

# 365 dagen vegan

KARIN RIETMEIJER

**Y**kenblad  
Uitgevers

**365dagenvegan.nl**

© 2020 Karin Rietmeijer

Illustraties: mariatiqwah.nl

Vormgeving: colourfulgreen.nl

Uitgeverij: ykenblad.nl

Drukkerij: tuijtel.com

ISBN 9789082751024

NUR 450

Eerste druk 2020

Klimaatneutraal gedrukt met vegan bio-inkt op FSC®-gecertificeerd papier.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave. Deze uitgave heeft niet de pretentie volledig te zijn. De in dit boek beschreven informatie beperkt zich niet tot Nederland.



*“When I look into  
the eyes of an animal.  
I do not see an animal.  
I see a living being.  
I see a friend.  
I feel a soul.”*

*Anthony Douglas Williams*

# INLEIDING

In het eerste jaar van mijn beslissing om voor een plantaardige way of life te gaan, heb ik met veel vragen rondgelopen. Ik wist niet goed waar ik passende antwoorden kon vinden. Ik vond een berg aan informatie maar miste het overzicht. Aan het einde van mijn eerste jaar als veganist, ontstond het idee om de gevonden informatie en de opgedane ervaringen te delen.

Op het moment dat iemand overweegt om voor een vegan levensstijl te kiezen, zou het kunnen dat er tegen dezelfde zaken aan gelopen wordt als waar ik tegenaan liep. Hoe kan dit het beste aangepakt worden? De keuze om voor een plantaardige way of life te gaan kan al gemaakt zijn, maar misschien is er nog niet op alle vragen een antwoord gevonden.

Het grootste gedeelte van de tips en handigheidjes die mij veel tijd en moeite hebben gekost om te ontdekken, zijn hier in dit boek gebundeld. Het start met het besluit om geen vlees meer te eten – een besluit dat ik pas op latere leeftijd nam – en sluit af met een positieve kijk op de toekomst. Het gebied dat betrekking heeft op het veganisme is groot. Veel van mijn vragen hadden te maken met voeding, maar daarnaast had ik ook andere vragen. Vragen die te maken hadden met zaken als:

- Wat is de precieze betekenis?
- Hoe zorg je ervoor dat je geen tekorten opdoet?
- Welke boeken en films zijn er op dit gebied?
- Hoe kom je aan goede en smakelijke recepten?
- Wat is er online te vinden?

Dit boek is bedoeld als een survival handleiding, geschreven voor de moderne vegan. Daarnaast is het ook bedoeld voor eenieder die interesse heeft in dit onderwerp. De volgorde waarin gelezen wordt, is door de opzet van de afzonderlijke hoofdstukken niet van belang.

De – uiteenlopende – aspecten waar ik mee te maken heb gehad, wilde ik alle aan bod laten komen om zo volledig mogelijk te zijn. Met dit boek hoop ik dat het bewustzijn van en het begrip voor de redenen waarom mensen voor het veganisme kiezen toeneemt. De noodzaak om te delen hoe ik het afgelopen jaar ervaren heb is groot.

De hoofdstukken over het dierenleed, de negatieve gevolgen voor klimaat, gezondheid en wereldhonger, die het eten van dieren en het gebruik van dierlijke producten met zich meebrengt, heb ik geprobeerd zo toegankelijk mogelijk te houden. Hoewel het tegenwoordig soms wel lijkt of ervaringen alleen bestaansrecht mogen hebben als ze geweldig en fantastisch zijn, voldoe ik met het uitbrengen van dit boek niet helemaal aan die norm. Hoe graag ik dit ook anders had willen zien. Wel kan ik geheel in lijn met de huidige tijdgeest zeggen dat ik enthousiast en positief over mijn beslissing ben, en mij er zelfs ‘super’ goed bij voel.

Een aantal van de onderwerpen die ter sprake komen zijn niet licht, leuk, of vrolijk, en stemmen (nog) niet echt tot optimisme. Ik heb mijn best gedaan mijn positieve instelling en mijn vertrouwen in een betere toekomst, tussen de regels door, mee te geven. Ik hoop dat jij of u, de lezer, bereid zult zijn stil te staan bij de betekenis van het veganisme en deze, op alle vlakken of een aantal, in overweging wil nemen. Dit boek kan inzicht geven op welke wijze er in onze huidige tijd en maatschappij, op een zo prettig mogelijke manier gekozen kan worden voor deze ‘way of life’. Of dit nu gedaan wordt vanuit gezondheids-,/dierenleed- en/of klimaatredenen of een combinatie hiervan.

Ik heb deze weg, het begin, al doorlopen. Door het delen van mijn ervaringen zou een beslissing om voor een plantaardige(r) manier van leven te kiezen, in één klap een stuk eenvoudiger kunnen worden. Mijn struggle hoeft de jouwe niet te zijn!

**Liefs, Karin**