

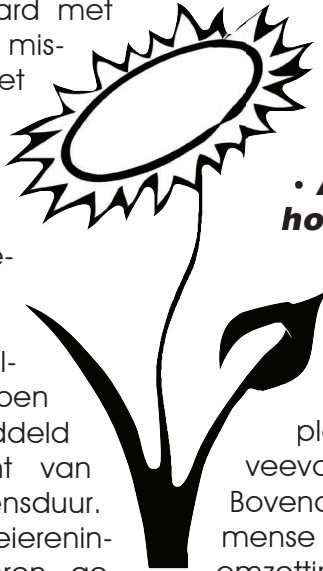
VEGANISME

EEN PLANTAARDIGE MANIER VAN LEVEN

Veganisten zien zo veel mogelijk af van voeding, kleding, schoeisel, medicijnen, cosmetica en andere producten, verkregen via gebruik van welk dier dan ook. Er kunnen verschillende redenen zijn voor deze keuze:

• **Exploitatie van dieren**

maakt inbreuk op hun geestelijke en lichamelijke integriteit en gaat meestal gepaard met vrijheidsberoving, mishandeling en het doden van dieren. Er worden in Nederland jaarlijks meer dan 450 miljoen landbouwdieren gedood. Voor de overgrote meerderheid geldt dat ze een ellendig leven hebben geleid van gemiddeld slechts tien procent van hun normale levensduur. Ook in de zuivel- en eierenindustrie worden er dieren gedood. Koeien moeten regelmatig een kalfje krijgen om melk te blijven geven. Jaarlijks worden er in dit land honderdduizenden van deze 'overbodige' stierkalfjes geslacht. Ook worden op jaarbasis 30 miljoen haantjes vergast of zelfs levend versnipperd als bijpro-



duct van de eierenproductie. Ook voor andere producten met dierlijke ingrediënten en bij dierproeven worden zeer veel dieren mishandeld en gedood.

• **Armoede en honger**

in ontwikkelingslanden wordt mede veroorzaakt doordat rijke landen waardevolle landbouwgrond ter plaatse gebruiken om veevoer te verbouwen. Bovendien treedt er een immense verspilling op bij de omzetting van plantaardige naar dierlijke voeding. Dieren verbruiken veel meer voedsel dan ze zelf opleveren als vlees of produceren aan melk of eieren. Van de hoeveelheid grond die in gebruik is voor een omnivoor menu kunnen drie tot vier vegetariërs of maar liefst veertien veganisten leven.

• **Gezonde voeding**

behoeft geen dierlijke bestanddelen te bevatten. Een gevarieerd plantaardig menu met toevoeging van een vitamine B12-supplement kan de gezondheid zelfs ondersteunen. Bovendien doet de smaak van veganistische maaltijden na wat oefening zeker niet onder voor omnivoor eten.

• **Natuur** over de hele wereld verdwijnt in rap tempo door cultivatie en vervuiling. Regenwouden worden stelselmatig

gekapt voor de verbouw van veevoer of het laten grazen van runderen. De veeteelt verbruikt enorm veel energie en water. Mest van landbouwdieren veroorzaakt verzuring, terwijl plantaardige bemesting alle (kunst-) mest zou kunnen vervangen.

• **Spirituele en religieuze tradities**

roepen al van oudsher op tot soberheid, onthouding en mededogen voor al wat leeft. Veganisme kan daaraan een belangrijke bijdrage leveren.

MEER INFORMATIE?

De laatste tien jaar maken vegetarisme en veganisme een sterke groei door. Er zijn nu ongeveer 2,4 miljoen parttime vegetariërs en vleesverlaters, 300.000 vegetariërs en 16.000 veganisten in Nederland.

De Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV) is opgericht om veganisten en mensen met belangstelling voor veganisme te informeren en te ondersteunen. De NVV wil het veganisme bevorderen en streeft naar de beëindiging van alle exploitatie van dieren.

De vereniging geeft een eigen kwartaalblad uit: *Vega!*
Voor meer informatie over veganisme of de NVV kunt u schrijven, bellen of e-mailen naar onderstaand adres.

Neem ook eens een kijkje op onze website.

Nederlandse Vereniging voor Veganisme



Postbus 19131
3501 DC Utrecht
030 24 00 824
info@veganisme.org
www.veganisme.org