

INHOUD

- 4 Inleiding
- 6 Hoofdstuk een - Waarom veganistisch?
- 33 Hoofdstuk twee - De veganistische keuken
- 91 Hoofdstuk drie - Veganistisch wonen
- 115 Hoofdstuk vier - De veganistische kledingkast
- 127 Hoofdstuk vijf - De veganistische badkamer
- 141 Hoofdstuk zes - Veganistische cosmetica
- 152 Een stapje extra
- 153 Veganistische woordenschat
- 154 Meer informatie
- 157 Tot slot



INLEIDING

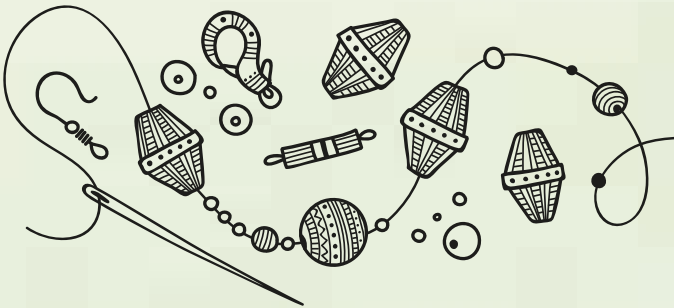


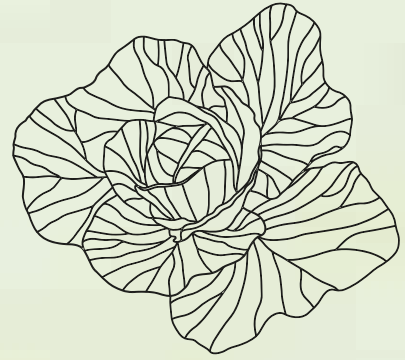
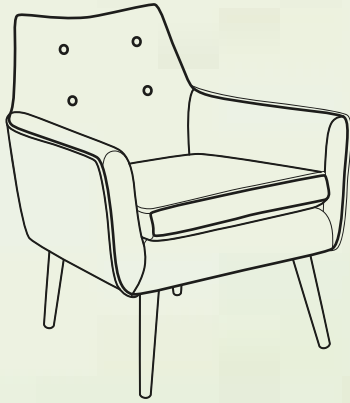
Veganistisch leven

Nooit eerder was het zo opwindend om er een veganistische leefstijl op na te houden en nooit eerder was dat ook nog eens zo gemakkelijk. Veganisten kiezen ervoor om af te zien van producten die afkomstig zijn van (of getest zijn op) dieren. Daarom hebben alle veganisten een eetpatroon met plantaardige voedingsmiddelen. Dat heeft talloze voordelen voor de gezondheid – en is veel minder schadelijk voor het milieu – maar voor de meeste mensen is het afzien van dierlijke pro-

ducten een ethische beslissing: de gemoedsrust die ontstaat door het leiden van een medelevend leven is het allergrootste voordeel.

Het afzien van voedingsmiddelen en dranken die van dieren afkomstig zijn, is echter pas het begin. Helaas worden dierlijke producten ook gebruikt bij de productie van van alles en nog wat, van toiletartikelen tot meubels. Als je een beetje oplet, is het echter mogelijk om tijdens het winkelen zorgvuldige keuzes te maken die geen dierenleed veroorzaken.





Dit boek laat je zien hoe gemakkelijk het is om te genieten van de voordelen van een veganistische leefstijl. Veganisme betekent niet dat je jezelf beperkt tot het eten van flauwe salades of dat je je kledingkast terugbrengt tot een paar linnen schoenen. Het betekent dat je geweldige nieuwe ingrediënten en smaken uitprobeert, dat je je energieke en gezonder voelt dan ooit, dat je gelijkstemde zielen ontmoet en je voetafdruk op de aarde verkleint. *Leef Vegan* bevat tips voor de over-

gang naar een veganistische leefstijl, gemakkelijke recepten en praktische ideeën voor het maken van je eigen veganistische producten. Daardoor weet je alles wat je nodig hebt om keuzes te maken die zo min mogelijk dierenleed veroorzaken.

Ongeacht of je voor het eerst iets over veganisme leest of op zoek bent naar extra tips, zul je in dit boek informatie en inspiratie vinden die je nodig hebt om van jouw veganistische leven te genieten.

Let op: de oventemperaturen in dit boek gelden voor een heteluchtoven.

HOOFDSTUK EEN

**WAAROM
VEGANISTISCH?**

Veganisme is ...

Veganisme gaat niet over zelfkastijding. Het gaat over het maken van positieve keuzes en jezelf openstellen voor een massa nieuwe smaken en ervaringen. Als je voor een veganistische leefstijl kiest:

- ♦ worden er geen dieren uitgebuit om jou van voedsel te voorzien;
- ♦ hanteer je een eetpatroon vol smaak en vitaminen;
- ♦ ontdek je nieuwe en opwindende voedingsmiddelen zonder dierenleed;
- ♦ voel je je gezonder en zie je er gezonder uit;
- ♦ heb je meer energie;
- ♦ sluit je je aan bij een gemeenschap van medelevende, zorgzame individuen;
- ♦ kies je voor producten die op een ethische manier zijn vervaardigd;
- ♦ laat je een kleinere voetafdruk op de aarde achter;
- ♦ respecteer je alle levende wezens;
- ♦ ervaar je gemoedsrust doordat je op de best mogelijke manier leeft;
- ♦ ontdek je nieuwe eetgelegenheden;
- ♦ leef je in harmonie met de wereld om je heen.

Dat is allemaal geweldig toch?



DE KERN VAN DE ZAAK

Voor de meeste veganisten is het een ethische keuze om af te zien van dierlijke producten. Veganisme betekent dat we ons natuurlijke medeleven met levende wezens toepassen op de dieren die worden gebruikt bij de productie van voedsel en andere artikelen: wezens die even intelligent, liefhebbend en karaktervol zijn als de gezelschapsdieren die we thuis vertroetelen. Het is moeilijk om de werkelijkheid onder ogen te zien van de manier waarop vee wordt behandeld, vervoerd en geslacht, maar dat is wel vaak de reden waarom mensen veganist worden. Er zijn veel goede documentaires die dat gedetailleerd laten zien (zie blz. 156).

Voor onze voedselproductie worden jaarlijks ongeveer zestig miljard landdieren en meer dan een biljoen zeedieren gedood.

Iedereen die voor een plantaardig dieet kiest, maakt een verschil. Als je dagelijks drie keer per dag veganistisch eet, heb je na een jaar meer dan duizend maaltijden zonder dieren gegeten. Ook als je besluit om elke week af en toe veganistisch te eten, zal die keuze leiden tot een vermindering van de vraag naar dierlijke producten. Telkens als je voor een veganistisch gerecht kiest als je uit eten gaat, beïnvloed je de mensen om je heen. Afhankelijk van je huidige eetpatroon kun je jaarlijks honderd tot tweehonderd dierenlevens sparen als je overstapt op een veganistisch dieet.

En scharrelvee en biologische landbouw dan?

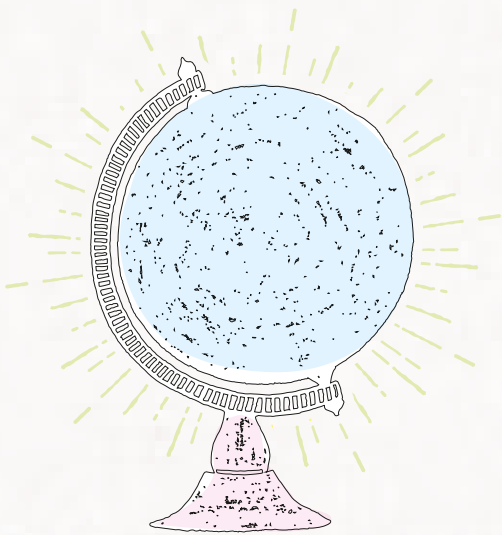
Helaas leidt geen enkel dier dat voor de slacht wordt grootgebracht een goed of lang leven. In werkelijkheid zijn biologische boerderijen of scharrelvee niet zo goed als vaak wordt voorgespiegeld. Scharrelkippen en de productie van scharreleieren leiden tot 'scharrelkuikens' die nooit daglicht zien of ouder worden dan een paar dagen.





GROEN ETEN

Kiezen voor veganistisch eten heeft verstrekkende voordelen voor het milieu en de hele planeet, omdat voor de veeteelt veel meer grondstoffen nodig zijn dan voor akkerbouw. Voor het grootbrengen van vee en andere dieren zijn enorme hoeveelheden voedsel, water en energie nodig, naast enorme stukken grond.



Broeikasgassen

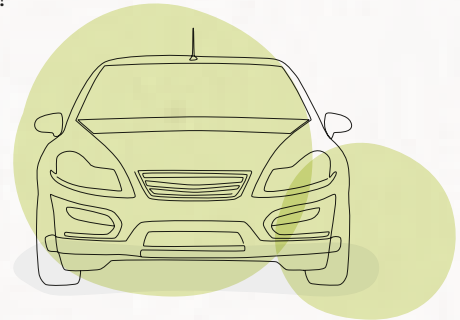
Vee en de nevenproducten daarvan zijn wereldwijd verantwoordelijk voor 51 procent van de uitstoot van broeikasgas. Dat is vier keer zoveel als de uitstoot van het verkeer.

Grond

Veeteelt en het verbouwen van planten als veevoer nemen 33 procent van al het land op aarde in beslag. Elke minuut wordt een hoeveelheid grond ter grootte van zo'n zeven voetbalvelden rijp gemaakt voor vee. Voor het eetpatroon van een gemiddelde omnivoor is vijf keer zoveel land nodig als voor dat van een veganist.

Water

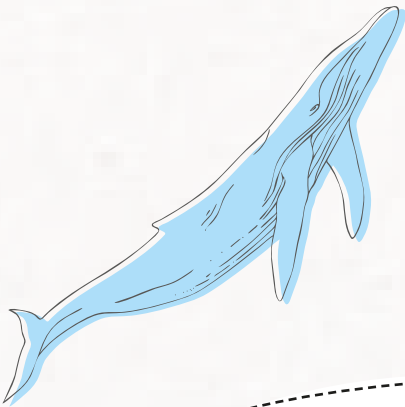
Er is 1350 liter water nodig om het eten van een veganist voor één dag te produceren, en 18.000 liter voor een vleeseter. Dat staat gelijk aan 95 badkuipen vol water!



Door af te zien van vlees doe je meer aan het verkleinen van je voetafdruk dan door je auto te laten staan!

Natuur en ecosystemen

De veeteelt heeft een grote invloed op ecosystemen en is de belangrijkste oorzaak van het uitsterven van soorten. Ze leidt ook tot ontbossing en als gevolg daarvan tot overstromingen. (Het kappen van bomen vermindert de hoeveelheid regenwater die wordt opgenomen en vastgehouden, waardoor er meer bodemerosie ontstaat.) Daarnaast is grazend vee de belangrijkste oorzaak van het uitsterven van plantensoorten.



Vissen

Overbevissing leidt tot de vernietiging van natuurlijke leefomgevingen en het decimeren van vispopulaties. Veel zeedieren – inclusief walvissen, dolfijnen, haaien en schildpadden – sterven als bijvangst, doordat ze in visnetten verstrikt raken en worden afgedankt. Ongeveer een kwart van alle gevangen (en gekweekte) vis wordt gebruikt als veevoer en niet als voedsel voor mensen.

Het is gemakkelijk te begrijpen waarom veel wetenschappers beweren dat een veganistisch eetpatroon verreweg de effectiefste manier is om onze invloed op het milieu te verminderen.

Een gezonder bestaan

Een evenwichtig, op planten gebaseerd eetpatroon is veel beter voor de gezondheid dan een patroon dat zwaar op vlees en zuivelproducten berust. Het laat de grote hoeveelheid cholesterol en andere narigheid weg die vastzitten aan het eetpatroon van een omnivoor. Als we ons eetpatroon baseren op fruit, groenten, noten, granen en peulvruchten, krijgen we vanzelf het grote scala aan vitamines en mineralen binnen die we nodig hebben om fit te blijven. Ons lichaam werkt beter als we zo eten, omdat we het voeden met beter bruikbare voedingsstoffen, inclusief alle vezels die we nodig hebben.

Eetpatroon op basis van dieren	Eetpatroon op basis van planten
Bevat cholesterol	In planten zit geen cholesterol
veel verzadigde vetten	weinig verzadigde vetten
weinig vezels	veel vezels
Producten bevatten dierlijke groeihormonen (die kanker kunnen veroorzaken) en antibiotica	Bevat geen hormonen of antibiotica; de meeste plantaardige voedingsmiddelen zijn juist heel voedzaam!
Verband met hoge bloeddruk, hartziekten, kanker, diabetes en alzheimer	Verband met lagere bloeddruk en veel lagere aantallen van deze ziekten
Producten bevatten ziekteverwekkende bacteriën, zoals <i>E. Coli</i> en <i>Salmonella</i>	Niet aanwezig in de meeste plantaardige voedingsmiddelen
Bevatten vaak meer calorieën, wat tot gewichtstoename kan leiden	Minder calorieën; kan helpen om jou een gezond gewicht te bezorgen
Schrale bron van vitamines en mineralen	Veel essentiële vitamines en mineralen (mits je goed gevarieerd eet)

Als je een evenwichtig veganistisch eetpatroon hebt, zul je al snel merken dat je lichaam beter functioneert en dat je er beter uitziet. Als dierlijke producten geen aanslag doen op je lichaam én als je een groot scala aan verschillende voedingsmiddelen bij de hand hebt, zal het je verbazen hoe veel gezonder je je voelt. Hieronder enkele van de voordelen die je zou kunnen ervaren.




- ◆ Betere concentratie
- ◆ Gemoedsrust
- ◆ Glanzender haar
- ◆ Minder hoofdpijn
- ◆ Beter gezichtsvermogen
- ◆ Frissere adem
- ◆ Toegenomen smaakgevoel
- ◆ Minder lichaamsgeur
- ◆ Minder geïrriteerdheid
- ◆ Beter immuunsysteem
- ◆ Meer energie
- ◆ Schonere huid
- ◆ Sterkere nagels
- ◆ Minder trek
- ◆ Minder PMS-klachten
- ◆ Minder opgeblazen gevoel
- ◆ Regelmatige stoelgang
- ◆ Meer uithoudingsvermogen
- ◆ Gezonder gewicht

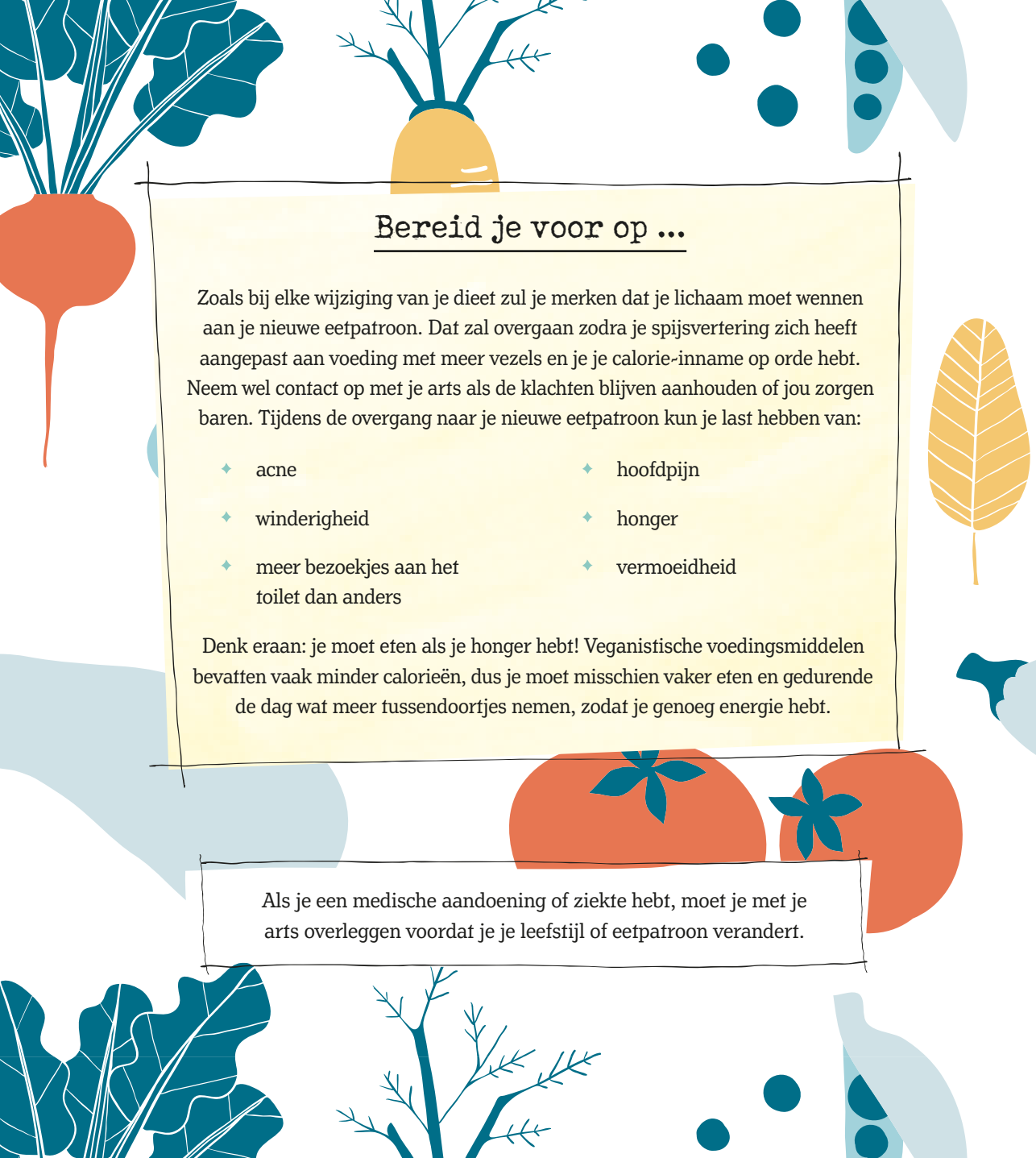


Superneveneffecten

Een veganistisch eetpatroon kan langdurige medische klachten deels of geheel wegnemen, maar als je een arts raadpleegt wordt voeding verrassend weinig als mogelijke oorzaak van klachten genoemd. Die situatie is echter aan het veranderen en je kunt steeds meer artsen vinden die goed onderlegd zijn in voeding op basis van planten. Onderzoek naar het verband tussen voeding en wijst uit dat een op planten gebaseerd dieet kan helpen om ziekten zoals kanker, hartaandoeningen en alzheimer te voorkomen. Zelfs mensen die aan aandoeningen zoals diabetes, hoge bloeddruk, depressie en MS lijden, hebben verbetering in hun situatie ervaren nadat ze op een veganistisch dieet waren overstapt.



Volgens een onderzoek uit 2018 van de Britse Hartstichting kan een veganistisch dieet de kans op voortijdig overlijden met 18 tot 24 procent verminderen.



Bereid je voor op ...

Zoals bij elke wijziging van je dieet zul je merken dat je lichaam moet wennen aan je nieuwe eetpatroon. Dat zal overgaan zodra je spijsvertering zich heeft aangepast aan voeding met meer vezels en je je calorie-inname op orde hebt. Neem wel contact op met je arts als de klachten blijven aanhouden of jou zorgen baren. Tijdens de overgang naar je nieuwe eetpatroon kun je last hebben van:

- ◆ acne
- ◆ hoofdpijn
- ◆ winderigheid
- ◆ honger
- ◆ meer bezoeken aan het toilet dan anders
- ◆ vermoeidheid

Denk eraan: je moet eten als je honger hebt! Veganistische voedingsmiddelen bevatten vaak minder calorieën, dus je moet misschien vaker eten en gedurende de dag wat meer tussendoortjes nemen, zodat je genoeg energie hebt.



Als je een medische aandoening of ziekte hebt, moet je met je arts overleggen voordat je je leefstijl of eetpatroon verandert.



EEN DOSIS SUPERVOEDING

Als je een evenwichtig veganistisch dieet volgt, zul je een dosis supervoedingsmiddelen consumeren waarvan voedingsdeskundigen hebben vastgesteld dat ze geweldige eigenschappen hebben.



Avocado

Deze vruchten zijn de beste vriend van een veganist en zitten boordevol weldadige voedingsstoffen, inclusief foliumzuur (dat ons tegen kanker in het spijsverteringskanaal beschermt) en een groot scala aan vitamines.

Bessen

Bessen zijn antioxidantenbommen die het immuunsysteem met vitamines en vezels opkrikken en kunnen ook de hoeveelheid 'slechte' cholesterol in het lichaam verminderen.



Bladgroenten

Ze zijn supervoedzaam en bieden bescherming tegen chronische ziekten, omdat ze veel vitamines, mineralen en antioxidanten bevatten. Ze zijn met name een goede bron van calcium en ijzer.

Paddenstoelen

Voedingsmiddelen vol voedingsstoffen die kanker bestrijden en op een milieuvriendelijke manier worden geproduceerd.

Ze bevatten vitamine B en zijn een goede bron van antioxidanten, inclusief selenium.



Noten en zaden

Zitten vol omega 3-vetzuren, die de gezondheid van hart en hersenen ondersteunen.

Peulvruchten

Ze zijn een rijke bron van eiwitten, vezels en vitamines en verminderen cholesterol.

Zeewier

Een geweldige bron van vitamine K en jodium (vooral goed voor veganisten).

Zoete aardappelen

Rijk aan voedingsstoffen. De carotenoïden die ze bevatten, zijn geweldige antioxidanten.

Kurkuma, gember

... en andere specerijen zijn ontstekingsremmers die werkzaam zijn bij het voorkomen van ziekte.

Bioloog en Nobelprijswinnaar Elizabeth Blackburn heeft de effecten van een veganistisch dieet bestudeerd en ontdekt dat – binnen slechts drie maanden – veel genen die ziekten veroorzaken worden uitgeschakeld en dat genen die ziekte voorkomen worden ingeschakeld.



EEN GEMAKKE- LIJKE OVERSTAP

Overstappen op een eetpatroon op basis van planten is nu gemakkelijker dan ooit. Dankzij de enorme toename van veganistische producten kun je bijna elk gerecht kopen (of maken) dat een omnivoor zou eten. Er zijn veganistische maaltijden in vliegtuigen en in restaurants en eetcafés staan steeds vaker veganistische gerechten op het menu. Dankzij verbeterde etikettering – en handige apps – kun je gemakkelijk nagaan of de artikelen in de schappen in de supermarkt veganistisch zijn. Als je de steun en kennis van de veganistengemeenschap (zowel op internet als in de echte wereld) meerekent, zul je snappen hoe gemakkelijk het is om over te stappen naar een wereld vol innovatieve ingrediënten, creatieve recepten en producten zonder dierenleed.

Het kost geen kapitalen

Dankzij de groei van het aanbod veganistische producten heb je heel veel om uit te kiezen tijdens het winkelen. Die producten kunnen echter duur zijn, dus onthoud dat een veganistisch eetpatroon in principe is gebaseerd op fruit, groenten, noten en granen. Geen daarvan zijn duur – anders dan vlees en kaas! Je hoeft dus geen kapitalen uit te geven aan dure producten als je thuis voor een prikkie gemakkelijk veganistische gerechten kunt bereiden.



DE OVERSTAP MAKEN

Er zijn verschillende manieren om over te stappen op een veganistisch eetpatroon: sommige mensen stappen graag ineens over, maar voor de meesten werkt een geleidelijke overgang het beste. Je kunt beginnen met het vervangen van je voedingsmiddelen door veganistische alternatieven als ze op raken: experimenteer met soja- en notenmelk of probeer bijvoorbeeld een keer vleesvervangers. Een andere benadering is gedurende de week één maaltijd per dag aan te passen – bij het ontbijt kan dat heel gemakkelijk.

Of waarom eet je niet één dag per week veganistisch? Kies een dag dat je het niet druk hebt en tijd hebt om nieuwe gerechten te bereiden.

Als je staat te popelen om in één keer over te stappen, moet je van tevoren goed plannen. Je kunt je aansluiten bij een veganistische groep, zodat je voldoende steun krijgt, en op internet kun je informatie vinden die je helpt om gemotiveerd en op het goede pad te blijven. De VeganChallenge is daar een goed voorbeeld van (veganchallenge.nl).

Het Engelse woord 'vegan' werd in 1944 bedacht door Donald Watson, de oprichter van de Vegan Society, die vond dat er een term moest komen om iemand te beschrijven die helemaal geen dierlijke producten gebruikt. Hij zei dat het woord 'vegan' – dat is afgeleid van de eerste drie en laatste twee van 'vegetarian' – 'het begin en eind van vegetarian' markeerde. Andere woorden waar hij aan dacht, waren 'dairyban' ('zuivel in de ban') en 'benevoren' ('goed-eter'). In het Nederlands komt 'veganisme' voor het eerst in 1947 voor.