle essentiële voedingsstoffen halen uit fruit, groenten, noten, zaden, volle granen, peulvruchten, volkorenbrood en plantaardige melk. In zijn boek “How to Care and Nurture Your Child” schreef Dr. Spock: *“Kinderen die opgroeien en hun voedingsstoffen halen uit een plantaardig dieet in plaats van uit vlees, hebben een gezondheidsvoordeel. Ze hebben minder kans op gewichtsproblemen en hoge bloeddruk, of op bepaalde vormen van kanker”.*

De American Academy of Pediatrics raadt aan geen koemelk te geven aan kinderen jonger dan één jaar. Dr. Walter Willett, voorzitter van het Department of Nutrition aan de Harvard School of Public Health, gaat nog verder: *“Mensen hebben geen nutritionele behoefte aan koemelk, dat evolutionair gezien nog maar een recente toevoeging aan het moderne dieet is.”*

Enkele van de vegan gerechten die populair zijn bij kinderen zijn pasta met tomatensaus, fruitsmoothies, vegan pizza's, groentesoepen, hummus, falafel, aardappel in de schil, vegan kipnuggets, plantaardige burgers en gegrilde groenten.



# Elke dag fruit



Appels, boerenkool, bosbessen en sojabonen zijn bijzonder goed voor de gezondheid. Omdat het volledig cholesterolvrij is, over het algemeen weinig verzadigde vetten bevat en rijk is aan vezels, complexe suikers en andere essentiële voedingsstoffen, kan een vegan dieet beschermen tegen veel chronische ziekten.

Hier zijn enkele van de erkende gezondheidsvoordelen van een plantaardig dieet:

---

## Bescherming van de slagaders

Dierlijke producten zoals vlees, kaas en boter zijn de belangrijkste voedingsbronnen van verzadigde vetten. De consumptie van deze vetten verhoogt het cholesterolgehalte, waardoor het risico op hartziekten en beroertes toeneemt.

Een plantaardig dieet is effectief in het verminderen van het risico op hartziekten, omdat het cholesterolvrij is, weinig verzadigde vetten bevat en rijk is aan vezels.

## Bestrijding van bepaalde vormen van kanker

Verschillende studies hebben aangetoond dat een plantaardig dieet het risico op bepaalde vormen van kanker kan verminderen. Deze voordelen zijn waarschijnlijk te danken aan het feit dat plantaardig voedsel rijk is aan vezels, vitaminen en fytochemicaliën met een beschermende werking.

## Slank worden door vegan te eten

Mensen die een vegan dieet volgen, hebben over het algemeen een lagere body mass index dan degenen die andere diëten volgen. Een in 2015 gepubliceerde studie suggereert dat vegan diëten zelfs effectiever zijn voor gewichtsverlies dan omnivore, semi-vegetarische en pesco-vegetarische diëten.

## Diabetes voorkomen

De National Institutes of Health en de Centers for Disease Control and Prevention in de VS raden mensen aan minder vlees en meer groenten, peulvruchten en volle granen te eten om zich te beschermen tegen diabetes. Eén studie toont zelfs aan dat mensen met diabetes die een vetarm vegan dieet eten, hun bloedsuikerspiegel beter onder controle kunnen houden en de behoefte aan medicijnen kunnen verminderen of elimineren.

## Veel eiwitten



Wist je dat de meeste plantaardige voedingsmiddelen eiwitten bevatten? Eiwit zit overvloedig in voedingsmiddelen op basis van soja, zoals tofu, tempeh, edamame-bonen en sojamelk, maar ook in erwten, bonen, linzen, volkorenbrood, havermout, zaden, quinoa, paddenstoelen en gedroogde vruchten. Sommige groenten, zoals spinazie, broccoli, avocado's en artisjokken, zijn ook een goede bron van eiwitten.



## Sterke botten

Calcium zit in amandelen, broccoli, kool, tahini (sesamcrème) en bonen. Tofu gemaakt met calciumzouten en calciumverrijkte plantaardige melk zijn ook uitstekende bronnen.



Vitamine D wordt door het lichaam in voldoende hoeveelheden aangemaakt wanneer de huid 15 tot 20 minuten per dag aan de zon wordt blootgesteld. Als je niet genoeg zonlicht krijgt, kan je ervoor zorgen dat je voldoende vitamine D binnenkrijgt via verrijkte vegan voedingsmiddelen en -supplementen.



# Een vegan gids voor een evenwichtig dieet

## IJzer en vitamine B12



Er zit veel ijzer in zwarte bonen, linzen, havermout, gedroogd fruit, sojabonen, spinazie, zonnebloempitten, kikkererwten, tempeh en quinoa.

Of je nu vegan bent of niet, iedereen consumeert producten verrijkt met vitamine B12 (de reden dat deze vitamine aanwezig is in dierlijke producten is dat de meeste boerderijdieren een met B12 verrijkt dieet krijgen).

Hoewel sommige plantaardige voedingsmiddelen al verrijkt zijn met vitamine B12 (plantaardige melk, granen, vleesalternatieven, biergist, enz.), is het voor sommige personen aanbevolen (na bezoek van een dokter) een bijkomend supplement in te nemen om een adequate inname te garanderen.

U kunt aan al uw voedingsbehoeften voldoen dankzij de grote verscheidenheid aan voedingsmiddelen die het vegan dieet aanbiedt.

## Omega-3



Je kan omega-3 uit een plantaardig dieet halen, en zo alle verzadigde vetten, cholesterol en gifstoffen vermijden die vis bevat. Koolzaad-, lijnzaad- en walnootolie zijn zeer goede bronnen van omega-3. Walnoten en lijnzaad zijn ook rijk aan deze essentiële vetzuren.

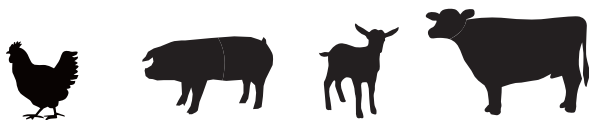
Micro-algenolie is ook verkrijgbaar in capsulevorm, wat het gemakkelijk maakt om uw dieet aan te vullen met omega-3.



# Kijk naar alle voordelen die je kan behalen

## Je kan dieren redden.

Door plantaardig te eten, spaar je het leven van honderden dieren gedurende jouw hele leven.



## Aantal voor consumptie geslachte dieren in België :

Per minuut: 600

Per uur: 36.000

Per dag: 865.000

Per jaar: 316.000.000 (exclusief vissen en schaaldieren)

## Je bespaart geld.

Sommige van de meer gebruikelijke vegan voedingsmiddelen zoals peulvruchten, rijst, groenten, tofu en pasta zijn vaak goedkoper dan dierlijke producten. Zelfs door duurdere producten te eten, zoals vleesalternatieven of plantaardig ijs, kan je geld besparen. Door dierlijke producten te vermijden, verminder je ook uw uitgaven voor medicijnen en dokter.



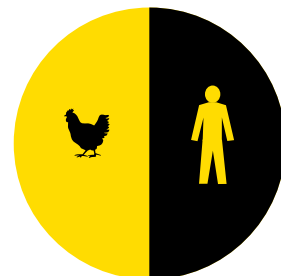
## Je ondersteunt jouw gezondheid.

Uit studies blijkt dat vegans minder risico lopen op obesitas of hart- en vaatziekten, diabetes, bepaalde vormen van kanker of beroertes.

## Je redt mensenlevens. Vegan worden helpt de hongersnood in de wereld te verminderen.



De helft van de in de wereld geteelde granen wordt gebruikt als veevoeder.



Terwijl 805 miljoen mensen in de wereld niet genoeg te eten hebben, verbruikt de wereldveestapel zoveel voedsel dat het zou kunnen voorzien in de caloriebehoefte van 8,7 miljard mensen. Volgens een rapport van de Verenigde Naties uit 2010 wordt meer dan de helft van de gewassen in de wereld gebruikt om landbouwdieren te voeden, niet mensen. In een wereld waar honderden miljoenen mensen nog steeds honger lijden, is het een schande om zoveel voedsel te verspillen aan veeteelt.

# Het eten van dieren schaadt het milieu

**Volgens de Verenigde Naties is vegan worden één van de meest effectieve manieren om de uitstoot van broeikasgassen te beperken, vervuiling te verminderen, ontbossing te stoppen en de natuurlijke rijkdommen te behouden.**

## Een monsterlijke grote CO<sub>2</sub>-voetafdruk

Volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties (FAO) is de veeteelt verantwoordelijk voor 16,5% van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen (BKG), meer dan het brandstofverbruik van al het vervoer bij elkaar.

In 2019 analyseerde het IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) in een rapport dat specifiek gewijd is aan het gebruik van landbouwgrond en voedsel, de vermindering van broeikasgasemissies die kan bereikt worden door verschillende diëten te adopteren. Hun conclusie? Vegan diëten hebben het grootste potentieel om voedselgerelateerde broeikasgasemissies te verminderen.

## Bossen redden

Veeteelt en de productie van soja als veevoer zijn de belangrijkste oorzaken van ontbossing in de wereld. De veeteelt is verantwoordelijk voor 63% van de vernietiging van het Amazonewoud door de aanleg van boerderijen of akkers om het vee te voeden.



## Zou jij je hond opeten?

Acteur James Cromwell werd vegan in 1995 tijdens het filmen van de film « Babe », het pratende varken dat meehelpt op de boerderij. *“Als je van honden houdt, dan hou je ook van varkens.”* vertelde hij een verslaggever. *“In het leven hebben varkens dezelfde zorgen: ze voeden hun jongen op, ze willen pijn vermijden, ze lijden wanneer ze een geliefde verliezen; ze zijn precies hetzelfde.”*

Varkens zijn zelfs beter dan honden in bepaalde cognitieve tests en kunnen een groot aantal woorden begrijpen. Hun intelligentie is zodanig hoog dat ze computerspelletjes kunnen leren spelen, en ze vertonen zelfs meer vaardigheid dan sommige primaten.

Toch houden intensieve boeren fokzeugen hun halve leven in kooien die zo smal zijn dat ze zich niet eens kunnen omdraaien. Hun biggen worden gecastreerd en hun tanden worden geslepen of geknipt zonder enige pijnstillers. Stel je voor dat een hond dit allemaal zou moeten doorstaan...

# Het ware gezicht

## Koeien houden van puzzelen

Net als varkens zijn koeien bijzonder nieuwsgierige en intelligente wezens. Ze kunnen bijvoorbeeld leren een waterpomp te bedienen om te drinken. Onderzoekers van de Universiteit van Cambridge hebben waargenomen dat koeien kunnen springen van vreugde nadat ze met succes een deurtje naar voedsel hebben geopend.

Helaas hebben koeien op intensieve boerderijen geen reden tot vreugde. Ze worden vaak met duizenden opgesloten in smerige stallen, waardoor ze niet met elkaar kunnen omgaan en aan veel stress en frustratie worden blootgesteld.

Op melkveebedrijven worden kalveren binnen enkele uren na de geboorte bij hun moeder weggehaald zodat mensen de voor hen bestemde melk kunnen drinken. Rond melkveebedrijven is het gebruikelijk om het gebrul te horen van verontruste koeien die huilen om het kalf dat net is weggehaald.





## Vissen zijn ook wezens met gevoel

Studies hebben aangetoond dat vissen een verbazingwekkend leervermogen hebben en dat ze complexe sociale relaties vormen. Ze communiceren met elkaar, maar in lage frequenties, onhoorbaar voor het menselijk gehoor. Ze weten hoe ze moeten tellen, hoe ze de tijd moeten bijhouden en hoe ze moeten «tuinieren» (waterjuffers houden bijvoorbeeld tuinen van algen bij om deze te oogsten). Sommige vissen gebruiken zelfs gereedschap. In tegenstelling tot wat de visindustrie beweert, kunnen kreeften en krabben ook perfect pijn voelen. Toch worden ze regelmatig levend gekookt of doormidden gesneden.

Elk jaar worden miljarden vissen gevangen en sterven daarbij door verstikking of decompressie wanneer de visnetten worden opgehaald. Naast vissen doden deze grote visnetten ook miljoenen vogels, schildpadden en andere zeezoogdieren.



# van vlees

**De honderden miljoenen dieren die elk jaar in België worden gedood voor voedsel zijn geen maaltijden op poten: het zijn individuen met emoties en gevoelens, die gezinnen hebben en vriendschappen sluiten.**

## Ook vogels kunnen koppig zijn

In de eerste uren na het uitkomen zijn kippen in staat tot verbazingwekkende prestaties. Pasgeboren kuikens kunnen tot vijf tellen, en tegen de tijd dat ze twee weken oud zijn, kunnen deze vogels zich oriënteren aan de hand van de zon. De zeer jonge kippen begrijpen dat een voorwerp blijft bestaan zelfs als het buiten hun gezichtsveld is, een vermogen dat menselijke baby's pas na een jaar verwerven.

*“Op conferenties bespreek ik soms de vaardigheden [van kippen] zonder te zeggen dat het kippen zijn, en de mensen denken dan dat ik het over apen heb,”* zegt Dr. Chris Evans, een etholoog aan de Australische Macquarie Universiteit.

**En dat is niet alles...**

## De meest mishandelde dieren

Elk jaar sterven miljoenen kippen voordat ze het slachthuis bereiken: hartaanvallen door te snelle kunstmatige groei, hitteberoertes, ziekten die zich snel verspreiden door overbezetting en ongezonde leefomstandigheden, ruwe behandeling, enz. Bovendien is het gebruikelijk dat kippen worden geslacht zonder eerst verdoofd te worden. Sommige zijn zelfs bij bewustzijn wanneer ze in de bakken met kokend water worden gedompeld die voor het plukken worden gebruikt.

## Dieren worden op zeer jonge leeftijd gedood

De meeste dieren zijn nog baby's als ze worden geslacht voor voedsel. Mede door intensieve genetische selectie die hun groei versnelt, zijn varkens slechts 6 maanden oud als ze worden gedood. Kippen zijn slechts 6 weken oud. Koeien die voor hun vlees worden gefokt en kippen die voor hun eieren worden gefokt, worden geslacht als ze pas een jaar of twee oud zijn. Melkkoeien worden naar het slachthuis gestuurd als ze 8 jaar oud zijn en hun vlees wordt verkocht als «rundvlees». Deze miljoenen dieren hebben een levensverwachting van 8 tot 20 jaar, afhankelijk van de soort, maar hun leven wordt brutaal ingekort door onze eetgewoontes.

Tijdens hun korte bestaan hebben deze dieren alleen het lijden gekend dat gepaard gaat met verschrikkelijke leefomstandigheden en een genetische selectie die uitsluitend wordt geleid door onnodige overproductie.

## Levens redden, maaltijd per maaltijd

Er is maar één manier om deze dieren te helpen: stoppen met ze op te eten. Wanneer we een dierlijk product kopen, stelt het geld dat we hiervoor betalen de boeren in staat het geslachte dier te vervangen door een ander... en dat dier weer dezelfde lijdensweg op te leggen. Dit komt door het principe van vraag en aanbod: deze mishandeling bestaat alleen omdat consumenten het blijven ondersteunen en financieren.

Kiezen voor een plantaardig dieet is dus een ware daad van medeleven. Dus, ben je klaar om deze diervriendelijke sprong te wagen?



## Kom in actie!

Ga naar

**gaia.be**

en kom meer te weten over onze campagnes en onderzoeken over de intensieve veehouderij. Word lid om op de hoogte te blijven van onze acties en informatie te ontvangen over de verschillende manieren om de dieren te helpen.



# Het varken

door Alistair Currie

Een paar jaar geleden bezochten een vriend en ik een varkensboerderij. Het was een lenteochtend. Om de boerderij te bereiken, reden we door een vers geploegd veld met ontluikende fruitbomen. De vogels waren net wakker geworden en begonnen te zingen. De boerderij was groot en industrieel. Honderden zeugen zaten opgesloten in betonnen hokken om steeds weer biggen te baren. Het was er smerig, vervallen en ellendig, zowel in de hoofdschuren (vol spinnenwebben) en het stonk er naar uitwerpselen, als in de kraamhokken, waar de zeugen rij na rij in metalen kooien lagen.

In elke stal vonden we dode of stervende biggetjes. Sommige waren in een hoek opgestapeld als kapot speelgoed. Dit stond in triest contrast met het enthousiasme van de nog levende biggen: ze renden naar de deuren van hun hokken, barstensvol energie, om ons te besnuffelen met evenveel nieuwsgierigheid als een puppy. Deze jonge varkens, toen amper drie weken oud, zouden weldra van hun moeders worden gescheiden om te worden vetgemest voor de slacht. Binnen enkele dagen nadat ze van hun baby's waren gescheiden, werden de moeders opnieuw geïnsemineerd, waardoor de productiecycclus werd voortgezet. Vijf maanden later moesten ze terug naar hun metalen kooien die zo krap waren dat ze zich onmogelijk konden omdraaien of zelfs maar een stap konden zetten.

We liepen over een modderig erf naar een schuifdeur die uitkwam op een ander koud, vochtig gebouw: het «huis» van de varkens. We gingen naar binnen en volgden een gang naar een reeks sombere hokken, elk ongeveer 3 vierkante meter. In de eerste twee hokken lagen kleine groepjes biggen op het koude, kale beton zonder strooisel. In het derde hok lag een eenzame zeug. Ze lag op haar rug achter in het hok. Vreemde blauwe lijnen waren op haar huid getekend.

Toen ze onze voetstappen hoorde, draaide ze zich om om ons aan te kijken. Toen begon ze op haar poten te staan. Je moet weten dat varkens die gefokt worden voor voedsel geselecteerd worden op snelle gewichtstoename: ze worden allemaal enorm groot. Omdat ze worden geslacht voor hun vlees net voordat ze volwassen zijn, hoeven ze hun massieve lichamen niet lang te ondersteunen. Maar fokzeugen leven vele jaren. De meeste brengen hun hele leven door op een harde betonnen of metalen vloer, wat leidt tot chronische kreupelheid. De «versleten» zeug is er toch langzaam en pijnlijk in geslaagd om op te staan. Toen ze eenmaal kon opstaan, liep ze



moeizaam de paar meter die haar van ons scheidde, struikelend bij elke stap.

Toen ze dichterbij kwam, begrepen we plotseling de betekenis van de tekens op haar rug: iemand had met een bus blauwe verf «afmaken» geschreven. Na jaren van behandeling als een machine, van het ene nest na het andere zonder ooit het daglicht te zien of de aarde onder haar hoeven te voelen, was ze niet langer «rendabel» en zou ze naar het slachthuis worden gestuurd. Ze zou worden verwerkt tot goedkope vleesproducten zodat de eigenaars van de boerderij nog een paar centen konden verdienen aan haar gebroken lichaam. Desondanks was ze naar ons toegekomen om ons te onderzoeken, onze handen met haar snuit aan te raken en ons in de ogen te kijken. Ook al waren het mensen zoals wij die haar mishandelden en binnen een paar dagen haar keel zouden doorsnijden.

Toen we vertrokken, zei mijn vriend tegen me: *“Hadden we maar een appel meegenomen.”* Helaas konden we haar niets geven, maar als het vertellen van haar verhaal ook maar één persoon kan overtuigen om te stoppen met het eten van het vlees van dieren zoals zij, zal ons bezoek niet voor niets zijn geweest.

**“In elke stal vonden we dode of stervende biggetjes. Sommige lagen in een hoek opgestapeld als kapot speelgoed.”**



**“Ik ben geen ham.**

**Ik ben een voelend wezen zoals jij.”**

Neem de vegan levensstijl aan



GAIA.be


GAIA

Hopstraat 43

1000 Brussel

 [instagram.com/gaiabelgium](https://www.instagram.com/gaiabelgium)

 [facebook.com/gaia.be](https://www.facebook.com/gaia.be)

 [twitter.com/GAIABrussels](https://twitter.com/GAIABrussels)