

PLANTAARDIG LEKKER

NIEUWE
EDITIE

DE GEVARIEERDE
EN GEZONDE VEGAN
GEZINSKEUKEN

GAIA
Voice of the Voiceless

KIEZEN VOOR EEN PLANTAARDIGE LEVENSTIJL

Wie kiest voor plantaardig eten, kiest voor een levensstijl die ethischer is, met meer respect voor dieren en de planeet – én die vaak ook gezonder is. Het is bovendien een manier om voeding op een andere manier te ontdekken: gevarieerd, lekker, helemaal van deze tijd en vol verrassende smaken.

Waarom blijven meebetalen aan intensieve veeteelt en het doden van dieren in verschrikkelijke omstandigheden, alleen maar voor een beetje smaakplezier? Waarom vasthouden aan voeding boordevol verzadigde vetten en cholesterol, terwijl er vandaag zoveel gezonde, voedzame én lekkere alternatieven bestaan? Waarom blijven vasthangen aan een systeem dat schade toebrengt aan het milieu, terwijl u vandaag makkelijk duurzamere keuzes kunt maken?

We laten u graag zien wat een veganistische levensstijl inhoudt. Waarom steeds meer mensen, van burgers tot sporters en bekende gezichten, ervoor kiezen. En hoe ook u er stap voor stap mee aan de slag kunt. Klaar om met andere ogen naar uw bord te kijken? Wij helpen u graag op weg met heldere, inspirerende en ... lekkere informatie.

VEGETARIËR, PLANTAARDIG OF VEGAN WAT IS HET VERSCHIL?

De termen vegetariër, plantaardig en vegan duiken steeds vaker op. Dat is logisch: steeds meer mensen maken bewuste keuzes op vlak van ethiek, milieu en gezondheid. Maar wat houden die termen precies in?

EEN KORT OVERZICHT:

VEGETARIËR

Een vegetariër eet geen vlees, vis of zeevruchten, maar gebruikt wel nog dierlijke producten zoals eieren, melk, kaas of honing.

PLANTAARDIG DIEET

Wie plantaardig eet, kiest voor een volledig plantaardig eetpatroon. Geen vlees of vis dus, maar ook geen zuivel, eieren of honing.

VEGAN

Vegan gaat verder dan voeding alleen. Het is een levensstijl waarbij men zo veel mogelijk elke vorm van dierenleed vermijdt.

Dat betekent onder andere:

Geen kleding van leer, wol of bont, enkel verzorgingsproducten die niet op dieren getest zijn, geen deelname aan activiteiten of industrieën die dieren gebruiken of laten lijden, zoals circussen of dierentuinen.

U hoeft het niet meteen allemaal perfect te doen. Ook kleine stappen richting een vegan levensstijl maken een verschil. U draagt bij aan minder dierenleed, meer zorg voor het milieu en een bewustere manier van leven. En intussen ontdekt u een wereld die verrassend creatief is, vol inspiratie en veel toegankelijker dan u zou denken.

**“ALS SLACHTHUIZEN GLAZEN
MUREN HADDEN,
ZOU IEDEREEN VEGETARIËR ZIJN”**
PAUL MCCARTNEY - MUZIKANT EN DIERENRECHTENVERDEDIGER



**BEETJE BIJ BEETJE
VERANDEREN IS OOK ACTIE!**

Beter iets doen dat niet perfect is, dan helemaal niets doen. U hoeft niet van vandaag op morgen volledig vegan te leven. Wat telt, is dat u zich bewust wordt van de impact van wat er op uw bord ligt, en op uw eigen tempo kiest voor een duurzamere, eerlijkere manier van eten.

- Minder dierlijke producten gebruiken of vegetarisch eten is al een mooie stap vooruit. Elke maaltijd telt. Elke aankoop maakt verschil.
- Maar ... zuivel is niet zo onschuldig als vaak gedacht wordt.

Veel mensen denken dat ze geen dierenleed meer steunen zodra ze geen vlees meer eten. En dat is natuurlijk een belangrijke stap. Maar wat vaak vergeten wordt: ook de zuivel- en eierindustrie veroorzaken enorm veel leed, vervuilen bodem en water en stoten grote hoeveelheden broeikasgassen uit. **Spoiler: u hoeft een dier niet te doden om het te laten lijden.** De mythe van de 'blijve koe' of de 'vrije kip' klinkt mooi, maar de realiteit is anders. Achter een stukje kaas of een potje yoghurt zitten dingen die u nergens terugvindt op het etiket: kalfjes die meteen na de geboorte bij hun moeder worden weggehaald, dieren die leven in omstandigheden waar welzijn ver te zoeken is.

BASISRECEPTEN

1. KOEKJESDEEG

INGREDIËNTEN — Opgelet: alle ingrediënten moeten op kamertemperatuur zijn • 150 g plantaardige boter (margarine) • 150 g gries-suiker • 1 cl vanille-extract • mespuntje zeezout • 2 dl vegan (haver) melk • 250 g patisseriebloem, gezeefd • 5 g bakpoeder.

BEREIDING — Meng de boter, suiker, vanille, zout en de vegan melk. Zeef er de bloem bij met het bakpoeder en meng tot een mooi deeg. Laat minstens een uurtje rusten in de koelkast.

De koekjes bakken: Verwarm de oven voor op 170°C. Rol het deeg uit (3-4 mm dik) en steek vormpjes naar keuze uit. Schik op bakpapier en bak tot ze goudgeel zijn, een 15-tal minuten. Extra smaken? Chocoladeliefhebber? Voeg wat extra cacaopoeder toe. Graag wat kaneel? Voeg kaneelpoeder en wat 5-spice toe. Frisse citroen? Voeg citroenzeste en wat citroensap toe.

2. VEGAN SPEKLAPJE

INGREDIËNTEN — 6 Rijstvellen • 1 dl BBQ-saus • 2 cl sojasaus • 2 cl esdoornsiroop • 3 g gerookt paprikapoeder • 3 g grof gemalen zeezout.

BEREIDING — Neem enkele rijstvellen en knip ze met een schaar in gelijke stroken. Maak een marinade van de BBQ-saus, sojasaus, esdoornsiroop, paprikapoeder en het zeezout. Verwarm de oven voor op 200°C. Haal de stroken rijstvel door water, dep ze droog en bestrijk dan overvloedig met de marinade. Schik ze op bakpapier op een bakplaat, en bak ze dan gedurende een 10-tal minuten in de oven. Liever dikkere sneetjes vegan spek? Schik dan telkens de stroken rijstvel per 2 of 3 op elkaar. Snijd ze in kleine reepjes voor vegan spekblokjes.

3. VEGAN GEHAKT

Vegan gehakt verkrijgbaar in de supermarkt wordt meestal gemaakt op basis van eiwitten, in gemalen, gedroogde en ontvochtigde (gedehydrateerde) vorm, op basis van erwten, tarwe (opgelet, niet glutenvrij dus!) of soja. Onze versie is een makkelijkere bereiding en eenvoudig te maken met de blender of keukenrobot.

INGREDIËNTEN — 150 g linzen uit blik, uitgelekt • 150 g rode bonen uit blik, uitgelekt • 50 g rode ui • 80 g hazelnoten, ontveld • 10 g kokosolie • 20 g tomatenpuree • 20 g maïzena (maïszetmeel) • 50 g broodkruim • 3 cl tomatenazijn • mespuntje zout, gemalen zwarte peper en nootmuskaat (naar smaak).

BEREIDING — Doe alle ingrediënten in de keukenrobot en mix tot een mooie massa, die licht brokkelend is. Het mag geen deeg zijn, want dan is de massa te hard. Als dit het geval is, voeg je wat extra vocht toe.

VEGAN GEHAKT TIP

Wil je dat je gehakt er als gehakt uit ziet en heb je een vleesmolen? Haal de massa dan door de molen nadat alles gemixt is, en dan krijg je de draadjesstructuur van vegan gehakt!

4. HUMMUS

INGREDIËNTEN — Opgelet: alle ingrediënten moeten op kamertemperatuur zijn • 250 g kikkererwten, uitgelekt • 2 teentjes knoflook, geperst • 60 g tahin (sesampasta) • mespuntje zout en gemalen zwarte peper (naar smaak) • 3 g komijnpoeder en 2 g paprikapoeder, mespuntje kaneel • 5 cl olijfolie • 3 cl citroensap.

BEREIDING — Neem een maatbeker en meng alle ingrediënten. Mix tot een gladde massa. Nog iets te stevig? Voeg wat extra olie of sap van kikkererwten toe. Graag personaliseren? Kan perfect: voeg je favoriete kruiden toe naar smaak. Verse kruiden zoals oregano of basilicum, of gedroogde zoals zongedroogde tomaat, of gemengde specerijen zoals curry, ras-el-hanout of tex-mex.

5. VEGANAISE

INGREDIËNTEN — Opgelet: alle ingrediënten moeten op kamertemperatuur zijn • 1 dl sojamelk ongezoet • 10 g mosterd • mespuntje zout en gemalen zwarte peper (naar smaak) • 5 cl natuuraazijn (wittewijnazijn, appelazijn kan ook, naar eigen smaak) • 2,5 dl plantaardige olie (koolzaad, zonnebloem, arachide).

BEREIDING — Neem een maatbeker en meng de melk, mosterd, peper en zout en azijn samen. Plaats de mixer erin en mix nu geleidelijk aan de olie erbij met een opgaande beweging. Kruid eventueel nog verder af.

PLANTAARDIGE BOEREN-, CHIPOLATA-, MERGUEZ- OF BBQ-WORST MAKEN?

Voor de boeren- of chipolataworst (fijn uitgerolde en kromme versie) voeg je gewoon kruiden of specerijen toe. Voor de klassieke versie denk je hierbij aan verse kruiden zoals peterselie, dragon of tijm, afgekruid met uienpoeder, nootmuskaat, venkel of fenegriek. • Voor de merguez voeg je verse koriander, peterselie en look toe en kruid je af met harissa, komijn, cayennepeper, korianderzaad, kaneel, paprikapoeder (of cajun-specerijenmengeling) en wat ketchup. • Voor de BBQ-worst voeg je oregano, peterselie, dragon, BBQ-kruidenmix en wat BBQ-saus toe.

INGREDIËNTEN — 1 grote ui, gereinigd en grof versneden • 1 preiwit, gereinigd en gewassen, grof versneden • 1 grote wortel, gereinigd en grof versneden • 1 dl plantaardige vetstof • 1,5 kg soeptomaten, in grove stukken versneden • 1 kruidentuiltje: tijm, laurier, rozemarijn • 10 g griessuiker • 1 l groentebouillon • zwarte peper en grof zout naar smaak • **Voor de balletjes:** 200 g plantaardig gehakt • 5 cl sap van kikkererwten • 20 g paneermeel met kruiden • verse kruiden zoals peterselie, dragon, rozemarijn, salie naar smaak.

BEREIDING — Meng alle ingrediënten in een mengkom en vorm kleine balletjes. Verwarm een pan met wat olijfolie en kleur de balletjes aan. Laat verder garen op een lager vuurtje • **Voor de tomatensoep:** Verwarm de vetstof in een stoofpot en stoof er de versneden groenten in aan tot ze mooi glazig zijn. Ze mogen lichtjes kleuren. Voeg de tomaten toe, samen met het kruidentuiltje en de suiker, en laat nog 5 min doorstoven. Giet er de bouillon bij en laat 30 min sudderen onder een deksel. Mix de soep in een blender of met de staafmixer. Passeer door een fijne zeef voor een gladde soep. Kruid af met extra peper en zeezout.



SERVEER
met de
balletjes.



TOMATENSOEP MET BALLETTJES



PLANTAARDIGE STOVERIJ



SERVEER
met frietjes
gebakken in
plantaardige olie,
een kommetje sla
en veganaise.

INGREDIËNTEN — 1 dl plantaardige margarine • 400 g plantaardige filestukjes • 100 g fijngehakte ui • 100 g wortelblokjes • 100 g champignons, in kwartjes • zwarte peper en grof zout, naar smaak • 3 dl bruin plantaardig bier, zoals Blauwe Chimay • 2 dl groentebouillon • 1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie) • 1 dikke boterham • 100 g plantaardige mosterd • 50 g peren-/appelsiroop • 3 cl natuuraazijn.

BEREIDING — Verwarm een stoofpot met de margarine en fruit er de groenten en filestukjes in aan. Laat een 5-tal minuten stoven en breng op smaak. Giet er de bouillon en het bier bij. Voeg het kruidentuiltje toe, samen met de boterham, besmeerd met mosterd en siroop, met de besmeerde kant op de stoof. Laat een 30-tal minuten op een klein vuurtje garen onder een deksel. Roer af en toe en laat de stoofpot op het einde op een hoger vuur, zonder deksel, indikken tot de gewenste dikte.

WATERZOOI

SERVEER
werk af met
peterselie en geniet
ervan met een
stukje zuurdesem-
brood.



INGREDIËNTEN — 1 l groentebouillon • 1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie) • 100 g preiwit, in reepjes • 100 g wortel, in reepjes • 50 g witte selder, in plakjes • 200 g jonge krielaardappelen, gewassen en in plakjes • 100 g champignons, in kwartjes • 400 g plantaardige filetstukjes • 2 dl plantaardige room • 5 g maïzena roux • 5 g mosterd • sap van een halve citroen • zwarte peper en grof zout naar smaak • verse gehakte peterselie.

BEREIDING — Verwarm de bouillon en kook er de groenten beetgaar in. Doe dit soort per soort, waarbij je telkens de groenten verwijdt voor je verdergaat met de volgende. Meng daarna alle groenten samen met de 'filetstukjes' onder de bouillon. Meng de plantaardige room met de maïzena en mosterd. Roer dit mengsel onder de waterzooi en laat mooi inbinden. Breng op smaak met peper, zout en wat citroensap.

QUICHE



SERVEER
de quiche
samen met de
salade.

INGREDIËNTEN — 1 vel plantaardig bladerdeeg • 1 dl olijfolie • 8-tal broccolini, beetgaar gekookt in groentebouillon • 20-tal vegan gehaktballetjes • 400 g hummus • 2 dl plantaardige room • 20 g Griekse kruidenmix • 120 g vegan kaas, type feta • 200 g zongedroogde tomaat • **Voor de salade:** 200 g rucola • 100 g jonge spinazie • verse oregano of marjolein • olijfolie, zwarte peper uit de molen en gemalen zeezout.

BEREIDING — Verwarm de oven voor op 200°C. Prik gaatjes in het deeg en schik het op bakpapier in een springvorm. Meng de hummus met de room, kruiden en kaas. Verdeel deze vulling over de bodem. Maak de olijfolie heet in een pan en bak er de broccolini en balletjes in aan. Voeg aan het einde de tomaat toe. Laat afkoelen en uitlekken. Verdeel deze mengeling over het hummuscengsel. Bak de quiche een 30-tal minuten in de voorverwarmde oven. Meng intussen de rucola met de verse oregano, wat olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



GEVULDE AUBERGINE



SERVEER
afgewerkt
met
koriander.

INGREDIËNTEN — 4 aubergines • zeezout en lookpoeder • 1 dl olijfolie
• **Voor de vulling:** 1 dl olijfolie • 1 rode ui, geschild en fijngehakt • 2 teentjes knoflook, versnipperd • 1 puntpaprika, in reepjes • 200 g wortelblokjes • 200 g kikkererwten (uit blik of pouch, uitgelekt) • 200 g groene linzen (uit blik of pouch, uitgelekt) • 100 g boerenkool, in reepjes • 1 dl groentebouillon • 15 g Indisch currypoeder • **Voor de kruidenmix:** deze kun je ook kant-en-klaar kopen in de supermarkt. Meng 4 g komijnpoeder met 4 g korianderpoeder, 4 g kurkumapoeder, 3 g sereh (citroengras), 2 g kaneelpoeder, 2 g chili, 2 g venkelzaad, 5 g zout en 3 g laos of gemberpoeder. Doe dit mengsel in een vijzel of kruidenmixer en stamp of maal fijn. Deze kruidencombi kun je personaliseren, in grotere hoeveelheid maken en bewaren in je 'ingrediëntenbibliotheek'. • 3 dl kokosmelk • 200 g panko, gemengd met fijngehakte verse koriander en 3 g lookpoeder.

BEREIDING — Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de aubergine overlans doormidden en snijd het vruchtvlees kruislings in (niet door de schil snijden). Schik de helften in een ovenschaal met het vruchtvlees naar boven. Besprenkel met wat olijfolie en bestrooi met grof zeezout en lookpoeder. Bak een 15-tal minuten in de voorverwarmde oven. Laat afkoelen. Haal voorzichtig het vruchtvlees uit de pel en snijd in gelijke blokjes. Verwarm de olijfolie met het currypoeder in een pan en bak er de groenten en aubergineblokjes in aan. Bevochtig met de bouillon en laat inkoken. Werk af met de kokosmelk en kruid extra af naar smaak. Verdeel de groentevulling over de leeggehaalde auberginehelften, bestrooi met de panko-mengeling en warm op in de oven gedurende een 12-tal minuten tot het korstje mooi gekleurd is.



FRISSE SALAD BOWL MET FALAFEL



SERVEER
en werk af met de
yoghurtdressing,
in punten gesneden pinsa,
fijngehakte marjolein
en platte peterselie.
Serveer de muhammara
apart erbij als dip.

INGREDIËNTEN — 20-tal falafel • 200 g muhammara (makkelijk recept om zelf muhammara te maken: 200 g gegrilde paprika, ontveld • 200 g walnoten • 1 tomaat zonder zaadjes • 3 g paprikapoeder • 3 g gerookt paprikapoeder • 2 g komijn • 5 cl olijfolie • 2 teentjes knoflook • 3 cl granaatappelsiroop • 2 g zout. Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot een gladde massa. Breng eventueel op smaak met wat pimentsaus). Verse koriander • pinsa met wat olijfolie, 5 min gebakken in een voorverwarmde oven op 250°C • **Voor de groentjes:** 1 rode ui • 12-tal groene asperges • 400 g gele en groene courgette, in schijfjes • 1 grote puntpaprika, ontpit en in reepjes • **Voor de saus:** 2 dl plantaardige yoghurt • 5 cl olijfolie • sap van 1 limoen • verse gehakte munt • grof zeezout en zwarte peper naar smaak.

BEREIDING — Maak een pan heet met de olijfolie erin en bak er de falafel in aan. Haal ze uit de pan en houd warm. Bak in dezelfde pan met wat extra olijfolie de ui, het duo van courgette, de asperges en puntpaprika. Stoof tot de groentjes beetgaar zijn. Meng de plantaardige yoghurt met de andere ingrediënten voor de saus tot een frisse dressing. Maak de muhammara.



MOUSSAKA



SERVEER
in mooie
porties.



INGREDIËNTEN — 200 g aubergine, in fijne sneetjes en gegrild • olijfolie • 400 g aardappelschijfjes, beets- gaar voorgekookt • **Voor de gehaktsaus:** 1 ui, fijngesnipperd • 4 teentjes look, versnipperd • 5 cl olijfolie • 200 g linzen • 200 g vegan gehakt • 4 dl tomatensaus (tomato frito) • 1 dl vegan rode wijn • 3 g komijnpoeder, 3 g kaneelpoeder en 2 g ras-el-hanout • **Voor de witte saus:** 8 dl havermelk • 50 g vloeibare bloem • 50 g vegan boter • 100 g vegan fetakaas • nootmuskaat, grof zout en zwarte peper uit de molen.

BEREIDING — **Maak de gehaktsaus:** stoof ui en look aan in olijfolie, voeg het gehakt en de linzen toe en laat even opbakken. Voeg de rode wijn toe (optioneel) en de tomato frito. Breng op smaak en laat nog een 5-tal minuten zachtjes inkoken. • **Maak de witte saus:** maak de roux door de vegan boter kort op te bakken met de bloem (tot je een koekjesgeur ruikt). Giet er de havermelk bij en laat zachtjes doorkoken tot je een mooi gebonden saus hebt. Meng er de verbrokkelde feta door en breng op smaak. Grill de aubergine in olijfolie. • **Bouw de moussakaschotel op:** Begin met een laagje witte saus, daarna aardappelschijfjes die je kruidt met peper en zout, vervolgens de gegrilde aubergine, gehaktsaus, opnieuw aardappelschijfjes, witte saus, aubergine, gehaktsaus, aubergine en tot slot witte saus. Plaats in een voorverwarmde oven op 160°C en laat nog een 20-tal minuten garen.

CHOCOMOUSSE



SERVEER
in mooie
quenelles, of neem
gewoon enkele
lepels en eet de
schaal leeg!

INGREDIËNTEN — 4 dl plantaardige room, opklopbaar • 1 dl aquafaba (vocht van kikkererwten) • 40 g griessuiker • 200 g vegan pure chocolade.

BEREIDING — Smelt de chocolade 'au bain-marie'. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. Klop de aquafaba op tot een vaste witte massa (met een handmixer of in de keukenrobot). Klop de vegan room luchtig met de suiker. Meng de gesmolten chocolade onder de room en meng goed door elkaar. Spatel de aquafaba voorzichtig onder het chocolademengsel. Plaats minimum een 2-tal uur in de koelkast.



APPELBEIGNETS



SERVEER
bestrooid met
bloedsuiker
en geniet!

INGREDIËNTEN — 200 g zelfrijzende bloem • 40 g griessuiker • mespuntje zout • 3 g kaneel • 3 dl blond bier (Duvel, Sint-Bernardus blond, Chimay Tripel) • plantaardige olie om te frituren • 2 Jonagold appels • bloedsuiker.

Bereiding — Meng de gezeefde bloem met de suiker, het mespuntje zout en de kaneel. Roer voorzichtig het bier eronder, probeer klonters te vermijden. Laat onder een keukendoek 30 minuten rusten. Schil de appels en verwijder het klokhuis. Snijd in gelijke partjes. Laat de olie heet worden. Haal de appelpartjes door het deeg en frituur mooi goudbruin.

Creatie: culinair-atelier.be • Tableware by Cosy-trendy.eu

CHEESECAKE MET AVOCADO

INGREDIËNTEN — Voor de bodem: 120 g vegan zandkoekjes, geplet • 20 g amandel-poeder • 100 g dadels zonder pit, fijn-gehakt • 40 g kokosolie, gesmolten en op kamertemperatuur • mespuntje zout. Meng alle ingrediënten tot een deeg en laat even rusten.

Voor de vulling: 2 avocado's, ontveld en ontpit • 200 g vegan platte kaas • sap en zeste van 1 citroen • 80 g bloedsuiker • 40 g kokosolie, gesmolten en op kamertemperatuur. Meng alle ingrediënten in de blender en mix tot vloeïende massa.

BEREIDING — Meng alle ingrediënten voor de bodem in de blender. Schik boterpapier op de bodem van een springvorm en doe er het koekjesdeeg in. Verdeel mooi over het oppervlak en duw goed aan. Verdeel de kaasmassa over de koekjesbodem en werk af met wat extra citroenzeste. Laat een 3-tal uur rusten in de koelkast.



SERVEER
en smul ...
vergeet je
vingers niet af
te likken.

WAT U EET, MAAKT ÉCHT VERSCHIL

Kiezen voor plantaardig is niet alleen een ethische keuze, maar een beslissing met echte **impact**. U helpt dieren, doet uw gezondheid een plezier én merkt het in uw portemonnee.



U VERMINDERT HET DIERENLEED

Als u vegan leeft, helpt u het leven van honderden dieren te sparen.

In België worden elk jaar meer dan 316 miljoen landdieren gedood voor menselijke consumptie. En dan zijn vissen en schaaldieren nog niet eens meegerekend.

Dat komt neer op:

- Ongeveer 865.000 dieren worden elke dag gedood
- Dat zijn er 36.000 per uur
- 600 per minuut

U DOET UW GEZONDHEID EEN PLEZIER

Uit heel wat studies blijkt dat mensen die een evenwichtig plantaardig eetpatroon volgen, minder risico lopen op chronische aandoeningen. Het gaat onder andere om:

- hart- en vaatziekten
- type 2-diabetes
- bepaalde vormen van kanker
- hoge bloeddruk
- obesitas
- enzovoort ...

Met een goed samengesteld plantaardig eetpatroon krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft, en vermijdt u tegelijk ongezonde stoffen zoals verzadigde vetten en cholesterol uit dierlijke producten.

EN OP LANGE TERMIJN?

Een betere gezondheid kan ook betekenen: minder doktersbezoeken, minder medicatie en minder dure behandelingen of diëten.

U BESPAART GELD

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, is vegan eten niet per se duurder. Basisproducten zoals groenten, peulvruchten, granen, rijst, tofu of pasta zijn meestal een stuk goedkoper dan vlees, vis, kaas of eieren. Zelfs als u af en toe kiest voor een iets duurdere vleesvervanger of een plantaardig ijsje.



“IK DACHT TOT DAN TOE: ‘ACH, EIEREN EN MELK, DAARVOOR HOEF JE GEEN DIEREN TE DODEN. DAT ZIJN GEWOON NATUURLIJKE BIJPRODUCTEN. MAAR TOEN IK TE WETEN KWAM HOE DIE DIEREN ECHT LEVEN, WAT DE IMPACT IS OP HET MILIEU, EN WELK RISICO HET VORMT VOOR DE MENS OM ZOVEEL DIEREN SAMEN TE HOUDEN, WIST IK METEEN: DIT WIL IK ANDERS DOEN.”

NATALIE PORTMAN – OSCARWINNARES, ACTRICE EN PRODUCER

U BESCHERMT DE PLANEET

De veeteeltindustrie heeft een enorme impact op het milieu. Volgens de Verenigde Naties is plantaardig eten een van de meest doeltreffende manieren om de opwarming van de aarde af te remmen, vervuiling terug te dringen, bossen te beschermen en onze planeet leefbaar te houden.

DE VEETEELTINDUSTRIE IS GOED VOOR

16.5%

VAN DE WERELDWIJDE UITSTOOT VAN BROEIKASGASSEN – DAT IS MEER DAN DE UITSTOOT VAN ALLE TRANSPORT SAMEN.



WIE PLANTAARDIG EET, KAN ZIJN CO₂-VOETAFDRUK DOOR VOEDING MET MEER DAN

50%

VERLAGEN.



ONGEVEER

80%

VAN DE WERELDWIJDE SOJAPRODUCTIE WORDT GEBRUIKT ALS VEEVOER, NIET VOOR MENSELIJKE CONSUMPTIE.



Wat u op uw bord legt, maakt echt een verschil. Door uw **eetgewoonten** aan te passen, helpt u dus ook het milieu.

63%

VAN DE ONTBOSSING IN HET AMAZONEGEBIED HANGT RECHTSTREEKS SAMEN MET DE RUNDVEESECTOR.



DE WAARHEID ACHTER VLEES, MELK EN EIEREN



UW HOND OPETEN? DAT ZOU U TOCH NOOIT DOEN?



De confronterende vraag “Zou u uw hond opeten?” liet een diepe indruk na op acteur James Cromwell. Na zijn rol in de film Babe besloot hij veganist te worden. Door zich te verdiepen in het leven van varkens ontdekte hij hoeveel ze met ons gemeen hebben: hun intelligentie, hun gevoeligheid, hun vermogen om emoties te ervaren. Varkens zijn sociale en gevoelige dieren. Ze zorgen voor hun jongen, voelen pijn, kunnen rouwen en bouwen sterke banden op met soortgenoten. Ze zijn verrassend intelligent: ze begrijpen woorden en slagen in complexe cognitieve testen.

Toch worden ze in de industriële veehouderij allesbehalve met respect behandeld. Zogende zeugen worden vaak opgesloten in kooien die zó smal zijn dat ze zich niet eens kunnen omdraaien. Hun biggetjes ondergaan pijnlijke ingrepen, zoals chirurgische castratie, vaak zonder verdoving. Stel u even voor dat een hond op die manier behandeld zou worden. Iedereen zou dat terecht als dierenmishandeling bestempelen.

KOEIEN: GEVOELIG, SOCIAAL ... EN BRUTAAU GESCHEIDEN VAN HUN KALFJES



Net als varkens zijn koeien nieuwsgierige en intelligente dieren. Zo kunnen ze leren hoe ze zelf een waterpomp moeten bedienen om te drinken. Onderzoekers van de Universiteit van Cambridge zagen zelfs hoe koeien blijken gaven van vreugde toen ze erin slaagden een hek te openen dat toegang gaf tot voedsel.

Toch worden kalfjes in de melkveehouderij al enkele uren na de geboorte bij hun moeder weggehaald, zodat de melk voor menselijke consumptie kan worden gebruikt. In de buurt van zulke bedrijven hoort men het geloei van koeien die rouwen om hun kalfje. Dat gaat door merg en been. In België worden elk jaar bijna 350.000 kalfjes meteen na de geboorte van hun moeder weggehaald.

Een glas melk is dus nooit “gewoon” een glas melk.



**“SINDS IK BEN OVERGESTAPT OP EEN
PLANTAARDIG DIEET EN ME BEN
GAAN VERDIEPEN IN DE KRACHT VAN
SUPERFOOD, MERK IK HET VERSCHIL –
IN MIJN LICHAAM, MIJN GEEST EN
MIJN PRESTATIES”**

SERENA WILLIAMS – TENNISICOON EN TOPSPORTER

DE VERBORGEN KANT VAN DIERLIJKE PRODUCTEN



SLIM, GEVOELIG ... EN VERGAST BIJ DE GEBOORTE



Al in de eerste uren van hun leven tonen kuikens opmerkelijke cognitieve vaardigheden. Ze kunnen tot vijf tellen, zich oriënteren op basis van de stand van de zon vanaf twee weken oud, en begrijpen het concept van objectpermanentie (het vermogen te begrijpen dat iets, een object bijvoorbeeld, blijft bestaan, ook als het uit het zicht is) — iets wat bij mensen meestal pas rond de leeftijd van één jaar ontwikkeld is.

Toch worden er elke dag in België zo’n 65.000 mannelijke kuikens gedood, meteen nadat ze uit het ei komen. Waarom? Omdat hanen geen eieren leggen en niet snel genoeg groeien om als vleeskip rendabel te zijn. Daarom worden ze, puur op basis van hun geslacht, levend vergast of verhakfeld.

Nochtans bestaan er alternatieven. Dankzij in-ovo-geslachtsbepaling, een techniek die al op de negende dag van de broedtijd het geslacht van het embryo bepaalt — kunnen de mannelijke kuikens nog vóór hun geboorte worden herkend. Deze methode wordt al toegepast in landen zoals Frankrijk en Duitsland, en voorkomt dat tienduizenden kuikens geboren worden om meteen gedood te worden.

**“ZOALS ZOVELEN BEN IK OPGEGROEID MET HET IDEE DAT VLEES EN ZUIVEL
GEZOND ZIJN. IK DACHT DAT IK GEZOND WAS EN ME GOED VOELDE.
TOT IK MENSEN ONTMOETTE DIE VEGANIST WAREN. ZIJ OPENDEN MIJN OGEN
VOOR DINGEN WAAR IK DAARVOOR TOTAAL GEEN WEET VAN HAD.”**

LEWIS HAMILTON – WERELDKAMPIOEN FORMULE 1

VISSEN EN SCHAALDIEREN: GEVOELIGE WEZENS DIE VAAK VERGETEN WORDEN



Vissen zijn veel meer dan zomaar waterdieren. Ze beschikken over indrukwekkende cognitieve vermogens. Uit onderzoek blijkt dat ze kunnen leren, tellen, tijd inschatten en zelfs een soort ‘zeewiertuin’ onderhouden om zich te voeden, zoals de monniksvijl dat doet. Hun sociale leven is complex, met vormen van communicatie die voor het menselijk oor niet hoorbaar zijn. Sommige vissoorten gebruiken zelfs gereedschap, wat wijst op een intelligentie die lange tijd zwaar werd onderschat.

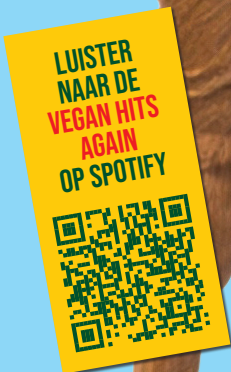
Ook schaaldieren, zoals kreeften en krabben, kunnen pijn voelen (in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt). Toch worden ze in de voedselindustrie nog steeds levend gekookt of opengesneden, zonder verdoving. Dat roept ernstige ethische vragen op.

GEEF DE OCTOPUS EEN PLEK IN UW HART. NIET OP UW BORD.

De octopus is een uitzonderlijk dier, met een opmerkelijke intelligentie. Hij heeft meer dan 300 miljoen neuronen, verspreid over zijn acht armen, drie harten en een centraal brein. Hij kan van vorm veranderen, zich perfect camoufleren, gereedschap gebruiken en complexe problemen oplossen. Zijn nieuwsgierigheid drijft hem zelfs tot interactie met mensen.

Uit recent onderzoek blijkt bovendien dat octopussen pijn kunnen voelen en over een vorm van bewustzijn beschikken. Daardoor behoren ze tot de meest gevoelige én meest fascinerende zeedieren — wezens die niet alleen bewondering, maar ook respect verdienen.





GAIA.BE - info@gaia.be
Hopstraat 43 - 1000 Brussel



@gaiabelgium



gaia.be



gaiabrussels

GAIA

Voice of the Voiceless

Verantwoordelijke uitgever: Michel Vandenbosch – Hopstraat 43, 1000 Brussel – GAIA komt op voor de belangen en de rechten van alle welzijnsgevoelige dieren en voert geweldloos actie tegen georganiseerde dierenmishandeling.