

SMAKELIJK

PLANTAARDIG

STUDENT
EDITION



GAIA

Voice of the Voiceless



TIPS EN RECEPTEN
VOOR LEKKERE, EENVOUDIGE
VEGAN GERECHTEN

PLANTAARDIG



VOOR DIEREN, JE GEZONDHEID EN DE PLANEET

Kiezen voor een plantaardig dieet is kiezen voor een wereld die rechtvaardiger is voor dieren, respectvoller voor de planeet en beter voor je gezondheid. Het is ook een uitnodiging om op een andere manier te eten: gevarieerd, smaakvol, voordelig én vol verrassingen.

Waarom blijven bijdragen aan het doden van dieren, die vaak in verschrikkelijke omstandigheden worden gehouden, enkel voor een moment van smaakgenot? Waarom ons lichaam blijven belasten met verzadigde vetten en cholesterol, terwijl er vandaag zoveel gezonde en lekkere alternatieven zijn? Waarom niet kiezen voor een andere weg en tegelijk de vervuiling, ontbossing en je ecologische voetafdruk verminderen?

Wij helpen je graag om de plantaardige wereld beter te begrijpen: waarom steeds meer jongeren, sporters en beroemdheden deze keuze maken en hoe jij er zelf mee aan de slag kunt gaan. Klaar om je bord met andere ogen te bekijken? We nemen je volledig vrijblijvend mee, met heldere, nuttige en ... smakelijke info.

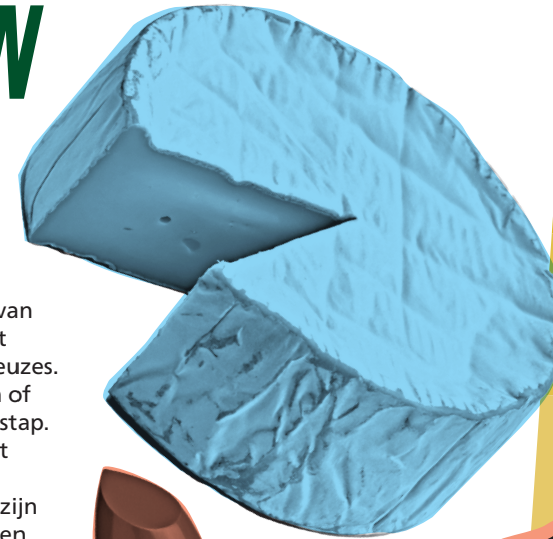
VEGETARIËR, PLANTAARDIG OF VEGAN

NIEMAND IS PERFECT, EN DAT IS HELEMAAL OKÉ!

Je hoeft niet van de ene dag op de andere volledig vegan te worden. Wat telt, is dat je je bewust wordt van de impact van je voeding en begint met meer ethische en duurzame keuzes.

Minder dierlijke producten eten of vegetariër worden is al een mooie stap. Elke maaltijd telt. Elke keuze maakt een verschil.

Maar opgelet: zuivelproducten zijn lang niet zo onschuldig. Veel mensen denken dat ze, door geen vlees te eten, dierenleed vermijden. Dat is al een belangrijke stap, maar vaak wordt vergeten dat melk, eieren en kaas óók veel leed en milieuvervuiling veroorzaken. Het sprookje van de "blijve koe" is helaas ver van de realiteit.



WAT IS HET VERSCHIL?

HET IS NIET ALTIJD EVEN EENVOUDIG OM HET ONDSCHIED TE MAKEN. HIER EEN KORT OVERZICHT OM ALLES HELDER TE KRIJGEN:

VEGETARIËR

eet geen vlees of vis, maar wel nog producten zoals melk, eieren of kaas.

PLANTAARDIG DIEET

vermijdt alle dierlijke producten (dus ook eieren, en zuivel).

VEGAN

gaat een stap verder dan plantaardige voeding en past deze keuze toe in alle aspecten van het leven.

Dat betekent ook:

geen kleding van leer of wol, geen cosmetica getest op dieren, het vermijden van alles wat bijdraagt aan de uitbuiting of het lijden van dieren.

Vegan zijn is vooral kiezen voor respect: voor dieren, voor de planeet en voor een frisse, bewuste levensstijl boordevol leuke ontdekkingen.



**"IK KAN MIJN LEVEN NIET ZOMAAR VERDERZETTEN
ALSOF ER NIETS AAN DE HAND IS, WETENDE WAT DIEREN DOORMAKEN."**

BILLIE EILISH, ZANGERES EN WERELDWIJD POPICOON

DE VOORRAADKAST VAN EEN STUDENT



WIST JE DAT
60%
VAN DE PRODUCTEN,
VERS OF
IN VERPAKKING,
AL VEGAN ZIJN?

**PLANTAARDIG ETEN, JE EVOLUEERT ERNAAR
DOOR JE VOORRAADKAST AL AAN TE PASSEN.
MOEILIJK? NEEN ... HELEMAAL NIET!**

**LET WANNEER JE BOODSCHAPPEN DOET GEWOON OP WAT ER OP DE VERPAKKING STAAT. HEB JE
ECHT EEN VRAAG OF BEN JE NIET ZEKER, DAN KUN JE VERSCHILLENDE HULPMIDDELEN INSCHAKELN.
VRAAG HET AAN EEN WINKELMEDEWERKER OF VERSCHILLENDE WEBSITES (DENK AAN VEGANWIKI.NL),
EN NATUURLIJK JE VRIENDEN, DIE AL OVERTUIGD ZIJN.**



pasta • verse kruiden - minituintje • rijst • margarine • plantaardige vetstof • couscous • sambal • noedels • veganise • ketchup • mosterd • pickles • olie: olijf, kokos, arachide • bloem en maïzena • peper • zout • curry • look • texmex • chocolade • perensiroop

bruin en blond bier • noten, amandelpoeder • azijn • gedroogd fruit • tomatensaus • suiker • tomatenblokjes • tortilla • rijstpapier • groentebouillon • kikkererwten • vers: groenten en fruit • linzen in blik



BROODJES INGREDIËNTEN — 4 plakjes plantaardig bladerdeeg van 12x12cm • 5cl vegan melk of water.
WORSTENBROODJES BEREIDING — Warm de oven voor op 180°C. Maak de worstjes. Neem de plantaardige melk of het water en meng er je favoriete specerijen (Italiaans of cajun of tandoori of curry) onder. Schik de plakjes bladerdeeg. Verdeel in 2 voor de kleine worstjes. Schik de worstjes in het midden van het deeg. Bestrijk met de kruidenmelk en rol op, duw goed dicht. Bestrijk de bovenkant met het vocht. Schik op boterpapier en bak af gedurende een 15-tal minuutjes.

WORSTJES INGREDIËNTEN — 320 g plantaardig rUILGEHAKT • 5 cl sap van kikkererwten • 40 g paneermeel • verse kruiden zoals peterselie, dragon, rozemarijn, salie 3 g • specerijen: Italiaans of cajun of tandoori of curry 3 g • grof zout naar smaak.

WORSTJES BEREIDING — Meng alle ingrediënten in een mengkom en vorm 4 grote of 8 kleine, gelijke worstjes. Warm een koekenpan met wat olijfolie en kleur de worstjes aan, dit aan elke zijde. Neem uit de pan en laat afkoelen.

SERVEER met de 'snelle tomatensalsa' en eet uit het vuistje of met een lekkere kruidensalade.

KEUKEN-BENODIGDHEDEN
MENGKOM
MET SPATEL
PLANK - MES
STOFPOTJE
MET DEKSEL
KEUKENKWAST
BAKPAPIER

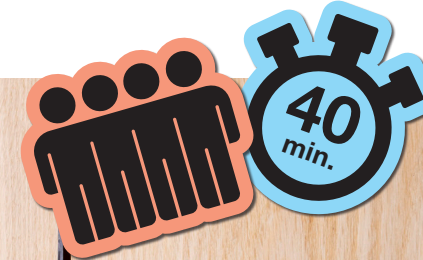


WORSTENBROODJES MET SNELLE TOMATENSALSA

SNELLE SALSA INGREDIËNTEN — 2 grote rode ajuinen, geschild in fijne plakjes • 3 g rozemarijnblaadjes fijngehakt • 1 dl olijfolie • 3 dl tomatenketchup.

SNELLE SALSA BEREIDING — Warm de olijfolie met de ajuin en rozemarijn. Laat gaar stoven onder deksel op een laag vuurtje. Niet bakken of kleuren (Tip: gaat het te snel, voeg wat water toe). Werk af met de tomatenketchup en breng eventueel extra op smaak met je favoriete specerijen.

SPAGHETTI



BOLOGNESE



KEUKEN-BENODIGDHEDEN
PLANK - MES
STOFPOT
KOOKPOT
ZEEF



INGREDIËNTEN SAUS — 1 dl olijfolie • 2 teentjes knoflook, versnipperd • 100 g fijngehakte ui • 100 g wortel blokjes • 100 g courgette blokjes • 5 g spaghettikruiden • 2 dl groentebouillon • 1 kg vegan fijngehakt (voorgebakken) • 5 dl tomato frito • 500 g geplette tomaten in blik.

BEREIDING SAUS — Warm de stoofpot met de olijfolie en fruit er de look en ajuin in aan. Doe er de groenten bij en stoof een 5-tal minuten door. Giet er de bouillon bij en laat de groenten op een klein vuur garen met een deksel op de pot. Verhoog het vuur en voeg het plantaardig gehakt toe. Bak kort op tot mooie losse korreltjes (rul). Werk af met de frito en tomaatblokjes. Laat nog een kwartiertje 'pruttelen' op laag vuur (af en toe roeren, oppassen voor aanbakken).

SERVEER met de pasta opgedraaid op een grote lepel, werk af met de lekkere saus en wat extra vegan kaas en peterselie.

INGREDIËNTEN PASTA — 200 g plantaardige kaas naar smaak • vers gehakte peterselie • 250 g spaghetti (deze zal verdrievoudigen dus na koken 750g).

BEREIDING PASTA — Warm gezouten water in uw kookpot en kook de spaghetti beetgaar. Giet af en meng er wat olijfolie onder.

DE LEKKERSTE VEGAN CROQUE'S



KEUKEN-BENODIGDHEDEN
PLANK - MES
PAN
KEUKENKWAST
OVEN OF
GRILL



SERVEER telkens schuin
middendoor gesneden,
in driehoekjes. Lekker uit
het vuistje of met
kruidensalade
en ketchup!

FULL FLAVOUR INGREDIËNTEN — 8 sneetjes toastbrood • 200 g natuurhummus (pikant kan ook) • 4 sneetjes vegan kaas (type cheddar of gouda) • 200 g gebakken groenten. — **Voor de groenten:** 1 rode ajuin (geschild, in plakjes) • 1 puntpaprika (ontpit, in reepjes) • 1 gele wortel (in plakjes met dunschiller) • 5 cl olijfolie, verse korianderblaadjes.

FULL FLAVOUR BEREIDING — Verwarm de olijfolie en stoof er de groenten samen in aan. Werk af met de koriander. Besmeer 4 sneden toastbrood met de hummus, schik daarop de vegan kaas en werk af met de gestoofde groenten. Vouw dicht. Bestrijk de bovenkant met de olijfolie. Bak in je grill, een voorverwarmde oven op 180°C of in de pan.

**2 VERSIES
OMDAT IK NIET
KAN KIEZEN**

ITALIAN INGREDIËNTEN — 8 sneetjes toastbrood • 200 g vegan pesto • 4 sneetjes vegan kaas (type mozzarella) • 2 romatomen, in plakjes • verse basilicum en pijnboompitten • 1 dl olijfolie.
ITALIAN BEREIDING — Besmeer 4 sneden toastbrood met de pesto, schik daarop de vegan mozzarella en werk af met de sneetjes tomaat, enkele pijnboompitten en basilicum. Vouw dicht. Bestrijk de bovenkant met de olijfolie. Bak in je grill, een voorverwarmde oven op 180°C of in de pan.

SERVEER met rijst naar keuze. Makkelijk: kook een rijstbultje gaar in wat groentebouillon of koop voorgedaarde rijst in een pouch en warm op in de microgolfoven. Ook lekker met stokbrood, pitabroodje of pinsa.

KEUKEN-BENODIGDHEDEN
PLANK - MES
MENGKOM,
WEEGSCHAAL
VIJZEL
WOK OF
BAKPAN



INGREDIËNTEN — 600 g seitanflakes of plantaardige filettukjes • 40 g gyrosmarinade: (voor de gyroskruiden: deze kun je ook kant-en-klaar kopen in de supermarkt). Meng 5 g paprikapoeder met 3 g gerookte paprika, 5 g gedroogde oregano, 5 g komijnpoeder, 3 g chili-poeder, 3 g ajuinpoeder, 5 g zout en 5 g lookpoeder. Doe deze samen in een vijzel of kruidenmixer en stamp of maal fijn. Deze kruidencombi kun je gerust personaliseren, in grotere hoeveelheden maken en bewaren in je 'ingrediëntenbibliotheek'. Aangezien we een natte marinade nodig hebben, meng je hier de gyroskruiden (30 g) met 5 cl olijfolie en 5 cl tomatenketchup. • 100 g reepjes rode paprika • 100 g reepjes groene paprika (Geen fan van paprika? Vervang door courgette, oesterzwam, tomaat, ...) • 100 g reepjes rode ajuin • 50 g kers-tomaten, gehalveerd • verse oregano of marjolein.

BEREIDING — Meng de plantaardige 'flakes' en de gesneden groenten met de marinade en laat zeker 20 minuten marineren. Warm olijfolie op in een bak- of wokpan en bak er de gyros in aan. Laat verder garen op een laag vuurtje. Werk af met de oreganoblaadjes en kerstomaatjes.

GYROS



BURRITO'S

KEUKEN-BENODIGDHEDEN

PLANK - MES
MENGKOM
WEEGSCHAAL
BAKPAN
OVENSCHAAL
VIJZEL



INGREDIËNTEN — 4 grote tortillavellen • 1 grote rode ajuin, geschild en fijnggehakt • 600 g vegan ruilgehakt (voorgebakken) • 1 dl olijfolie • 40 g burrito-/Mexicaanse kruiden: Voor de kruidenmix: deze kun je ook kant-en-klaar kopen in de supermarkt. Meng 3 g paprikapoeder met 3 g gerookte paprika • 5 g gedroogde oregano • 8 g komijnpoeder • 3 g korianderpoeder • 3 g chilipoeder • 3 g ajuinpoeder • 5 g zout • 3 g kaneelpoeder. Doe deze samen in een vijzel of kruidenmixer en stamp of maal fijn. Deze kruidencombi kun je gerust personaliseren, in grotere hoeveelheden maken en bewaren in je 'ingrediënten-bibliotheek'. • 200 g rode bonen uit blik, uitgelekt • 1 blik witte bonen in tomatensaus • 200 g tomatenblokjes op sap • 4 dl tomato frito • 600 g geraspte vegan cheddar • verse koriander.

BEREIDING— Maak de olijfolie heet in een pan en bak er het plantaardig gehakt in aan. Bak kort en meng er de kruidenmix onder, bak nog even verder op en haal uit de pan. Voeg nu de bonen, tomatenblokjes en de helft van de tomatensaus toe aan de pan en laat opkoken. Werk af met het gebakken gehakt. Warm kort op om de smaken te laten opnemen. Verwarm de oven voor op 170°C. **Maak nu de burrito:** neem de tortillavellen en schik een deel van de vulling in het midden. Strooi er wat vegan kaas over. Plooi eerst de beide zijken naar binnen en rol dan op van onder naar boven, strak aangeduwd tot een mooi pakketje: een burrito. Schik ze in een ovenschaal en bestrooi met de rest van de 'cheddar' en lepel er nog wat extra tomatensaus over. Laat gedurende een 10-tal minuten bakken in de oven.

SERVEER met guacamole (1 ontpitte en ontvelde avocado gemixt met 3 cl olijfolie, 3 cl limoensap, ½ pimentpaprika (zonder pitjes), 1 gepelde en fijngehakte sjalot, 1 geperst lookteentje, peper & zout naar smaak) en werk af met koriander. Je kan personaliseren met meerdere soorten bonen, maïs, kikkererwtenspulp i.p.v. van vegan gehakt, linzen, courgette en paprika. Varieer naar eigen smaak!



MIJN STUDENTEN NOEDEL'S



INGREDIËNTEN



INGREDIËNTEN — 600g vegan filedstukjes • 1 dl olijfolie • 600 g gaargekookte tarwe of rijstnoodles • Verse koriander • Voor de Chinese groenten: 100 g minishiitake • 100 g preiwit, fijngesneden • 100 g minikomkommer, in schijfjes • 100 g sojascheuten • 50 g kerstomaatjes, gehalveerd • Voor de saus: 5 cl sojasaus • 50 g sambal manis • 1 dl ketchup • 2 dl groentebouillon.

BEREIDING— Maak de pan heet met de olijfolie en bak er de filedstukjes kort in aan. Haal uit de pan. Bak in dezelfde pan de shiitake, prei en komkommerschijfjes, laat even stoven en voeg de fijngesneden sojascheuten en tomaat toe. Laat kort garen en voeg er de filedstukjes aan toe. Verwarm de ingrediënten voor de saus en laat kort opkoken. Meng er de groenten en gekookte noodles onder.

SERVEER en werk af met koriander.

KEUKEN-BENODIGDHEDEN

PLANK - MES
BAKPAN
SAUSPAN



INGREDIËNTEN – 4 plantbased sandwiches • 4 grote vegan hotdog-worstjes • 250 g coleslaw (geraspte wortel gemengd met witte kool en veganise) • 100 g fijngehakte rode ajuin, gemengd met peterselie • **Voor de sausjes:** 100 g pickles (90% van de pickles op de markt is vegan) • 1 dl vegan BBQ-saus.

BEREIDING – Verwarm de oven voor op 180°C. Warm de worstjes op in kookvocht of verwarm ze samen met de broodjes in de oven. Snijd de broodjes open en lepel er wat BBQ-saus in. Schik daarop de coleslaw en de hotdog. Werk af met de gemengde ajuintjes en de pickles.

KEUKEN-BENODIGDHEDEN
PLANK - MES
KOOKPOTJE
BAKPAN
OVENSCHAAL



INGREDIËNTEN – 4 vegan hamburgers (best rauwe plantaardige burgers) • 4 sneetjes vegan cheddar • 1 grote romatomaat • 4 vegan burgerbroodjes met sesam, middendoor gesneden • 200 g rode ajuin, geschild en in fijne ringen gesneden • 1 dl olijfolie • blaadjes krokante kropsla • **Voor de sausjes:** • 1 dl mosterd • 1 dl ketchup • 1 dl andalouse.

BEREIDING – Verwarm de oven voor op 180°C. Verwarm de bakpan (indien je een grillpan hebt kan dit ook) met de olijfolie en bak of grill er de hamburgers in aan. Bak een 2-tal minuten aan elke zijde. Haal uit de pan en bak nu kort de platte kant van de broodjes in de nog warme pan. Schik de cheddar op de burgers met telkens 2 sneetjes tomaat. Gaar nu verder in de oven gedurende een 4-tal minuten. Leg als laatste de broodjes erbij. Bak in dezelfde pan de ajuin, voeg wat water toe en laat even stoven. Op de onderste helft van het broodje lepel je wat mosterd en ketchup. Schik daarop een paar blaadjes sla, de gebakken ajuin en tot slot de hamburger. Op de tomaat komt wat andalouse en daarna de bovenkant van het broodje. Zin in gemarineerde augurk? Doe ze ertussen!

Liever een ander sausje?
Check of het plantbased
is en ga ervoor!



DE PERFECTE HOTDOG ...

EN HAMBURGER



INGREDIËNTEN — 300 g gezeefde patisseriebloem • snuifje zout • 10 g bakpoeder • 50 g plantaardige Griekse yoghurt • 6 dl vegan amandelmelk • 30 g plantaardige vloeibare boter of olie.

BEREIDING — Meng de bloem, zout, bakpoeder met de plantaardige Griekse yoghurt. Voeg de vegan melk erbij en roer goed door, zodat er geen klonters meer zijn. Voeg de plantaardige boter of olie en een snuifje zout toe. Verwarm je koekenpan goed voor met wat plantaardige boter of olie en lepel er het deeg in. Verdeel mooi over de pan en bak aan elke zijde een minuut. Bak zo een 15-tal pannenkoeken.

KEUKEN-
BENODIGDHEDEN
MENGKOM
MAATBEKER
WEEGSCHAAL
KOEKENPAN



PANNENKOEKEN

SERVEER en werk af naar smaak met suiker, confituur, chocolade, ...



MUFFINS

KEUKEN-
BENODIGDHEDEN
MENGKOM
MAATBEKER
WEEGSCHAAL
MUFFINVORM



INGREDIËNTEN — 2 dl amandelmelk • 5 cl frambozenazijn • 120 g plantaardige boter • 120 g fijne kristalsuiker • enkele druppels vanille-extract • 250 g gezeefde patisseriebloem • snuifje zout • 10 g bakpoeder • 200 g bosbessen, frambozen • citroenzeste en verse, fijnggehakte munt.

BEREIDING — Verwarm de oven voor op 190°C. Meng de frambozenazijn met de amandelmelk en laat een paar minuten gisten, zo krijgt de melk iets meer binding. Meng de plantaardige boter met de suiker en vanille en klop tot een luchtige massa. Meng er de amandelmelk onder. Zeef er de bloem en het bakpoeder onder en meng tot een vloeïend beslag. Meng er voorzichtig het fruit, de zeste en de munt onder. Vul je muffinvormpjes met het deeg en bak een 15/20-tal minuten in de voorverwarmde oven. Prik met een prikker in de muffin: deze moet er droog uitkomen en dan zijn ze gaar.



KEUKEN-
BENODIGDHEDEN
MENGKOM
MAATBEKER
WEEGSCHAAL
BAKPAPIER
EN BAKPLAAT



SERVEER
lauw en
haast je voor
ze op zijn!

INGREDIËNTEN — 100 g bruine cassonade-
suiker • 150 g griessuiker • 130 g plant-
aardige boter • 50 g appelmousseline of
geprakte banaan • snuifje zout • 200 g
patisseriebloem • 10 g bakpoeder
• 200 g vegan chocoladedruppels, puur.

BEREIDING — Verwarm de oven voor op
190°C. Meng beide suikers met een mixer
en voeg er de vegan boter aan toe. Meng
er de mousseline en het zout onder.
Doe er de bloem bij zodat je een mooi
deeg bekomt en meng er tot slot de
chocoladedruppels onder. Schik het deeg
op folie en maak een lange worst. Laat
een uurtje rusten in de koelkast. Verdeel
in 20 schijfjes. Schik wat bakpapier op
een bakplaat en schik er de schijfjes deeg
op. Werk af met wat extra chocolade-
druppels. Bak een 14-tal minuten in de
voorverwarmde oven.

COOKIES

Creatie: culinair-atelier.be - Tableware by Casy-trendy.eu

VERANDER JE BORD, VERANDER DE WERELD



JE MAAKT EEN VERSCHIL VOOR DIEREN

Door plantaardig te eten red je in de loop van je leven honderden dieren. In België worden elk jaar 316 miljoen dieren gedood voor voedsel (zonder vissen en schaaldieren mee te tellen).

Dat betekent:

- 865.000 dieren per dag,
- 36.000 per uur,
- 600 per minuut.

JE BESCHERMT JE GEZONDHEID

Onderzoeken tonen aan dat veganisten minder risico lopen op obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes, bepaalde vormen van kanker en beroertes.

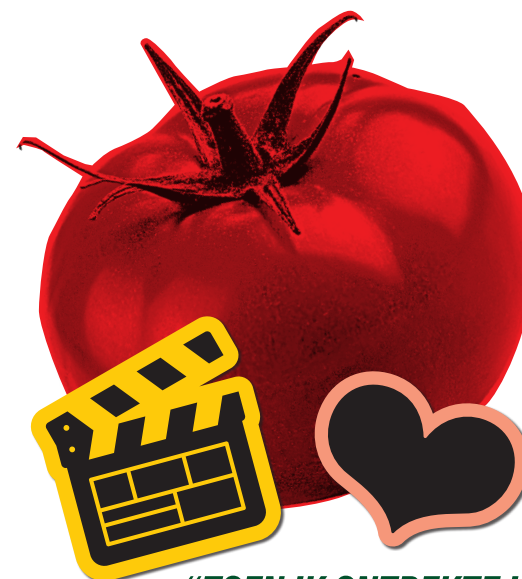
JE BESPAART GELD

Veel basisproducten zoals peulvruchten, rijst, groenten, tofu en pasta zijn vaak goedkoper dan vlees, kaas of eieren.

JE SPAART DE PLENEET

Dieren eten is enorm belastend voor onze planeet. Volgens de Verenigde Naties is een plantaardige levensstijl een van de krachtigste manieren om klimaatopwarming tegen te gaan, vervuiling te verminderen, bossen te redden en de planeet te beschermen. Indrukwekkend, toch?

- De veeteelt is verantwoordelijk voor 16,5% van de wereldwijde broeikasgasuitstoot — meer dan de uitstoot van alle transport samen.
- 63% van de ontbossing in het Amazonegebied is gelinkt aan de rundveehouderij.
- 80% van de wereldwijde sojateelt gaat naar veevoer, niet naar menselijke consumptie.
- Door veganistisch te eten, kan je je voedselgerelateerde CO₂-uitstoot met 70% verlagen!



“TOEN IK ONTDEKTE HOE DIEREN GEHOUDEN WORDEN, WELKE MILIEUSCHADE VEETEELT VEROORZAAKT EN DE RISICO'S VOOR DE VOLKSGEZONDHEID DOOR DE GROOTSCHALIGE VEETEELT, WILDE IK METEEN VERANDEREN.”

NATALIE PORTMAN – OSCARWINNARES, ACTRICE EN PRODUCER

EEN PLANTAARDIGE LEVENSTIJL OM GEZOND TE BLIJVEN

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, bevatten veel plantaardige voedingsmiddelen evenveel of zelfs méér eiwitten dan vlees. Je vindt eiwitten in peulvruchten, volkoren granen, sojaproducten, erwten, bonen, linzen, volkorenbrood, quinoa, champignons, zaden en zelfs in sommige groenten. Calcium haal je uit kolen, broccoli, amandelen, tahin (sesampasta) en verrijkte plantaardige melk. Voor ijzer kun je rekenen op linzen, havermout, kikkererwten en zaden.

En vitamine B12? Die krijg je via verrijkte voedingsmiddelen of een supplement — ook dieren krijgen het toegevoegd aan hun voer. Rechtstreeks supplementen nemen is dus makkelijker én diervriendelijker. Omega 3-vetzuren? Daar heb je echt geen vis voor nodig: koolzaadolie, lijnzaadolie, chiazaad, walnoten en microalgen leveren meer dan genoeg.

- 100 g gekookte linzen = 9 g eiwitten → bijna evenveel als 100 g kipfilet.
- 100 g havermout = ~13 g eiwitten → twee keer zoveel als een ei of natuuryoghurt.
- 100 g pompoenpitten = ~30 g eiwitten → bijna dubbel zoveel als mager rundvlees.



“SINDS IK OVERSTAPTE OP EEN PLANTAARDIG DIEET EN SUPERFOOD ONTDEKTE, MERK IK DE VOORDELEN VOOR MIJN LICHAAM, GEEST EN PRESTATIES.”

SERENA WILLIAMS – TENNISLEGENDE EN TOPSPORTER



De film Babe veranderde het leven van acteur James Cromwell. Hij werd vegan toen hij besepte hoezeer varkens op honden lijken.

Varkens zorgen liefdevol voor hun jongen, vermijden pijn, rouwen om het verlies van hun dierbaren en zijn bijzonder intelligent: ze herkennen woorden, scoren hoog op cognitieve tests en kunnen zelfs videospelletjes beter spelen dan sommige primaten.

En toch ... In de intensieve veehouderij worden moederzeugen opgesloten in kooien zo klein dat ze zich niet eens kunnen omdraaien. Biggetjes worden zonder verdoving gecastreerd en hun tanden worden zonder verdoving afgeknijpt of gevijld. Stel je eens voor dat men dit met honden zou doen ...



Net als varkens zijn koeien nieuwsgierig en intelligent. Ze leren bijvoorbeeld hoe ze een waterpomp kunnen gebruiken om te drinken. Onderzoekers van de Universiteit van Cambridge zagen koeien springen van vreugde wanneer ze een hek konden openen om bij voedsel te komen.

Toch worden op vrijwel alle melkveebedrijven — zelfs biologische — kalfjes binnen enkele uren na de geboorte weggehaald bij hun moeder, zodat wij hun melk kunnen drinken. In de buurt van melkveehouderijen hoor je vaak het hartverscheurende geloei van koeien die hun kalf missen. Alleen al in België worden jaarlijks 350.000 kalveren direct na de geboorte van hun moeder gescheiden. Spoiler: een glas melk is nooit zomaar een glas melk.

“ZOALS IEDEREEN BEN IK OPGEGROEID MET DE OVERTUIGING DAT VLEES EN ZUIVEL GEZOND ZIJN. IK DACHT DAT IK GEZOND WAS. TOTDAT IK VEGANISTEN ONTMOETTE DIE ME DE OGEN OPENDEN VOOR DINGEN WAARVAN IK GEEN IDEE HAD.”

LEWIS HAMILTON – WERELDKAMPIOEN FORMULE 1 EN VEGAN ACTIVIST



... vinden hun weg en onthouden wie of wat ze tegenkomen ... maar worden kort na hun geboorte vergast of vermalen.

Kuikens tonen al binnen enkele uren na hun geboorte indrukwekkende vaardigheden: ze kunnen tellen tot vijf, navigeren op de stand van de zon en begrijpen dat iets blijft bestaan, zelfs als ze het niet meer zien — iets wat menselijke baby's pas rond hun eerste verjaardag leren.

Toch worden in België elke dag 65.000 mannelijke kuikens direct na hun geboorte gedood. Waarom? Omdat ze geen eieren leggen en te traag groeien om rendabel te zijn als vleeskuikens. Hun lot: levend vermalen of vergast, alleen omdat ze mannetjes zijn.

EN HET KAN ANDERS — Met in-ovoselectie kun je al op de negende dag van de incubatie zien of een embryo mannelijk of vrouwelijk is. Alleen de eieren met vrouwelijke embryo's worden uitgebroed. Deze techniek — die nog geen 0,02 euro per ei kost — wordt in Frankrijk en Duitsland al op grote schaal toegepast, maar komt in België nog weinig voor.



Vissen hebben verrassende cognitieve vermogens: ze kunnen leren, tellen, tijd inschatten en zelfs tuinieren — zoals koraalvissen die algen verzorgen om van te eten. Ze bouwen complexe sociale structuren en communiceren met geluiden die voor mensen onhoorbaar zijn. Sommige vissen gebruiken zelfs gereedschap.

En niet alleen vissen, ook kreeften en krabben voelen pijn. Toch worden ze nog vaak levend gekookt of doormidden gesneden.

VERGEET DE OCTOPUS NIET — Geef hem een plekje in je hart, niet op je bord. Octopussen zijn uitzonderlijk intelligent, ze hebben meer dan 300 miljoen neuronen verdeeld over hun armen, drie harten en een centraal brein. Ze kunnen van vorm veranderen, zich camoufleren, tools gebruiken en complexe problemen oplossen. Ze zijn nieuwsgierig en zoeken contact met mensen. Studies tonen aan dat octopussen pijn voelen en een bewustzijn hebben.

**WAAROM ZOU EEN STUDENT GEEN LEKKERE,
SNELLE EN GOEDKOPE VEGAN MAALTIJD KUNNEN
KLAARMAKEN?**



LUISTER
NAAR DE
VEGAN HITS
AGAIN
OP SPOTIFY



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

@gaia Belgium

gaia.be

gaia brussels

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 gewelddoos actie tegen georganiseerde dierenmishandeling.