

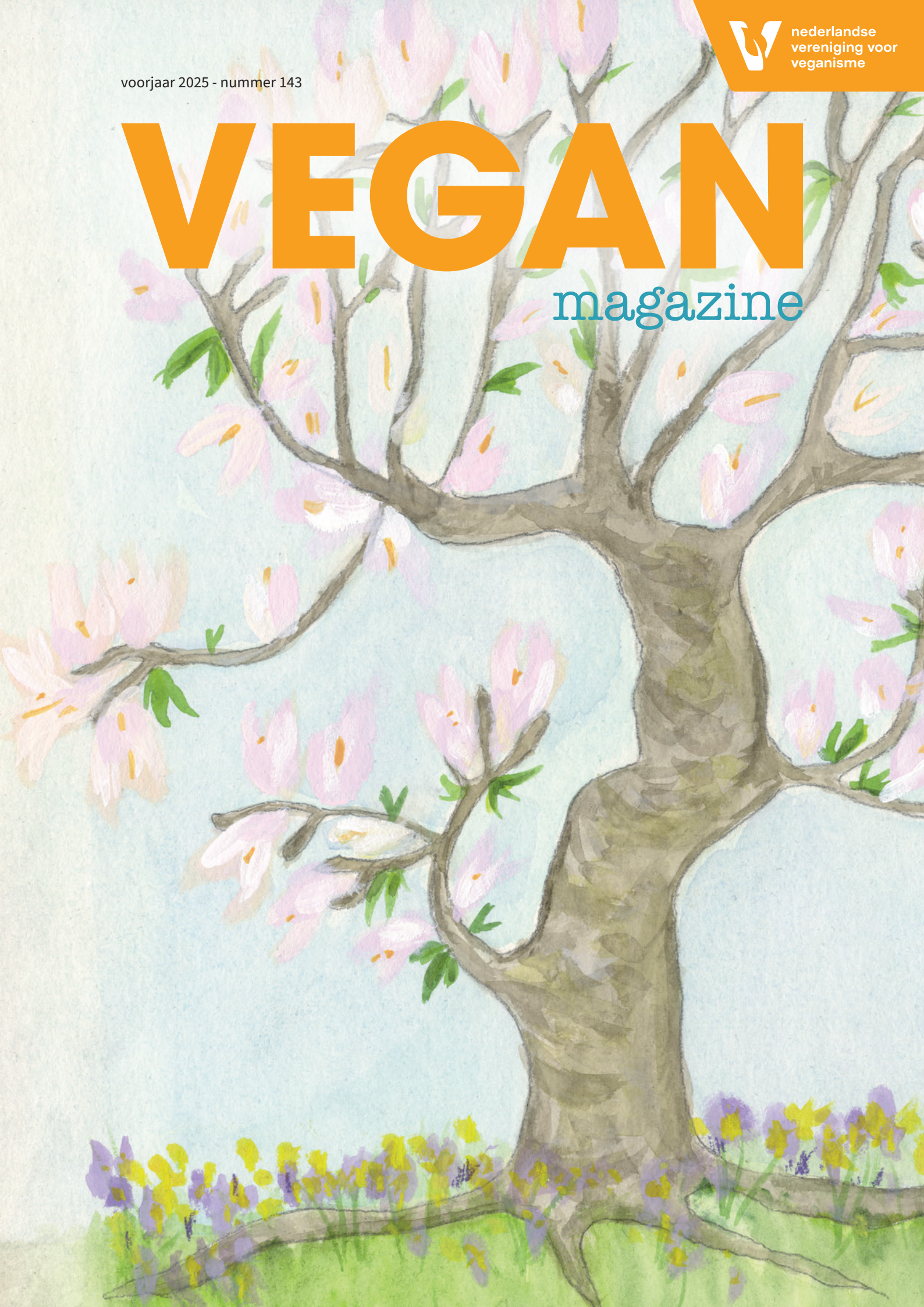
voorjaar 2025 - nummer 143



nederlandse
vereniging voor
veganisme

VEGAN

magazine





DE BIOLOGISCHE PRODUCTEN VAN VITALS

Hoogwaardige voedingssupplementen
van natuurlijke oorsprong

Magnesium 100 mg Biologisch

is een biologisch gecertificeerd voedingssupplement met magnesium uit volledig natuurlijke bron. Voor dit product wordt gebruikgemaakt van zeesla die in bepaalde zeegebieden in Europa groeit en die op duurzame wijze wordt geoogst. Magnesium behoort naast visolie tot de meest gebruikte voedingssupplementen omdat het niet iedereen lukt om dagelijks voldoende magnesium binnen te krijgen met de voeding.

Calcium 400 mg Biologisch

bevat per capsule maar liefst 400 mg calcium uit een algensoort die van nature rijk is aan calcium. Calcium is een van de mineralen waar we het meest van nodig hebben, tot zo'n 1000 mg per dag. Het is onder andere belangrijk voor het behoud van sterke botten en tanden, het ondersteunt de spijsvertering en het draagt bij aan een goede spierfunctie. Daarnaast ondersteunt calcium het energieniveau.

Chlorella Biologisch

bevat per tabletje maar liefst 500 mg pure chlorella zonder toevoegingen. Antioxidanten aanwezig in chlorella, kunnen de lichaamscellen helpen beschermen tegen oxidatieve schade door deze onwenselijke invloeden van buitenaf. Bovendien kan chlorella de afweer van het lichaam ondersteunen. (Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.)

Ontdek het complete biologische assortiment van 14 producten op www.vitals.nl en ontvang 15% korting met actiecode **BIOVEGAN**. De actiecode is geldig tot 1 juni 2025.



ELKE DAG BETER

WWW.VITALS.NL

INHOUDSOPGAVE

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 4 | Interview met kunstenaar
Cristel van Zunderd | 22 | Fotoproject
BOFKIP |
| 6 | Redactiepagina
Welke kleur heeft jouw veganisme? | 25 | Kleuren in de natuur
Decoratief of overlevingsstrategie? |
| 7 | Bestuurspagina
Een kleurrijk vooruitzicht | 28 | Vegan Basics
Alles over vegan knutselmaterialen |
| 8 | Interview met Jason Tjon Affo
'Kleur maakt mij vrolijk' | 30 | In gesprek
Met Mirjam Kramer van Vega-Life |
| 10 | Rakesh heeft raad
Tussen vrienden, familie en relaties | 33 | Boekenwinactie
Doe mee en win |
| 12 | Achtergrond
De kracht van kleur in activisme | 35 | Recepten
Kleurrijk koken |
| 15 | Vegan Schijf
Eet de regenboog | 40 | Korte columns
Door Annelieke Joosten en Rakesh Kalloe |
| 16 | Column
Hoe geef je als veganist kleur aan je leven? | 41 | De Kleine V
Wat is jouw kleursuperkracht? |
| 18 | Interview
Daniëlle Stout over haar project BOFKIP | 42 | Strip en gedicht
Door Maaïke Zandstra en Elianne Dummer |
| 20 | Kleurplaat
Voor jong en oud | | |

COLOFON

Hoofdredactie: Suzette Eikelenboom, Annelieke Joosten

Hoofdredactie-assistentie: Harmke Berghuis, Mathilde Hoeve, Jannus van Wolferen

Teksten: Regina Buijze, Elianne Dummer, Suzette Eikelenboom, Jos van den Einde, Mina Etemad, Paul van Gent, Anne Hogerheijde, Maaïke Jansen, Annelieke Joosten, Ninarosa Juffermans, Rakesh Kalloe (Radjan Hanoeman), Ellen Kooijman, Eileen Samshuizen, Maaïke Zandstra

Recepten: Vegan Challenge, Cora Kruijssen, Peter Langela, Susanne van der Staak

Tekstrevisie: Suzette Eikelenboom, Anne Flint, Annelieke Joosten, Matthijs Koevoet, Marijke Verstege

Fotografie: VeganChallenge, Maria Chernetskaya, Marijke Hoebee, Maaïke Jansen, Jasmijn de Lange, Helen van der Meij, Susanne van der Staak, Yuka Tanaka, Suzan Umans

Illustraties/De Kleine V: Ellen Kooijman, Jennifer Luttikhuisen, Renate Verboom, Gwen van Wietmarschen, Maaïke Zandstra

Omslag: Cristel van Zunderd

Vormgeving: Ninarosa Juffermans, Roy Peijnenburg, Gwen van Wietmarschen

Sensitivity reading: Rakesh Kalloe, Anne Hogerheijde, Jannus van Wolferen

Proefcorrectie: Arina Banga, Mathilde Hoeve

VEGAN Magazine is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV). Meer informatie over de vereniging kunt u vinden op www.veganisme.org. De redactie streeft ernaar om diverse perspectieven te bieden in elke editie. Standpunten van schrijvers of geïnterviewden hoeven niet overeen te komen met de standpunten van de NVV. Feedback, vragen en suggesties kunt u sturen naar redactie@veganisme.org of: postbus 31447, 6503 CK Nijmegen.

VEGAN Magazine wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier met plantaardige inkt door Caparis Grafisch Centrum in Heerenveen.

Het magazine verschijnt drie keer per jaar in een oplage van 2.900. Als u wilt adverteren kunt u contact opnemen met adverteren@veganisme.org

THEMA: KLEUR!

De lente is gearriveerd, de zomer komt eraan en overal om ons heen zijn prachtige kleuren te zien. Dat is precies wat er in deze editie van VEGAN Magazine centraal staat: kleur! In deze vrolijke uitgave nemen we je graag mee op een kleurrijke reis door onder andere de natuur, activisme, de keuken van een foodinfluencer en de hobbywinkel. Je zult al snel merken dat zelfs op de grauweste dag overal kleur te zien is.

INTERVIEW MET CRISTEL VAN ZUNDERD:

‘IK HOUD VAN DIEREN, DE NATUUR EN DE SCHOONHEID VAN DAT ALLES’

Honden, geiten, vossen, kippen en varkens: vegan beeldend kunstenaar Cristel van Zunderd zet met haar kunst dolgraag dieren in al hun pracht en praal in het zonnetje. Haar liefde voor de natuur en alles wat daar bij komt kijken, komt tot leven in haar werk. ‘Ik houd van dieren, de natuur en de schoonheid van dat alles, te leren hoe we allemaal met elkaar verbonden zijn en om daar de bezieling van weer te geven,’ vertelt ze.



Cristel van Zunderd met Henny van Rij van dierenmuseum.nl op de expositie bij Vega-Life Amsterdam (2024). Foto credit: Suzan Umans Fotografie

Cristel werkt in haar eigen atelier in Best. Haar werk is op meerdere locaties geëxposeerd, waaronder in 2024 in Vega-Life Amsterdam, een expositie die werd geopend door dierenmuseum.nl. ‘Dit onlinemuseum wil graag meer mensen informeren en bewust maken van onze omgang met dieren,’ vertelt Cristel. ‘Zowel vroeger als nu, de mooie en minder mooie kanten. En dat via het thema “Kunst”’

VEGAN KUNST

Vegan kunst betekent niet alleen kunst óver veganisme, maar ook kunst die gemaakt is met veganistische materialen. Momenteel werkt Cristel onder andere graag met olieverf op waterbasis, aquarelverf en grafiet, allemaal van plantaardige oorsprong. Als veganist is het soms net even wat harder opletten geblazen als het gaat om het kopen van verf en andere kunstbenodigdheden, omdat er vaak dierlijke ingrediënten in verwerkt zijn. ‘Van de haren in je kwast tot de pigmenten in de verf,’ vertelt Cristel. Op pagina 28 gaan we dieper in op dit onderwerp, maar ook online is er veel informatie over terug te vinden. Zo kun je bijvoorbeeld Vegan Wiki raadplegen als je twijfelt of er in verf of papier dierlijke ingrediënten zitten. Cristel raadt aan om jezelf te verdiepen in veganistische verf om bewuster inkopen te kunnen doen: ‘Het is voor mij zoals zo veel met het veganisme, namelijk een kwestie van voortschrijdend inzicht en kennis vergaren. Ik verdiep mij in materialen en nieuwe producten die van niet-dierlijke afkomst zijn.’



Portret Varken. Aquarel 40 x 60 cm

Schilderen doet ze nog altijd met penselen en verf, hoewel ze digitale illustraties ook onder de knie probeert te krijgen. Toch blijft haar eerste liefde penseel en papier: 'Er gaat voor mij niets boven het werken met echte verf op papier, paneel of doek.' Dat is ook waar kleur bij om de hoek komt kijken. 'Ik houd van het proces van kleuren mengen, te bestuderen hoe kleuren zijn opgebouwd en hoe je die het best mogelijk op papier kunt weergeven,' aldus Cristel. 'Pigmenten zijn tastbaar, voor mij leven ze ook meer. Er valt op dat vlak zo veel te leren en ontwikkelen.'



Hanen en kippen op stok. Olieverf op papier. 150 cm x 120 cm

EEN BLOEIENDE NATUUR

Voor de cover van *VEGAN Magazine* maakte ze een kleurrijke illustratie die de overgang van de grauwe winter naar een bloeiend voorjaar laat zien. 'Ik wilde uitbeelden dat na maanden van donker, nat weer, het zo fijn is om de lente te mogen verwelkomen, de kleurrijke natuur volop in bloei, de energie die er dan hangt en hoe dat van invloed is op je stemming,' vertelt ze. 'Maar ook de hoop, kracht en schoonheid die we in de natuur kunnen vinden.'

Als haar veganisme een kleur zou zijn, zou ze het dan ook alle kleuren van de regenboog geven: 'Omdat het zo veelomvattend is, je je steeds verder verdiept, steeds meer leert en bovenal voor mij te maken heeft met compassie, inzicht, hoop en het inspireren van anderen om er ook kennis mee te maken.'

Voor meer informatie over Cristel en haar werk zie:

www.cristelvanzunderd.com

Instagram: **[@cristelvzunderd](https://www.instagram.com/cristelvzunderd)**

Facebook: **[cristel.vanzunderd](https://www.facebook.com/cristel.vanzunderd)**

WIJ VROEGEN ONZE REDACTIE: WELKE KLEUR HEEFT JOUW VEGANISME?

Ninarosa Juffermans

Alle kleuren van de regenboog: soms roze vol liefde, soms rood van frustratie, soms blauw van rust, soms geel van vrede, en soms groen van duurzaamheid.



Vera van Kalmthout

Roze van zachtheid en mildheid voor alles wat leeft, en ook van speelsheid in het ontdekken van alles wat vegan is. Daar haal ik veel plezier uit!



Maike Jansen

Vegan zijn doe ik met alle tinten groen en een kleurrijk hart.



Jos van den Einde

Groen voor het respect voor de natuur en rood voor de schaamte van toen ik nog geen veganist was en voor het bloed dat nog dagelijks vloeit.



Annelieke Joosten

Glanzend blauw-groen als de veren van een pauw. Ik ben er trots op dat ik in deze grote, boze wereld mijn eigen moreel kompas durf te volgen.



Paul van Gent

Oranje, net als het logo van de NVV.



Suzette Eikelenboom

Blauw, een kleur die staat voor stabiliteit en inspiratie. Veganisme inspireert mij elke dag weer om op alle vlakken mijn best te doen voor de dieren, natuur, mijzelf en iedereen om mij heen. Daarnaast is veganisme natuurlijk een heel stabiel onderdeel van mijn leven! #veganforlife



Maike Zandstra

Wit met groene spikkeltjes (tofu met bascilicum!)



Rakesh Kalloe

Geel! Ik blijf de kleur overal tegenkomen. Vaak in gerechten zoals curry's maar ook in theedoeken en soms zelfs op overhemden. De kleur staat voor mij ook voor het leven en de zon. Waarvan we afhankelijk zijn.



VERANDERING DOOR ONZELF TE BLIJVEN:

een kleurrijk clubje, die NVV

De lente begint, de natuur wordt wakker uit haar winterslaap en komt opnieuw tot leven. De wereld krijgt weer kleur. Ook bij de NVV bloeien er dit jaar weer mooie, nieuwe en soms herboren ontwikkelingen en initiatieven op.

Dit artikel schrijvend, droom ik weg bij een beeld van een kleurend, geurend, zoemend en zonnig voorjaar. Op het moment van schrijven is de lente nog ver te zoeken en kan de wereld op alle vlakken een forse dosis kleur gebruiken.

Bij de NVV maakt het niet of het nu zomer, winter, lente of herfst is, kleur en verandering is binnen onze mooie club altijd aanwezig. We doen juist ons best om te veranderen en te ontwikkelen als vereniging. Om een nog sterker geluid in de samenleving te krijgen, te groeien en heel Nederland vegan te maken! Dat is de missie van onze vereniging. Hoe lang de weg ook lijkt, daar gáán we komen. Ook dit jaar zetten we weer stappen vooruit, vastberaden onderweg naar ons doel.

De NVV denkt niet in tegenstellingen, maar staat open voor vooruitgang en zoekt verbinding, bijvoorbeeld met de evenementen, samenwerkingen en allerhande informatievoorziening van de NVV. Ook intern willen we nog meer gaan verbinden: als bestuur willen wij dit jaar meer de verbinding met de verschillende teams opzoeken.

PERSONELE KLEUR EN VERANDERING

Afgelopen maart is Ninarosa Juffermans bij de NVV gestart als medewerker fondsenwerving / (leden)werving & -behoud. Ninarosa is lange tijd vrijwilliger voor het *VEGAN Magazine*, waarnaast zij ook sterke achtergrond heeft in marketing en communicatie. Het is een nieuwe functie binnen de NVV, met als doel te groeien in leden en (financiële) middelen, om ons bereik te vergroten en ook de middelen tot onze beschikking te krijgen om meer van onze



Ninarosa Juffermans.
Foto: Jasmijn de Lange

ambitieuze plannen waar te kunnen maken. Wanneer we spreken over bereik, dan gaat het ook over communicatie en daarom noem ik onze nieuwe collega Harmke Berghuis hier. Met haar stevige achtergrond in communicatie en journalistiek én haar ijzersterke drijfveer voor veganisme heeft Harmke sinds afgelopen februari haar schouders gezet onder haar nieuwe functie. Wij zijn als bestuur erg blij met deze twee toppers!



Harmke Berghuis

werkt al langere tijd actief en zelfkritisch aan het worden van een meer inclusieve vereniging. We hebben goede stappen gezet, maar willen gezamenlijk blijven leren hoe het nog beter kan. Is dit jouw *cup of tea*? Help ons nog kleurrijker te worden en solliciteer naar deze prachtige functie!

DE VEGANCHALLENGE: EEN HERBOREN CONCEPT

De VeganChallenge heeft een tijdje stil gestaan. De challenge bestaat nog steeds, maar er is al een tijd niets meer aan veranderd. Hoewel er nog steeds mensen aan meedoen, is de VeganChallenge niet meer zo groot en onderscheidend als dat het ooit was. Daarom is een groep gedreven vrijwilligers hard aan het werk om de VeganChallenge opnieuw tot bloei te laten komen.

Redactie van *VEGAN Magazine*, hartelijke dank voor jullie toemeloze inzet om ook deze editie weer tot een prachtexemplaar te maken, waarmee jullie ons meenemen in nieuwe inzichten en onze diervriendelijke vereniging kleur geven in woord en beeld.

Groeten,

Eileen
Samshuijzen

Secretaris NVV



BRENG JIJ DE NVV NOG MEER KLEUR EN VOORUITGANG?

Binnen het thema kleur wil ik bij jullie ook graag nog een belangrijke beschikbare vrijwilligersvacature onder de aandacht brengen, namelijk die van Adviseur Diversiteit, Inclusie en Gelijkwaardigheid. De NVV

VEGAN FOODINFLUENCER JASON TJON AFFO: 'KLEUR MAAKT MIJ VROLIJK'

Vegan foodinfluencer Jason Tjon Affo kleurt onze keukens. Met zijn recepten brengt hij mensen graag samen. Tegelijkertijd prikkelt hij de zintuigen met ongebruikelijke kleurcombinaties, zoals blauwe noedels. Anders dan anders en dat past bij zijn speelse kijk op het leven.

De Amsterdamse Jason Tjon Affo, 34 jaar, van beroep fotograaf, dompelt zich graag onder in nieuwe uitdagingen. Bij een breed publiek is hij vooral bekend als vegan food-influencer via @theindigokitchen. Nog bredere bekendheid kreeg Jason in 2020 met het kookboek *Vegan Soul Food*. Tot dat moment deelde hij al recepten online en had hij een blog. Via Vegan Junk Food Bar kwam hij in contact met uitgeverij Becht, en het resultaat was een eerste kookboek dat meteen beloond werd met de Award voor het Beste Vegan Kookboek van het jaar 2020.

KOKEN ALS LOVE LANGUAGE

Het winnen van die award ervoer Jason als surrealistisch. 'Toen ik genomineerd werd, voelde ik me erg gevleid. Maar ik dacht ook, dat ga ik nooit winnen. Wat ik doe, vind ik gewoon leuk om te doen, maar ik neem mezelf dan vaak niet heel serieus. Toen ik gewonnen had, kwam dat dus onverwacht. Uiteraard voelde ik me gewaardeerd. Het plezier en de liefde die ik in het maken van *Vegan Soul Food* heb gestopt, heeft geleid tot een boek dat mensen fijn vinden.'

Zijn ervaringen met eten vanuit zijn Surinaamse familieachtergrond vormen een bron van inspiratie voor Jason. 'Voor mij draait eten altijd om community en is koken ook wel mijn *love language*. Het liefst sta ik uren in de keuken om voor iemand een maaltijd te bereiden. In mijn recepten probeer ik altijd een balans te vinden tussen gerechten voor mensen die graag een tijd in de keuken staan en gerechten die sneller klaar zijn.'

OVERSTAP NAAR VEGANISME

Sinds 2014 gebruikt Jason geen dierlijke producten meer. De aanleiding om zich in veganisme te gaan verdiepen was dat het niet zo goed met hem ging. 'Ik volgde een tijd therapie. Daardoor zag ik in dat ik zelf meer verantwoordelijkheid kon nemen voor mijn mentale en fysieke welzijn. Via YouTube kwam ik in een spirituele bubbel terecht. Als ik iets doe, stort ik me er helemaal in, dan wil ik ook alles weten, een soort hyperfocus. Ik volgde een chakradieet en zag vi-



deo's van mensen die op een spiritueel niveau spraken over onze omgang met niet-menselijke dieren. Daar hoorde ik dat de energie van dieren die je doodt, effect op jou heeft. Na een paar dagen vegetarisch te hebben gegeten, besloot ik toen vegan te worden.'

'Vervolgens ben ik me meer gaan inlezen in de effecten van het gebruik van dieren op het klimaat en op dierenwelzijn. Ook in hoe de mode niet duurzaam is: niet voor mensen die erin werken, niet voor de leefomgeving. Ik koop alleen nog tweedehands kleding van een goede kwaliteit. Terwijl ik me voorheen niet bewust was van de keuzes die ik maakte, kan ik nu niet meer om de impact die ze hebben heen. Of mijn vegan leefwijze geholpen heeft voor mijn mentale gezondheid, durf ik niet te zeggen. Ik ervaar wel een minder zwaar gevoel. Ook is mijn huid heel stabiel geworden.'

'LET'S SAVE THE WORLD!'

Toen Jason veganistisch ging leven, kende hij niemand om zich heen die dat ook deed. 'Vanuit mijn nabije kringen was er best veel zorg of oordeel. Ik wilde graag een community-

gevoel met anderen, daarom besloot ik mijn eten te gaan delen. Recepten ontwikkelde ik ook omdat ik het leuk vond om te doen. In mijn familie is eten heel belangrijk. Als je iets slechts op tafel zet, dan hoor je dat. Ik moest dus heel lekker vegan koken en zorgen dat het er heel mooi uitzag. Zo kon ik vast laten zien dat er niets mis is met veganisme.'

'In het begin was ik best wel *preachy* en preekte ik hoe vegan eten voor iedereen beter zou zijn. *Let's save the world!* Dat werd niet altijd gewaardeerd. Nu denk ik, we doen ons best, geef anderen ruimte. Ondertussen vroegen mensen me om recepten. Ik heb uitgepuzzeld hoe ik een blog kon maken, zodat recepten makkelijk te delen waren. Dit alles ging heel geleidelijk door mijzelf constant uit te dagen. Hoe kon ik betere teksten schrijven, betere foto's maken, mijn recepten beter indelen? Zo ontstond *The Indigo Kitchen* in 2016.'

HET BELANG VAN KLEUR

Indigo is een blauwpaarse kleur. Het is ook de kleur van de chakra die intuïtieve centra representeert, licht Jason toe. 'Eigenlijk doe ik alles vanuit intuïtie. Ik hou heel erg van kleur. In eten heeft dat te maken met hoe ik het wil presenteren, maar ook dat elke kleur bepaalde antioxidanten bevat. Meer kleuren in mijn voeding voelt voor mij alsof mijn dieet meer in evenwicht is en ik meer antioxidanten binnenkrijg. Ik gebruik alleen natuurlijke kleurstoffen.'

'Ik vind het interessant hoe mensen op kleur in voeding reageren. Als ik heel erg los ga, wordt bij sommige mensen hun innerlijke kind getriggerd. Er zijn ook mensen bij wie kleuren die artificieel overkomen, allerlei oordelen oproepen. Er lijkt een taboe op te rusten op dat veganisme leuk mag zijn. Met de kleur in mijn gerechten wil ik dat doorbreken.'

Behalve in zijn recepten speelt kleur een belangrijke rol in Jasons kleding en woonomgeving. 'Met de kleuren in mijn kleding druk ik uit hoe ik me voel. Als ik me slecht voel, draag ik zwart. Als ik mezelf een boost wil geven, kies ik bijvoorbeeld groen. Die kleur prikkelt mij, ik word erdoor geïnspireerd. Kleur is een onderdeel van het leven en maakt mij heel vrolijk.'

KEUKEN ALS EEN SAFE SPACE

Op *The Indigo Kitchen* presenteert Jason de keuken als een *safe space*. 'Toen ik daarop leuke recepten ging delen, voelde ik me niet altijd goed. Door daar online over te praten, normaliseerde ik dat voor mijzelf en voor andere mensen. Ook als je samen aan tafel zit, is het fijn als die plek een *safe space* kan zijn.' Zelf werd Jason in 2019 hiv-positief gediagnosticeerd. Dit heeft hij gedeeld op zijn site. 'Mijn familie dacht dat ik dood zou gaan. Toen besloot ik informatie over mijn ziekte te delen, omdat meer mensen niet volledig geïnformeerd zijn. Anderen bleken daarop hun verhaal voor het eerst te delen, met mij.'

'Die openheid heeft een therapeutische werking. Veel taboes komen voort uit onze opvoeding of cultuur. Daarin pook ik graag. Want misschien hoeven we niet meer zo geheimzinnig te doen of een oordeel te plaatsen over anderen. Ook voor jezelf moet je niet té streng zijn. Toen ik in het ziekenhuis was voor medicatie, vroeg ik mijn consultant ook of er lactose in zat. Daarna dacht ik, maar als ik het dan niet neem, ga ik dood. Bepaalde dingen kun je dus niet vermijden.'

NOG NOOIT GEDAAN, DUS...

In de afgelopen twee jaren heeft Jason samen met Marieke Haring vegan gekookt voor het pop-uprestaurant Siren. Zijn eerste ervaring met werken in de keuken. Ook heeft hij workshops gegeven in samenwerking met Plant Ahead en Vegabond in Amsterdam. In de toekomst zou hij wel een eigen sauslijn op de markt willen brengen. Daarnaast doet hij momenteel ervaring op met vlogs voor TikTok maken. Dit alles met veel plezier en onder het motto: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!'

VEGAN KOKEN MET JASON?

Uitgebracht bij Uitgeverij Becht:

Vegan Soul Food, 2020

Vegan Party Food, 2021

Vegan Rainbow Food, 2022.

Kijk snel op pagina 33, want we mogen een exemplaar van *Vegan Rainbow Food* weggeven!



Vind Jason op zijn website:
www.theindigokitchen.com

Vind Jason op Instagram: **[@theindigokitchen](https://www.instagram.com/theindigokitchen)**

TUSSEN

vrienden, familie en relaties



Rakesh Kalloe beantwoordt lezersvragen uit de vegancommunity. Vrienden en familie die veganisme als een hobby zien of een partner met een wens voor huisdieren. Hoe ga je hiermee om?

DANIËLLE VRAAGT: *‘Mijn vrienden en familie benaderen mijn keuze om veganist te zijn soms als een hobby. Als een soort interesse, die ze vergelijken met dingen waarvoor ze zelf interesse hebben. Veganisme is voor mij zoveel gelaagder, betekenisvoller en meer verbonden met ons allemaal. Hoe ga ik het gesprek aan met iemand die veganisme beschrijft als een hobby?’*

RAKESH ANTWOORDT: Hoe mooi zou het zijn als onze dierbaren meteen begrijpen waarom we bewust kiezen voor het veganisme. Het is natuurlijk geen hobby! Dat weet jij, dat weet ik, maar anderen hebben daar nog stappen in te zetten. Een gesprek beginnen om iemand te overtuigen raad ik af. De sterke argumenten die jij inbrengt leiden mogelijk tot een onprettige confrontatie. Door bij jezelf te blijven en te vertellen wat jou ertoe heeft bewogen om veganist te worden, deel je een belangrijk deel van je identiteit. Zo zoek je de verbinding met de ander op. Hiermee win je misschien geen discussie, maar wel een warme band. Dat is heel wat meer waard!

Het veganisme als een hobby zien, zegt ook iets over de kijk of wereldbeeld van een persoon. Gun ze meer tijd. Jouw omgeving staat gelukkig open voor jou, ook dat is wat waard. Accepteer waar je dierbaren staan. Een eerste mening over veganisme kan een eerste stap zijn om het steeds beter te snappen.

Maak er een gewoonte van om tijdens jullie gesprekken de ruimte te nemen voor jouw levensstijl: wat maak je mee, wat voel en zie je als veganist? Jouw omgeving is geïnteresseerd in hoe het met je gaat. Door wie jij bent en wat je doet, krijgen ze de ruimte om hun mening eventueel bij te stellen. Wees geduldig. Vroeg of laat staan ze er meer voor open, gelukkig ben jij er dan voor een goed gesprek.

SJEF VRAAGT: *‘Mijn vriendin is een echte dierenliefhebber en ik houd helemaal niet van dieren om me heen. Ze heeft diermanagement gestudeerd en zou graag katten en honden in huis willen hebben. Het voelt gek om voor eigen plezier een dier in huis te halen en die ook nog eens vlees te voeren. Hoe verenigen wij onze wensen met elkaar én de veganistische gedachte?’*

RAKESH ANTWOORDT: Jullie hebben zo te zien allebei verschillende, persoonlijke wensen als het gaat om katten en honden als huisgenoten. Om te beginnen: blijf erover praten zodat het duidelijk is dat jij een andere voorkeur hebt. Ontdek samen hoe het gezelschap van dieren in jullie relatie een plekje kan krijgen. Om voor dieren te zorgen hoef je ze bijvoorbeeld niet in huis te hebben.

Het laatste wat jouw vriendin zou willen is dat er iets jullie geluk afbrokkelt en/of dat jij je ongemakkelijk voelt. Als jouw behoefte onvoldoende serieus wordt genomen, overweeg dan andere opties. Bespreek de basis van jullie relatie met een goede bekende of een professional. Als jullie er samen voor openstaan, dan is er vast een oplossing te bedenken die voor jullie allebei kan werken. Dit dilemma vraagt om aandacht en actie. Maak hier werk van.



Wil je een vraag of kwestie voorleggen aan Rakesh? Mail dan naar **redactie@veganisme.org**

Gift Voucher Discount

100% veganistische en glutenvrije bakkerij.
Van geliefde brownies tot de lekkernijen waarvan je dacht dat je ze nooit meer zou proeven, zoals chocolade zoenen en éclairs, bij ons zit je goed!

ONTVANG 15% KORTING OP JE
EERSTE BESTELLING MET DE CODE:

NVV15



- ✉ info@inclusivebites.nl
- 🛒 Bestellen bij www.inclusivebites.nl
- 📷 Volg ons op instagram [@inclusivebites](https://www.instagram.com/inclusivebites)



15%
OFF

KODA BALANCE
BY NATURE

KRUIDENTHEE

Wil je detoxen, menstruatiepijn
verlichten, overgangsklachten
kalmeren, spiergroei bevorderen
of je darmen ondersteunen?

Onze speciale blends gebruiken de
kracht van de natuur, geïnspireerd
door eeuwenoude tradities,
zodat jij in perfecte harmonie
met je lichaam kunt leven.



nederlandse
vereniging voor
veganisme

Gratis lidmaatschap voor huisgenoten

Wist je dat jouw huisgenoten kosteloos lid kunnen worden van de NVV als jij een betalend lid bent? Zij ontvangen VEGAN Magazine digitaal en krijgen Vegan Friendly voordeel. Aanmelden kan op www.veganisme.org/lid-woorden

Vegan (friendly) zorgverleners

Op de NVV-website staat een lijst met ziekenhuizen, behandelaars en praktijken die veganistisch zijn of begripvol tegenover veganisme staan. Kijk op www.veganisme.org/behandelaars

Gebruik jij Vegan Wiki al?

Sorteer makkelijk op winkel, merk, allergenen en productcategorie voor het vinden van vegan producten. Zoek je bakproducten, diervoeding of drogisterij-artikelen? Vegan Wiki zoekt het voor je op! Kijk op veganwiki.nl

De kracht van kleur in

PROTESTBEWEGINGEN EN ACTIVISME

Van rood tot groen en van zwart tot alle kleuren van de regenboog: kleur is veel meer dan een visueel element. Het is een eeuwenoud communicatiemiddel dat taal overstijgt. Ook in protestbewegingen en activisme speelt kleur een belangrijke rol.

Word jij ook zo vrolijk van de kleur geel? Is rood volgens jou de kleur van de liefde of juist van haat? Welke kleur vind jij passen bij vegan activisme? En welke kleur zet jou aan tot actie? Kleuren roepen allerlei associaties op, zelfs bij blinde mensen, blijkt uit onderzoek.¹ De kleurenpsychologie onderzoekt hoe kleuren onze emoties, gedrag en percepties beïnvloeden. Hoewel het wetenschappelijk bewijs soms discutabel is, wordt aangenomen dat kleuren bepaalde gevoelens en emoties kunnen oproepen. Een Amerikaanse studie² onderzocht het verband tussen merkpersoonlijkheid en kleur. Uit dit onderzoek bleek onder andere dat wit doorgaans wordt geassocieerd met zuiverheid, netheid, transparantie en vrede, en daardoor gelinkt wordt aan oprechtheid. Rood wordt gezien als opwindend, stimulerend en soms gevaarlijk. De kleur groen linken mensen dan weer vaak aan de natuur.

GEKLEURD DOOR DE CONTEXT

Ik vind het grappig om te lezen dat deze kleurassociaties gevoelsmatig aardig overeenkomen met mijn eigen interpretaties. Al ben ik me ook bewust van de door mijn eigen achtergrond gekleurde 'westerse bril' die mijn percepties beïnvloedt. De interpretatie van kleuren is sterk contextafhankelijk. Zo roept de kleur groen in het logo van de Partij voor de Dieren een heel ander gevoel bij mij op dan het groen in het logo van de BoerBurgerBeweging. Naast persoonlijke verschillen door je eigen ervaringen, zijn er culturele verschillen bij het interpreteren van de betekenis van kleuren. Zo staat in de Chinese cultuur de kleur rood voor voorspoed en geluk, terwijl de kleur in bijvoorbeeld Tsjaad en Nigeria juist het tegenovergestelde betekent.³

De interpretatie van kleuren is niet alleen afhankelijk van persoonlijke en culturele factoren, maar ook van de tijdgeest en historische ontwikkelingen. De betekenis van kleuren verandert

afhankelijk van de context waarin ze worden gebruikt. Neem bijvoorbeeld de kleur roze. Tot begin vorige eeuw vond iedereen het heel normaal als een man roze droeg. Deze kleur werd beschouwd als een variant van de krachtige kleur rood, die stond voor moed en strijdbaarheid. Nu kijken er helaas heel veel Nederlanders vreemd op wanneer een man een roze kledingstuk aanheeft.

KLEUR ALS VISUELE STEM VOOR VERZET

De gevoelens en emoties die kleuren kunnen oproepen, de veranderlijkheid in hun betekenis en het feit dat kleuren woordeloos zijn, maakt ze tot een bijzonder geschikt instrument voor protestbewegingen. Kleuren worden dan ook al sinds jaar en dag ingezet als vorm van protest en om activistische boodschappen over te dragen. Tijdens de Tachtigjarige Oorlog speelde de kleur oranje bijvoorbeeld een belangrijke rol als symbool van verzet tegen de Spaanse overheersing. Het dragen van oranje kledingstukken en het tonen van oranje symbolen was een subtiele manier om te tonen dat je de opstand en de waarden waarvoor Willem van Oranje stond steunde. Hierdoor is oranje nu zelfs de nationale kleur van Nederland.⁴ De kleur oranje werd ook weer ingezet als stil protest tegen de Duitse bezetting tijdens de Tweede Wereldoorlog, bijvoorbeeld door goudsbloemen (deze zijn oranje) te zaaien en oranje kledingstukken en accessoires te dragen.



DE WATERMELOEN ALS VERZETSSYMBOL

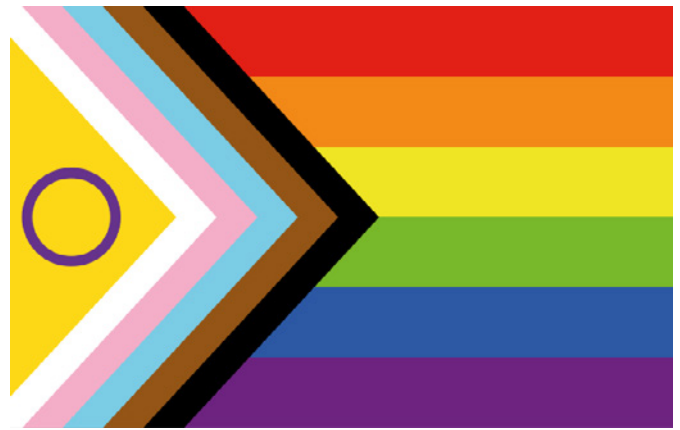
De mogelijkheid om je op een stille, impliciete manier ergens over uit te spreken, omdat dit niet op een expliciete manier kan, is een van de redenen waarom kleur wordt gebruikt bij protestbewegingen en activisme. Dit zie je bijvoorbeeld terug in het gebruik van de watermeloen als verzetssymbool tegen de onderdrukking van Palestijnen. De kleuren van de vrucht komen namelijk overeen met de Palestijnse vlag. Volgens de overlevering werd de watermeloen het Palestijnse verzetssymbool nadat Israël het publiekelijk tonen van de Palestijnse vlag verbood na de Zesdaagse Oorlog in 1967. Sinds het verschijnen van de watermeloen-emoji in 2015 zetten Palestijnen dit symbool in om veronderstelde censuur op sociale media te omzeilen.

EEN KRACHTIG STATEMENT EN COLLECTIEVE IDENTITEIT

Kleuren dienen echter niet alleen om je op een impliciete manier uit te spreken, ze bieden ook de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier een krachtig statement te maken. Het is een middel om je als massa op een visuele manier voor of juist tegen iets uit te spreken. Dit doet de feministische beweging al sinds eind negentiende eeuw toen zij zich de kleur paars toe-eigende. Waarom paars? Door de uitvinding van de paarse kleurstof mauveïne in 1856 was paarse verfstof makkelijker te maken; de kleur paars was vanaf toen niet alleen voorbehouden aan de elite.⁵ Daarnaast zag de vrouwenbeweging paars als de perfecte combinatie van de kalme stabiliteit die de kleur blauw uitstraalde en de felle energie van rood. Maar ook bij de Oranjerevolutie in Oekraïne speelde – zoals de naam al verradt – kleur een belangrijke rol. Hoe krachtig het oogt wanneer een massa zich in eenzelfde kleur hult, zag je ook bij de Women's march in de VS waar protesterenden massaal een roze *pussyhat* droegen en bij de protestbeweging van de gele hesjes in 2018 in Frankrijk. Met een simpele handeling – het dragen van een bepaalde kleur – laat je zien: ik ben geen toevallige passant, ik ben onderdeel van deze protestbeweging. Het creëert een zichtbaar gevoel van eenheid en bevordert zo de saamhorigheid, wat een essentieel onderdeel is voor het motiveren en in stand houden van protestbewegingen.

DE PRIDEVLAG ALS SYMBOOL VOOR QUEERIDENTITEIT

Misschien wel het bekendste voorbeeld van hoe kleur wordt ingezet om mensen te verbinden en zich uit te spreken over een onderwerp, is de pridevlag. Deze regenboogvlag wordt gebruikt om aandacht te vragen voor inclusiviteit, gelijke rechten en acceptatie van de LHBTI+-gemeenschap. In juni 1978 ontwierp de Amerikaanse kunstenaar Gilbert Baker de vlag als symbool voor de Gay Pride Parade van dat jaar. Eerder werd een roze driehoek gebruikt als het symbool van de homobeweging. Maar de roze driehoek is een verwijzing naar de onderdrukking van LHBTI+-personen tijdens het naziregime. Baker ontwierp daarom de regenboogvlag als alternatief, waarmee de homogemeenschap hun trots, collectieve identiteit én diversiteit kon uiten. Na wat aan-



passingen bestaat de standaard pridevlag sinds 1979 uit zes gekleurde stroken; elke kleur heeft een eigen symbolische betekenis.

Eind jaren negentig werd de pridevlag ook steeds vaker in Europa gezwaaid. Tegenwoordig is (de vernieuwde versie van) deze regenboogvlag – en de regenboog in het algemeen – wereldwijd het symbool dat staat voor de LHBTI+-community. Dit laat nog eens zien waarom kleur zo'n krachtig middel is in protestbewegingen: kleur is een woordeloos communicatiemiddel en heeft geen last van taalbarrières.

Mettertijd veranderde de pridevlag steeds meer in het symbool voor de hele queer-gemeenschap. Veel mensen uit de community vonden de zeskleurige pridevlag echter niet inclusief genoeg. Hierdoor kwamen er met de jaren een aantal variaties op de vlag. De – tot nu toe – inclusiefste pridevlag is de *Intersex-Inclusive Progress Pride Flag*. Aan deze vlag zijn meer kleuren en symbolen toegevoegd, om de diversiteit binnen de LHBTI+-community beter tot uiting te laten komen.

DE ROL VAN KLEUR IN VEGAN ACTIVISME

Protestbewegingen zetten kleurassociaties ook in om aandacht te trekken voor een specifiek onderwerp. Denk maar eens aan de kleur groen. Veel mensen linken deze kleur aan de natuur; in de Nederlandse taal is groen zelfs een metafoor voor duurzaam, ecologisch en milieuvriendelijk. Het is dan ook niet vreemd dat klimaatactivisten deze kleur vaak gebruiken. Ook vegan protestbewegingen maken vaak gebruik van de kleur groen. Een vegan levensstijl is immers meestal duurzamer en daarnaast past de kleur perfect bij de plantaardige boodschap die wij veganisten willen uitdragen. We eten per slot van rekening alleen groen voedsel (grapje!).

Hoewel veganisme en de kleur groen vaak aan elkaar gelinkt worden, zijn ze ook weer niet zo onlosmakelijk met elkaar verbonden als in sommige andere protestbewegingen het geval is. Kijk maar eens naar de voorkant van dit magazine. Het logo van de NVV is toch echt oranje en niet groen. Heeft de NVV hierdoor een minder veganistische



je de pridevlag steeds vaker uithangen bij gebouwen. Is zo'n locatie echt een *safe space* voor mensen uit de queer-community of is het hijsen van de vlag slechts een schijnvertoning om vooral zelf goed uit de verf te komen als 'inclusieve en progressieve organisatie'?

KLEUR BEKENNEN

Kleurgebruik speelt al sinds jaar en dag een belangrijke rol in protestbewegingen en activisme. Kleuren zijn niet alleen een middel voor activisten om – zelfs wanneer dit niet expliciet kan – op een woordeloze manier (massaal) ongenoegen te tonen. Ze creëren ook

uitstraling? Ik vind van niet! De kleur oranje past goed bij de NVV: het is de Nederlandse Vereniging voor Veganisme en oranje is de nationale kleur van Nederland. Daarnaast valt de NVV met haar kleur goed op tussen alle andere vega(n)- en duurzaamheidsorganisaties die vaak wel een groene huisstijl hebben. Zo zie je ook hier weer de kracht van kleur.

HET RISICO VAN PERFORMATIVE ACTIVISM

Toch wil ik een kanttekening plaatsen bij het gebruik van kleur in protestbewegingen en activisme; het gebruiken van een kenmerkende kleur verlaagt de drempel voor *performative activism*. Performatief activisme is een soort symbolisch activisme. Het is activisme waar iemand aan doet om diens aanzien te vergroten en niet omdat diegene zo toegewijd is aan het doel. Voorbeelden hiervan zijn de watermeloenfilter en -emoji die je vandaag de dag veel ziet op sociale media om de bevrijding van Palestina te steunen. Iets soortgelijks gebeurde in 2020 tijdens *Blackout Tuesday*. Bij deze grootschalige Instagramdemonstratie plaatsten duizenden gebruikers lege zwarte vierkanten op hun account als protest tegen racisme en politiegeweld. Een diepgeworteld probleem pak je helaas niet alleen aan met een symbolische post op sociale media, maar vereist ook inspanning op andere vlakken.

Performatief activisme vindt trouwens niet alleen plaats op de sociale media, maar ook in 'het echte leven'. Zo zie

een collectieve identiteit en dragen zo bij aan het in stand houden van een protestbeweging. Daarbij maken activisten vaak handig gebruik van bestaande kleurassociaties om emoties op te roepen en/of hun boodschap kracht bij te zetten. Toch is het niet noodzakelijk dat de vegan protestbeweging (vaker) een kenmerkende kleur inzet bij activisme. Voor je het weet denken mensen dat ze zich met een groen sociaalmediafilter kunnen verzetten tegen wreedheid naar dieren toe, terwijl ze nog steeds bijdragen aan hun exploitatie.

Willen we onze boodschap écht versterken, dan moeten we ons niet verschuilen achter een kleur, maar kleur bekenen. We moeten oog hebben voor diversiteit en zorgen dat de vegan beweging inclusief is. We moeten erkennen dat er verschillende vormen van onderdrukking zijn en dat deze elkaar versterken en beïnvloeden: intersectionaliteit.

Effectief activisme vereist meer dan alleen zichtbaarheid en symboliek, zoals een kleur; het vraagt om echte betrokkenheid en concrete actie met aandacht voor intersectionaliteit. We kunnen ons pas effectief inzetten voor de rechten van niet-menselijke dieren als we ook aandacht besteden aan de rechten van menselijke dieren. Dit geldt net zo goed voor alle andere protestbewegingen die zich keren tegen de gevestigde orde. We zijn samen in onze 'strijd' tegen systemen van onderdrukking.

Bronnen

- 1 Van Paridon, J., Liu, Q., & Lupyan, G. (2021). 'How do blind people know that blue is cold? Distributional semantics encode color-adjective associations.' *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, 43. <https://escholarship.org/uc/item/6sq7h506>
- 2 Labrecque, L.I. & Milne, G.R. (2012) 'Exciting red and competent blue: the importance of color in marketing'. *Journal of the Academy of Marketing Science* 40, 711–727. <https://doi.org/10.1007/s11747-010-0245-y>
- 3 idem
- 4 'Waarom is oranje de kleur van Nederland?'. *NPO Kennis*. <https://npokennis.nl/story/193/waarom-is-oranje-de-kleur-van-nederland>
- 5 Van Zeil, W. (2019). 'Waarom paars als strijdkleur voor het feminisme dient'. *De Volkskrant*. <https://www.volkskrant.nl/cultuur-media/waarom-de-kleur-paars-als-strijdkleur-voor-het-feminisme-dient~b6f2480c/>

Vegan Schijf

GOED VOOR JE GEZONDHEID,
ALLE DIEREN EN HET MILIEU



KLEUR IN MIJN LEVEN

Groen en veganistisch leven, dat levert me vaak complimenten op: 'Wat goed dat jij dat doet, ik zou het niet kunnen!' Zwart is de kleur van oordelen die mensen soms geven als ze horen dat je veganist bent. Erger jij je groen en geel of probeer je je veganistische leven positief in te kleuren?



Voor mij zijn betrokken personen waar ik mijn verhaal kwijt kan en door wie ik gezien word, heel belangrijk. Ik geef mijn leven kleur door veganistische hapjes te delen met vriendinnen. Vegan vriendin Mirte van der Linden, eigenaar van Pingo, een adviesbureau voor bos- en natuurbeheer, stemt met mij in en is ook dol op lekker vegan eten. Ze zegt: 'En, ook heel belangrijk, mensen in je omgeving die er positief tegenover staan! Dat jij en mijn zus ook vegan zijn is heel fijn en dat mijn nieuwe vriendje er ook positief

over is. Hij is niet vegan, maar voor hem is vegan zijn geen rode vlag. Hij wil alles proberen en heeft met zijn collega's gesproken over dat iedereen minder vlees zou moeten eten. Lekker eten met gelijkgestemde vriendinnen maakt het allemaal veel makkelijker.'

Naast steun krijgen van je omgeving en vegan eten, krijg ik ook een kleur van films. Minstens een keer per maand kies ik een film die mij inspireert. Een film als *Okja* laat de relatie tussen mens en dier door een roze bril zien. De film gaat over een meisje dat bevriend is met een varken en geeft op indrukwekkende wijze weer hoe mensen in de echte wereld omgaan met dieren. Ik geniet van de onderliggende boodschap over de schoonheid van dieren. Zo voel ik mij minder alleen staan.

Er is meer leuks voor veganisten: rode oren krijg ik van een podcast

luisteren over vegan recepten of over het klimaat. Zo roept de podcast *Studio Plantaardig* van Esther Molenwijk luisteraars op om de wereld te verbeteren met vork en mes – met plantaardig eten help je de klimaatcrisis tegen te gaan. De podcast gaat diep in op de transitie van dierlijk naar plantaardig eten en welk menu je morgen kunt bereiden. Voor mij nog altijd leerzaam en ik vind het prettig om nieuwe zaken over veganisme te horen.

Alle kleuren van de regenboog komen langs in mooie boeken over dieren. *Animal Farm* van George Orwell is onvergetelijk, mede door de gouden zin: 'All animals are equal, but some are more equal than others.' Het is een satirisch verhaal over een groep dieren die er genoeg van heeft om als levend eigendom van de mensen te leven en de macht in eigen 'poten' neemt. Het boek heeft veel indruk op mij gemaakt en mij gesteund in de weg naar vegan worden.

Muziek is een rode draad in mijn gevoelsleven. Er zijn veel vegan liedjes te beluisteren: 'Meat Is Murder' van The Smiths, 'I Am The Walrus' van The Beatles, 'Over the Rainbow' van Israel Kamakawiwo'ole, 'Vegan Life' van LemoLive of 'Fragile' van Sting. Met deze lijfmuziek geef ik mijn groene leven kracht. *Green Power!*

Kies je ook voor het positieve kleurrijke hazenpad zonder weg te rennen? Laat dan je groene hart kleur bekennen en je hart zal hierop volop blijven zingen.



REBEL REBEL

**Ontdek Rebel Rebel, een uniek
vegan eetcafé waar smaak,
cultuur en creativiteit
samenkomen.**

Muziek en film

Geniet van heerlijke innovatieve gerechten in een ontspannen sfeer. Laat je verrassen door bruisende evenementen zoals livemuziek, dansavonden en inspirerende filmavonden.

Zaalverhuur

Rebel Rebel biedt niet alleen een gastvrije sfeer en verrukkelijk eten, maar is ook de perfecte plek voor jouw privéfeesten in onze bovenzaal.

**Kom langs en beleef zelf waarom
Rebel Rebel dé hotspot van Dordrecht is!**

Houttuinen 32, 3311 CE Dordrecht

reserveren@rebelrebelcafe.nl



VAN ONTSNAPT AAN DE DOOD *naar een lang en gelukkig leven*

Stichting Red een Legkip behoedt afgedankte kippen uit de ei-industrie voor de slacht en geeft ze een nieuwe kans op leven. Fotograaf Daniëlle Stout legt vast hoe er weer kleur in het leven van deze dieren komt. Ze vertelt over haar project.



Daniëlle Stout (32) uit Zwolle werkt als content marketeer op een hogeschool in Almere. De afgelopen twee jaar zat ze zelf ook in de studiebanken. Ze volgde namelijk in deeltijd een vakopleiding fotografie. 'Voor mijn werk schrijf ik veel verhalen, door deze opleiding kan ik verbeelden wat ik met tekst vertel.' Begin dit jaar studeerde ze af met haar eind-expositie BOFKIP waarin ze liet zien hoe kippen die door Stichting Red een Legkip voor de slacht werden behoed, een nieuwe kans op leven kregen en opbloeden.

VEGANIST SINDS 2020

Daniëlle is sinds 2020 veganist. Ze kwam op het pad vanwege het milieu. 'Ik werd door vrienden geïnformeerd over hoe ontbossing te maken had met de bio-industrie.

Bij veel mensen werkt negatieve, alarmerende informatie niet, maar bij mij wel. Ik werd op de feiten gewezen: met mijn keuzes stimuleerde ik iets wat ik niet wilde.' Uiteindelijk realiseerde Daniëlle zich ook wat haar keuzes voor dieren betekenden. Ze kan zich goed voorstellen dat er meer mensen uit milieuoverwegingen veganisme op het spoor komen. 'Je kan veel duidelijker zien wanneer er milieuschade optreedt en het raakt mensen ook nog eens in hun eigen omgeving. Wat er met dieren gebeurt, ziet niet iedereen: dat wordt goed verborgen gehouden achter gesloten deuren.'

KLIMAATSCHADE IN MAROKKO

Daniëlles eerste grote opdracht in haar fotografie-opleiding ging over hoe mensen in Marokko nu al de impact van klimaatverandering voelen. 'Ik vind het belangrijk om zaden te planten, of dat nu gaat over klimaat, dierenrechten of andere onderwerpen. Veel onrecht staat in direct

verband met ons gedrag en met de dingen die we kopen.' Met haar beelden probeert ze mensen dat verband te laten inzien. 'Een van de foto's in de reeks was van een man die in een opgedroogde rivier stond. De kijker ziet meteen dat daar water in hoort en voelt de urgentie dat hier nu iets aan gedaan moet worden.'

HONDERD KIPPEN

Voor haar afstudeerproject wilde Daniëlle graag iets met dieren doen. In september vorig jaar zag ze een bericht van Stichting Flappus, een dierenopvang uit Zwolle, over 100 kippen die door Stichting Red een Legkip waren gered en via Flappus een nieuw thuis zochten. 'Bij het bericht stonden schokkende foto's van hoe de dieren eraan toe waren.

De reacties stonden bol van verontwaardiging.' Veel mensen dachten dat dit verboden was. 'Als veganist herkende ik meteen dat het om kippen uit de legindustrie ging. Mensen zijn het er niet mee eens dat dit gebeurt, maar realiseren zich niet dat ze het zelf in stand houden.' Ze had het thema voor haar eindopdracht gevonden.

BANG, VERWARD EN HALF KAAL

Na het zien van de kippen is Daniëlle meteen aan de slag gegaan. 'Ik heb contact gezocht met Stichting Flappus om te vragen of ik een van de geadopteerde kippen mocht volgen van "aan de dood ontsnapt" tot "een lang en gelukkig leven" in de achtertuin. De meeste kippen waren op dat moment al geadopteerd, maar er waren er nog een aantal die ik kon vastleggen zoals ze bij Flappus binnen waren gekomen: ze waren bang, verward en half kaal. Ze hadden een jaar in de legindustrie "gewerkt" en wisten niet wat ze overkwam. Het is dan moeilijk om ze goed op beeld te krijgen. Je ligt op je buik in het hok en wil ze vooral niet banger maken.'

ZES WEKEN LATER

Uiteindelijk legt Daniëlle ook vast hoe drie van deze kippen meegenomen worden door een adoptant die ze een *forever home* kan bieden. Zes weken later zoekt ze de drie opnieuw op in hun nieuwe thuis. Hun transformatie blijkt enorm. 'Ze waren helemaal opgeknapt. Ze hadden geen kale plekken meer, maar waren weer bedekt met een wit verenpak en hadden hun levenslust teruggevonden. Dat is het verschil tussen levensbedreigend en liefdevol behandelen.'

BOFKIP

Met de foto's die ze heeft genomen maakt Daniëlle haar fotodocumentaire BOFKIP. 'Zo'n twintig foto's heb ik samengevoegd in een boek. Op iedere pagina staat een grote foto en een kort bijschrift.' Het boek presenteert ze tijdens de expositie die onderdeel is van het afstuderen. Zes foto's uit het boek hangen in het groot aan de muur. 'Als kijker zie je, zowel in de expositie als in het boek, de verandering die de dieren doormaken.'

DE KIP OF HET EI?

Aan het begin van de expositie mocht Daniëlle nog een woordje richten tot de bezoekers. 'Ik begon door te wijzen naar de eerste foto en te vragen wie het fijn vond om dat te zien. Dat was natuurlijk niemand. Toen vroeg ik of er iemand vond dat we dieren zo mogen behandelen. Ook dat vond uiteraard niemand. Toen vroeg ik wie er weleens een eitje at.' Veel bezoekers zijn verbaasd als Daniëlle vervolgens uitlegt dat dit kippen zijn die biologische eieren hebben gelegd voor een grote supermarkt. 'Ze hadden er een heel ander, idyllisch beeld bij, zeker omdat het om biologische eieren ging. Mensen staan hier niet bij stil, omdat het achter gesloten deuren gebeurt, je ziet het niet.'



GROOT CONTRAST

'De expositie begon met heel rauwe beelden,' legt Daniëlle uit. 'De foto's van gehavende kippen zijn niet fraai. Ik kies er bewust voor om mensen via schokkende beelden ergens op te wijzen. Ik weet dat dat niet bij iedereen werkt, maar bij mensen zoals mijzelf wel.' Op de laatste foto zie je een kip die in de tuin op schoot zit. Die *happy ending* vinden mensen wel fijn om te zien. Het grote contrast tussen de voor- en nafoto's levert vervolgens interessante gesprekken op. 'Hoewel veel mensen een kip minder aibaar vinden dan een hond, willen ze nog steeds dat er liefdevol mee wordt omgegaan of in ieder geval dat het dier geen kwaad wordt gedaan. De foto's laten zien dat onze consumptie dingen in stand houdt, waar we het niet mee eens zijn.'

TOEKOMSTPLANNEN

Daniëlle wil in de toekomst vaker via fotografie haar bijdrage leveren aan een betere wereld. 'Ik wil met de vaardigheden die ik heb vooral betekenisvol werk doen dat bijdraagt aan de veranderingen die er nodig zijn, voor dierenrechten, klimaat en milieu. Voor rechtvaardigheid.' Dat zou iets vergelijkbaars met BOFKIP kunnen zijn, maar ook iets heel anders. 'Misschien ga ik wel mensen portretteren die meedoen aan klimaatdemonstraties, om te laten zien dat dat geen "werkloze wappies" zijn, maar mensen die je burens hadden kunnen zijn.' Als het maar bijdraagt aan haar idealen. 'Ik wil er graag iets mee, want beeld is een heel krachtig medium.'

De fotodocumentaire BOFKIP is als e-book te downloaden via onderstaande QR-code:



Meer werk van Daniëlle vind je op haar Instagram: **@hej.danielle**

Wil je ook geredde kippen adopteren? Kijk op **www.redeenlegkip.nl**



nederlandse
vereniging voor
veganisme



Jouw advertentie in VEGAN Magazine?

- Promoot jouw bedrijf
- Bereik meer dan 4000 veganisten
- En steun de missie van de NVV

Mail naar
adverteren@veganisme.org

VEGA-LIFE

lifestyle, fashion and more!

*Vergeet jouw Vegan Friendly
voordeel niet!*

Gebruik jouw kortingsbon vóór 30 april en
profiteer van € 7,50 korting op jouw volgende
aankoop bij VEGA-LIFE!

Hoe werkt het?

- In januari ontvang je onze Vegan Friendly kortingsbon
- Verzilver je bon in onze winkel of op vega-life.nl.
- Kies uit meer dan 2.000 vegan producten.



Nieuwe Hoogstraat 3a
1011HC Amsterdam
vega-life.nl

Kijk voor de voorwaarden op de kortingsbon

VEGAN FOOD TOUR



TEAM TOURS



VEGANFOODTOUR.NL

Ben of ken JIJ een BAAS?

JE HEBT TEAMUITJES EN JE HEBT EPISCHE TEAMUITJES.
RADEN WELKE DIT IS? JUIST JA.

Stel je voor: een dag zonder de eeuwige "Maar waar haal je dan je eiwitten vandaan?"-discussie. Geen twijfelachtige 'vegan optie' die verdacht veel op kale sla lijkt. Gewoon lekker eten, volop genieten en zero zorgen. We've got your back!



OVERAL HET BESTE VEGAN ETEN

JE COLLEGA'S VERBAZEN ZICH KAPOT

JIJ HOEFT VOOR ÉÉN KEER NIKS UIT TE LEGGEN

Of je nu zelf de baas bent of je baas subtiel een zetje wilt geven richting het volgende teamuitje: een Vegan Food Tour is de move. Samen proeven hoe geweldig plantaardig eten is, terwijl wij het verhaal vertellen. Over smaak, duurzaamheid en waarom koeienmelk eigenlijk voor kalfjes is.

Doe je collega's (en jezelf) een plezier
en boek dat teamuitje!

Meer weten?
Download de
brochure

CONTACT +31 (0) 6 44 21 79 99
WWW.VEGANFOODTOUR.NL
INFO@VEGANFOODTOUR.NL



DISCOVER - LIKE - SHARE AND
FOLLOW US: VEGANFOODTOUR



**BOOK
NOW!**
CHECK DE WEBSITE
VOOR TICKETS EN TOURS



BOFKIP is een fotodocumentaire die het verborgen lot van kippen in de legindustrie in beeld brengt. Het laat zien hoe een aantal van deze wezens ternauwernood aan de dood kunnen ontsnappen door reddingsacties. Hoe we achter gesloten deuren toestanden tolereren waar we, wanneer we het dier in de ogen kijken, eigenlijk niet achter staan. En hoe onze goede bedoelingen en hart vol compassie naar voren komen, als de karaktervolle dieren zich in onze eigen tuin bevinden.

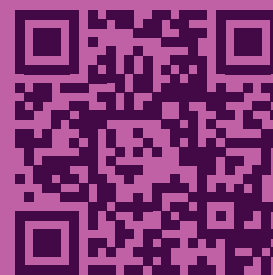
Wil je hier meer over lezen? Lees het interview met kunstenaar Daniëlle Stout op pagina 18.







**Haal nu je ticket
met vroegboekorting!**



winkel.veganisme.org

NLVegan Fair 2025

**Laurenskerk Rotterdam
zaterdag 6 september**

KLEUREN IN DE NATUUR: DECORATIEF OF OVERLEVINGSSTRATEGIE?

Veel dieren gebruiken kleuren in hun verenkleed, vacht of schubben om te communiceren. Ook mensen voelen zich aangetrokken tot bepaalde kleuren van dieren, wat soms verstreckende gevolgen kan hebben voor de dieren.



In de collectie van het Victoria and Albert Museum in Londen bevindt zich een opmerkelijke jurk uit de negentiende eeuw. Online zijn foto's te zien van de lange, witte jurk waar smaragdgroene, langwerpige versiersels in bloemenpatronen op zijn geborduurd. Als je inzoomt, zie je dat die kraalachtige vormen verschillende groottes hebben en dat het licht ze in prachtige tinten groen laat schitteren.

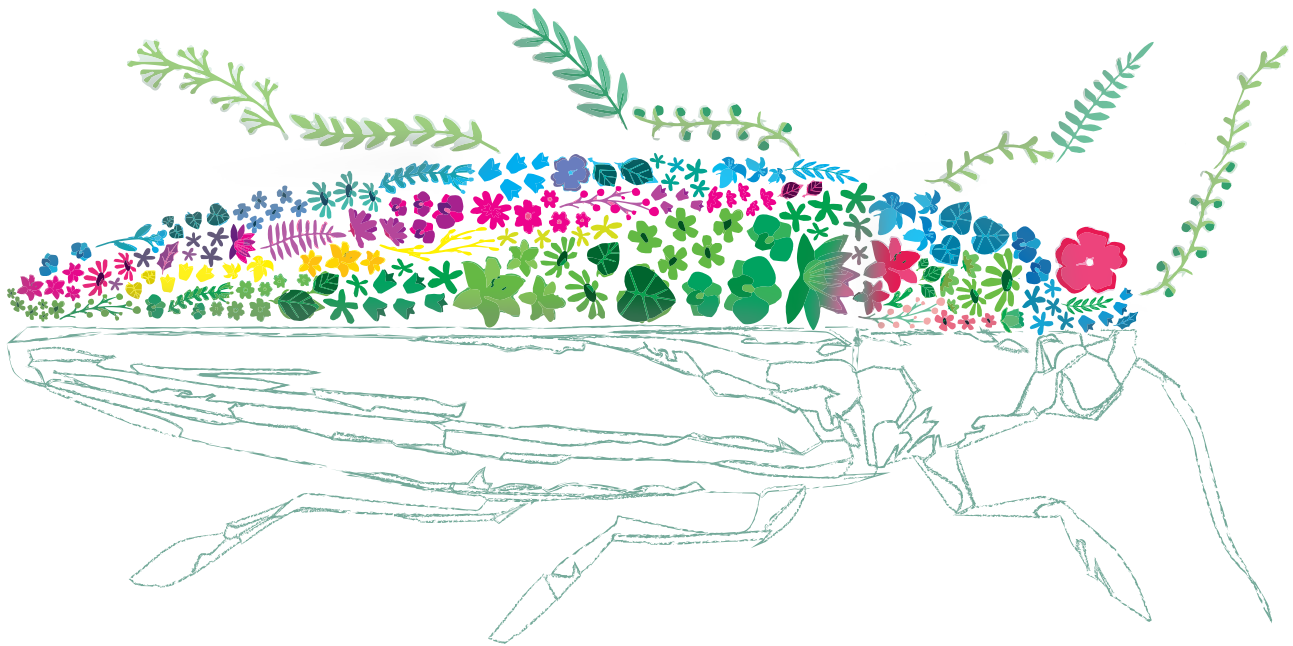
Wie denkt dat die versiersels kralen of juwelen zijn heeft het mis – op deze jurk zijn honderden vleugels van prachtkevers genaaid. De iriserend glanzende kevers zijn in de Victoriaanse tijd met tienduizenden tegelijk gevangen en gedood, en vanuit India verscheept naar Engeland om als sieraad te dienen voor voornamelijk vrouwenkleding.¹

Ze waren lang niet de enige dieren die in die periode dat doel moesten dienen: miljoenen vogelveren – of complete opgezette vogels – prijkten op hoeden, bont werd op allerlei manieren verwerkt in kleding en insecten als motten en scarabeeën eindigden eveneens als sieraad. Sommige mensen gingen zelfs zo ver dat ze levende dieren op zich speldden: kevers of zelfs kleine hagedissen zaten vast aan kleine kettingen en liepen noodgedwongen over een outfit heen om de boel zogenaamd te verlevendigen.²

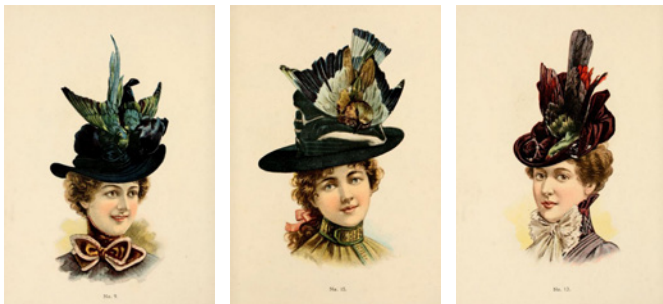
TREND

Dieren hebben altijd al de mode geïnspireerd, onder andere vanwege hun bijzondere kleuren. De prachtkeurvleugels uit India werden eeuwen voordat de Britten er kwamen al op kleding genaaid. Vogelveren waren ook wereldwijd in trek om dezelfde reden: de Maya's in Amerika maakten bijvoorbeeld parkietenveren op hun hoofdtooiën vast en in Nieuw-Guinea gebruikten ze paradijsvogelveren. Mensen dragen ook al duizenden jaren dierenvachten en hebben daarbij hun voorkeuren – hermelijnen- of konijnenhuiden kunnen bijvoorbeeld bewerkt worden tot witte mantels die puurheid uitstralen.

Maar wat er anders was aan het gebruik van dieren in de Victoriaanse periode, is de schaal waarop het gebeurde. In de negentiende eeuw raakten westerse mensen door industrialisatie verwijderd van de natuur. Daarop wilden ze de wildernis juist naar zich toe halen: het opzetten van dieren werd een populaire hobby, amfibieën of reptielen werden in glazen kooien gestopt en mensen droegen de natuur dus ook op steeds extravagante wijzen op hun lichamen.



Dit is deels verbonden met het kolonialisme: westerlingen hadden zich verspreid over de hele wereld, waar ze mensen en natuur uitbuitten. Wetenschappers waren nieuwsgierig naar volkeren en dieren in onbekende gebieden en namen allerlei objecten en levende of dode dieren mee terug naar huis. Het 'exotische' kwam in de mode als sieraad of versiering in outfits, waardoor de vraag steeg en er een hele industrie ontstond.



Miljoenen vogels stierven wereldwijd doordat vooral veren in trek waren vanwege hun uiteenlopende kleuren en patronen. De industrie groeide zodanig dat sommige vogels bijna of helemaal uitstierven. Van de Australische liervogel waren er aan het begin van de twintigste eeuw maar een paar over: de lange, blauwe en bruin-zwarte staartveren waren erg populair. Zij zijn nu niet meer bedreigd, maar de huia-vogel uit Nieuw-Zeeland wachtte een ander lot: in 1907 werd deze zwarte vogel met een witte staartpunt voor het laatst gezien.

Na een aantal decennia waarin er veel was verdiend aan de moord op allerlei dieren, ontstond er langzaam meer bewustzijn over de gevolgen van deze handel. Het werd

not done om bij te dragen aan het uitsterven van soorten, dus rond 1913 was de grootschalige trend om dieren, zoals vogels of insecten, op je lichaam te dragen voorbij.³

CAMOUFLAGE OF OPVALLEN

De kleuren die wij mensen vooral in termen van schoonheid beoordelen, zijn voor sommige dieren juist essentieel om te kunnen overleven. Om te beginnen bij die prachtkevers: zij vallen ons op door hun groene schittering, maar voor de kevers is die kleur juist een vorm van camouflage omdat vogels hun iriserende schilden minder goed kunnen zien.⁴

Kameleons en octopussen staan er daarnaast om bekend van kleur te kunnen veranderen om niet op te vallen. Dieren als luipaarden, ijsberen of vlinders hebben ook bepaalde kleuren of patronen waardoor ze opgaan in hun omgeving.

Voor weer andere dieren is kleur juist een manier om de aandacht naar zich toe trekken, hoe onhandig dat ook mag lijken omdat roofdieren ze veel makkelijker kunnen herkennen. Denk aan mannelijke pauwen, die hun weelderige staart tonen om pauwenvrouwen naar zich toe te lokken. Paradijsvogels stellen ook hun felle kleuren tentoon om een partner te vinden.



Andere dieren hebben juist felle kleuren ter waarschuwing: sommige kikkers signaleren met hun blauwe of groene huid dat ze giftig zijn. En dan zijn er nog dieren die een donkere huid hebben om sneller op te warmen in de zon (zoals zwarte hagedissen) of om juist koel te blijven in een warme omgeving (woestijnvossen).

SMARAGDGROEN PLAFOND

De natuur dient nog steeds als inspiratiebron voor ons. Zo verkopen merken als Dior of Louis Vuitton bontkleding, en er wordt nog altijd veel leer gebruikt.

En prachtkevers dan? Die sieren tegenwoordig niet meer onze kleding. Maar hun rechten worden zeker nog wel geschonden: in Thailand zijn er boerderijen waar insecten gekweekt worden omdat sommige Thailanders ze eten, al laten ze de harde schillen liggen.

De Vlaamse kunstenaar Jan Fabre ziet die schillen als restproduct, waarmee hij het gebruik van die kevers in zijn werk wil rechtvaardigen. Zo maakte hij in 2002 een smaragdgroen plafond in een van de zalen van het Koninklijk Paleis in Brussel. Wie daar naar boven kijkt, ziet een enorm, schitterend groen vlak met daaraan een kroonluchter met dezelfde structuur en kleur.

Het is onmogelijk te achterhalen hoeveel prachtkevers er tijdens de Victoriaanse tijd zijn vermoord om als versiering voor mensen te dienen. Maar hoeveel er voor dit werk van Jan Fabre hun dood hebben gevonden, weten we wel. In die zaal zijn namelijk 1,4 miljoen keverschilden gebruikt, dus minstens 700.000 prachtkevers.⁷



De Victoriaanse trend van dieren op je outfit spelden mag dan voorbij zijn, tegenwoordig blijft de mens helaas nog dieren doden en gebruiken, omdat de kleuren in de smaak vallen en veel mensen de schoonheid van de natuur waarderen. Dat dieren die kleuren hebben voor allerlei andere functies, zoals om te kunnen overleven, lijkt voor de meeste mensen minder van belang.

Doordat dierenrechtenactivisten het leed achter de mode-industrie tonen, is er wel steeds meer bewustzijn ontstaan: voor elk merk dat bont gebruikt, is er ook een merk dat dit niet meer doet, zoals Gucci of Versace.⁵ En Victoria's Secret is sinds een aantal maanden van witte kippen- en struisvogelveren overgestapt op synthetische veren.⁶

Dat schept hoop dat wij mensen de natuur en de dieren leren waarderen op een manier die hen niet schaadt.

Bronnen

1 Collectie van het Victoria and Albert Museum collections.vam.ac.uk/item/O1387342/dress/

2 Soth, Amelia. 'Insect Jewelry of the Victorian Era'. *JSTOR Daily*. daily.jstor.org/insect-jewelry-of-the-victorian-era/

3 Webster, Hayley. 'Flight of fashion: when feathers were worth twice their weight in gold'. *Museums Victoria*. museums.victoria.com.au/article/flight-of-fashion-when-feathers-were-worth-twice-their-weight-in-gold/

4 Kjærnsmo, Karin, et al. 'Iridescence as Camouflage'. *Current Biology*, vol. 30, nr 3, 2020, pp. 551-555.e3. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2019.12.013>

5 Petter, Olivia. 'Which luxury fashion brands still sell real animal fur?'. *The Independent*. www.independent.co.uk/life-style/fashion/fur-animal-fashion-brands-which-sell-b2009189.html

6 Sachkova, Margarita. 'The 2024 Victoria's Secret Show Didn't Use a Single Bird Feather'. *PETA*. <https://www.peta.org.uk/blog/victorias-secret/>

7 'Jan Fabre maakt "Garden of Delight" in Koninklijk Paleis'. *De Tijd*. <https://www.tijd.be/cultuur/algemeen-expo/jan-fabre-maakt-garden-of-delight-in-koninklijk-paleis/356499.html>

BRENG WAT KLEUR IN JE LEVEN: ALLES OVER VEGAN KNUTSELMATERIALEN



Bij lekker creatief bezig zijn komt als veganist wat meer om de hoek kijken dan je misschien zou denken. Aan de slag gaan zonder het gebruik van producten met dierlijke ingrediënten vereist een beetje onderzoek. Er staat immers op een tube verf helaas geen vegan label, zoals je op een voedingsproduct wel zou tegenkomen. Wij helpen je graag op pad om een weg te vinden door een doolhof van informatie.

WAAR MOET JE OP LETTEN ALS JE INKOPEN DOET?

Als je een uitje maakt naar je lokale hobbywinkel, ga dan vooral goed voorbereid op pad. Helaas zijn er veel hobby-producten¹ waarin dierlijke stoffen verwerkt zitten, zoals lijm of kleurstof. Hieronder vind je de van dieren afkomstige ingrediënten die nog vaak gebruikt worden.

Stearinezuur. Dit verzadigd vetzuur komt met name in dierlijke vetten voor. Het wordt onder andere gebruikt als verdikkingsmiddel voor verf. Dit soort zuur is niet per definitie niet-vegan, want het kán ook uit planten gewonnen worden. Toch is het overgrote deel dat in veel producten verwerkt zit van dierlijke oorsprong. Zit er stearinezuur in een product? Dan kun je het best de fabrikant contacteren om te vragen wat de oorsprong ervan is.

Gelatine. Tja, we kennen 'm allemaal wel van de gummies en andere zoetigheden in de supermarkt. Helaas zit gelatine niet alleen in voedsel, maar vind je het ook terug als bindmiddel in verf, lijm en papier.

Ossengal. Ossengal wordt vaak verkregen uit de galblaas van een koe. De gal wordt gebruikt als bindmiddel in aquarelverf om ervoor te zorgen dat de kleuren beter vloeien.

Bijenwas. Bijenwas is – je raadt het al – afkomstig van de bij en dus niet vegan. De vettige stof wordt door bijen geproduceerd en vervolgens gebruikt om de honingraat te maken. Wereldwijd wordt bijenwas in talloze producten gebruikt, van cosmetica tot kaarsen en glansmiddel. In de kunstwereld vind je het voornamelijk terug in kleurpotloden en (was)krijt. Naar dit ingrediënt wordt ook vaak verwezen als cera alba of E901.

Lanoline. Dit vet wordt gewonnen uit wol. Naast dat het wordt gebruikt voor zalven en crèmes in de cosmetische industrie, wordt het gebruikt als dispergeermiddel (olieoplossend middel) in verf, lak en inkt.

Caseïne. Dit dierlijke eiwit dat wordt gewonnen uit de moedermelk van een zoogdier komt voor in caseïneverf (ook wel milkpaint) en lijm.

Seccotine. Een lijm gemaakt op basis van de botten en weefsels van vissen.

Paarden-, varkens- of ezelhaar. Ben je op zoek naar nieuwe verfwasten? Let er dan zeker even op waar de borstelharen van gemaakt zijn. Tegenwoordig vind je vaak penselen en kwasten van kunstmatige haren, maar het komt nog steeds voor dat ze een dierlijke oorsprong hebben.

Schellak. Als glansmiddel wordt schellak gebruikt in verscheidene industrieën. Zo vind je het bijvoorbeeld terug in voedsel en cosmetica, maar ook in watervaste inkt, kleurpotloden en verf. Het glansmiddel wordt gewonnen uit de afscheiding van luizen en wordt soms ook aangeduid als E904.

Karmijn. Deze rode kleurstof komt van fijngemalen luizen en wordt gebruikt als pigment in verf. Als e-nummer wordt het aangeduid als E120. Cadmium- of azopigmenten kun je als alternatieven gebruiken.

Ivoorzwart. Dit pigment wordt gewonnen uit verbrande dierenbotten uit de bio-industrie en wordt gebruikt in inkt en zwarte verf. Vrijwel alle verfsoorten en -kleuren met de naam ivoorzwart, ivory black of bottenzwart bevatten dit pigment. Als alternatief kun je lampzwart of carbon black gebruiken.

Eitempera. Dit is een permanente verf die bestaat uit het mengen van kleurpigmenten met een wateroplosbare binder, zoals eigeel. Eitempera werd vooral gebruikt voordat olieverf werd uitgevonden. Tegenwoordig wordt ei gelukkig nog maar weinig gebruikt als bindmiddel in verf, maar het kan dus wel nog voorkomen.

TIPS EN ALTERNATIEVEN

Bevind je jezelf in een hobbywinkel en heb je een hoop producten in handen, maar is het niet duidelijk wat de ingrediënten zijn en of die veganistisch zijn? Als je in een speciaalzaak bent, kun je een medewerker om hulp vragen. Kunnen zij je niet verder helpen? Dan kun je googelen naar de website van het merk of de fabrikant. Als het ook op de website niet duidelijk staat aangegeven, stuur ze dan een mailtje om opheldering te vragen.

Om het je wat makkelijker te maken, hebben we hieronder een lijstje samengesteld van merken die vegan hobbyproducten verkopen.



Natural Earth Paint. Natural Earth Paint biedt gifvrije kunstbenodigdheden. Ze maken acryl-, olie- en waterverf en daarnaast kun je ook bij hen terecht voor penselen. De schmink is door de toegevoegde bijenwas echter niet vegan.

Hahnemühle. Ah, papier! De basis voor je kunstwerk. Alle papier van Hahnemühle is gecertificeerd vegan en bevat dus geen gelatine.

Fabel and Castell. Dit merk is goed verkrijgbaar en populair onder kunstenaars. Ze zijn dierproefvrij en bieden veel plantaardige producten, van verf tot potloden en kwasten. Hun waskrijtjes zijn echter niet veganistisch; die bevatten bijenwas.

Copic-Markers. Alle markers van Copic zijn volledig veganistisch en worden niet op dieren getest.

Culture Hustle. Dit Britse merk is wat moeilijker te verkrijgen in Nederland, maar is toch het vermelden waard. Alles van Culture Hustle is namelijk vegan, op hun waterverfpalet na.

ökoNORM. De waterverf, vingerverf en krijtjes van ökoNORM zijn vegan.

Da Vinci. Hier kun je terecht voor penselen. Let wel goed op, want ze verkopen penselen met zowel dierlijke als synthetische haren.

EXTRA TIP: CREËER DIGITALE KUNST



Ben jij in het bezit van een tablet? Via verschillende apps kun je ook digitaal aan de slag met het maken van kunst. Het is wat andere koek dan tekenen op papier of schilderen op canvas, maar alles valt te leren. Zo ligt de wereld van het kunstenaarsschap je met de app ProCreate (hier moet je wel eenmalige downloadkosten van € 15,99 voor betalen) aan de voeten.

Niet zeker of een product echt vegan is? Check het op www.veganwiki.nl. Vegan Wiki is een initiatief van de NVV, met daarop een uitgebreid overzicht van vegan producten. Zo helpen we elkaar. Nieuw product ontdekt? Laat het weten via de contactpagina van Vegan Wiki.

¹ Als we het over hobbyproducten hebben, bedoelen we specifiek producten voor knutselen, schilderen en tekenen. De wondere wereld van meubels maken, breien en haken, pottenbakken en andere creatieve hobby's zijn we nog niet ingedoken.

In de Spotlight:

MIRJAM KRAMER VAN VEGA-LIFE: 'HEERLIJK OM MENSEN TE INSPIREREN'

Een fysieke winkel overeind houden is in deze tijd van grenzeloos online shoppen een hele uitdaging. Zeker voor een vegan lifestylewinkel. We gingen in gesprek met Mirjam Kramer, eigenaresse van vegan winkel Vega-Life in Amsterdam.

BIG SMILE

'Het is de laatste jaren best spannend om een fysieke winkel goed draaiende te houden. Dus zit ik met een big smile en zingend op de fiets als het een drukke dag is geweest. Of als we ontdekt zijn door nieuwe mensen die blij en enthousiast waren. Maar was het een rustige dag, dan pieker ik wel eens of we het wel gaan redden.' Mirjam Kramer, al 16 jaar hét gezicht van de Vega-Life winkel aan de Nieuwe Hoogstraat in Amsterdam, wil zich geen voorstelling maken van een leven zonder haar vaste werkplek.

DOEL IN HET LEVEN

Vega-Life bestond al tien jaar als webwinkel, gerund door Alex Blanker, toen Mirjam Kramer er kennis mee maakte. Zij werkte in die tijd voor een bekende schoenontwerper en had haar eigen filiaal. 'Dat was fantastisch, omdat het leuke mensen en prachtige spullen waren. Maar ik had wel last van het feit dat het mijn doel in het leven was om mensen zo veel mogelijk schoenen te laten kopen. Ik dacht: wordt de wereld daar nou echt mooier van?'

'We hebben allemaal schoenen nodig. Kies je dan voor leer waarmee we de vee-industrie in stand houden? Iets wat ik me toen nog niet realiseerde. Of voor plastic dat heel veel ellende in onder meer de fastfashionindustrie in stand houdt? Vega-Life bood een alternatief dat mij aansprak. Schoenmerken met een missie, namelijk leer vervangen door plantaardige of gerecyclede materialen met een lage impact op het milieu. En soms zelfs een positieve, want er wordt bijvoorbeeld gewerkt met gerecycled plastic dat uit de oceaan gevist wordt.'

EEN JAAR BRAINSTORMEN

'Toen ik daarachter kwam, dacht ik: dat moet iedereen weten en dat wil iedereen hebben. En dus moet je dat kunnen kopen in een winkel waar je naar binnen kunt lopen. Ik heb contact met Alex gezocht. Na ruim een jaar brainstormen, besloot hij de winkel in Amsterdam te openen. Ik had een baan die ik graag wilde inruilen, dus vanaf dat moment zijn we samen de fysieke winkel begonnen.' Een winkel waar niet alleen schoenen maar ook allerlei andere producten te vinden zijn, waaronder sinds deze zomer ook vegan kaasjes.

VERONTWAARDIGING PARKEREN

Veel mensen die veganist zijn, waren eerst vegetariër. Mirjam niet. Op haar zestiende zag zij een documentaire over het vervoer van dieren en dacht: dat wil ik niet. 'Maar ja, ik woonde thuis en dacht ook dat het heel ingewikkeld was om geen vlees te eten. Dat is nu wel ruim veertig jaar geleden en in die tijd waren pubers niet met zoiets bezig. Nu is dat gelukkig anders. Ik heb mijn verontwaardiging destijds een beetje geparkeerd tot ik begin twintig was. Toen las ik in een boek dat je vlees gewoon weg kunt laten. Daar ben ik op dat moment dan ook mee gestopt. Maar veel van al die lekkere plantaardige dingen van nu, waren er nog niet. En dus had ik nog wel behoefte aan kaas en vis.'

Door te gaan werken bij Vega-Life ging een wereld voor Mirjam open. Ze las over veganisme en de alternatieven voor dierlijke producten. Binnen een maand volgde haar overstap naar volledig plantaardig. 'Ik kan me nog steeds heel moeilijk voorstellen dat iemand iets leest over veganisme en denkt, "Oh ja, dat is waar," maar daar dan verder niks mee doet. Want voor mij was het zo logisch om dan ook meteen die stap te zetten. Zeker toen ik een foto zag van een lopende band met koeien erop. Alleen maar zodat de mens melk kan drinken. Ik moet nog huilen als ik eraan denk. Hoe heb ik daaraan kunnen meewerken?'

VEGANISME ALS NORM

Na haar overstap naar veganisme verwachtte Mirjam dat andere mensen hetzelfde zouden doen. Als zij hun maar vertelde hoe het er in de vee-industrie aan toeging. Dat viel tegen. 'Blijkbaar werken ieders hersenen anders en zijn er mensen die dierenleed kunnen parkeren. En eerlijk is eerlijk, ik snap ook dat vliegen heel erg is voor de wereld. Maar ondanks vliegschaamte ga ik niet beloven dat ik nooit meer vlieg. Gelukkig heb ik in de afgelopen zestien jaar ervaren dat er al heel veel veganisten zijn. En niet-veganisten die veel goede dingen doen. Toch vind ik dat veganisme de norm zou moeten zijn. Daar wordt de wereld beter van. Allereerst is er minder dierenleed. Daarnaast lijden minder mensen honger als we eten niet eerst in koeien stoppen.'



TIPPING POINT

‘En omdat ik vind dat een vegan wereld een betere wereld is, wil ik me ervoor inzetten dat veganisme steeds meer de norm wordt. Bijvoorbeeld door een kaasproeverijtje te organiseren in de winkel. Of door mensen boeken aan te raden. Het zou mooi zijn als iedereen op zoek gaat naar een manier om een bijdrage te leveren. Zo inspireren we elkaar om niet bij de pakken neer te gaan zitten. En zo bereiken we hopelijk een *tipping point*. Dat opeens iedereen denkt, “Maar ho, waar zijn we mee bezig met z’n allen?”’

UNIEKE PLEK

‘Bij mij kwam Vega-Life op het juiste moment op mijn pad. Het maakt mij heel blij dat ik door mijn werk mensen kan inspireren. Ook mensen die geen veganist zijn. Aan hen kan ik laten zien dat een vegan leefstijl heel leuk kan zijn. En dat het helemaal niet zo ingewikkeld is als je doet wat je kan doen. Daarom hoop ik ook zo dat de winkel zal blijven bestaan. Het is gewoon een unieke plek waar mensen vanuit de hele wereld naar binnen komen. En zeggen, “Dit hebben wij thuis niet.” Zelfs niet in New York, Berlijn of Londen. Hoe fijn is het dan als die bezoekers vertellen: “Dit is het laatste paar leren schoenen dat ik vervang.” Het is toch een lekker gevoel als jij daaraan kunt bijdragen? Ja, dat vind ik heerlijk.’

STRIJD OM VOEDSEL EN WATER

Maar die betere wereld zal volgens Mirjam nog wel een tijd op zich laten wachten. ‘Toen de oorlog in Oekraïne uitbrak, had dit wereldwijd gevolgen, waaronder voedseltekorten in delen van Afrika door verminderde graanexport. Ook nu vrees ik dat we afstevenen op een strijd om voedsel en schoon water. Toch schieten we niets op met boosheid en frustratie als we die niet omzetten in iets positiefs. We kunnen onze verantwoordelijkheid niet alleen afschuiven op een regering of supermarkt of andere mensen. En laten we elkaar ook niet zo bekritisieren, want dat gebeurt gewoon te vaak. Iedereen heeft zijn eigen proces, alleen hoop ik dat mensen wel een beetje meer opschieten richting veganisme.’

Meer weten?

Bezoek de website van Vega-Life: www.vega-life.nl

Ook leuk: als lid van de NVV krijg je Vegan Friendly korting bij Vega-Life! Kijk op www.veganfriendly.nl op welke andere plekken je korting krijgt.

FAIRLEAF

100% NATUURLIJKE SUPPLEMENTEN

Geen verborgen dierlijke ingrediënten. Kies voor de best opneembare vegan supplementen en pak je ledenkorting van 10% (code: nvv-lid2025) op

www.fairleaf.nl

Het nieuwe vegan kookboek **The Vegan Grandpa**

Nu te bestellen via
thevegrandpa.nl



- 90 vegan recepten
- Full-color foto's
- Incl. voedingswaarden

Les Jardins de Biffontaine

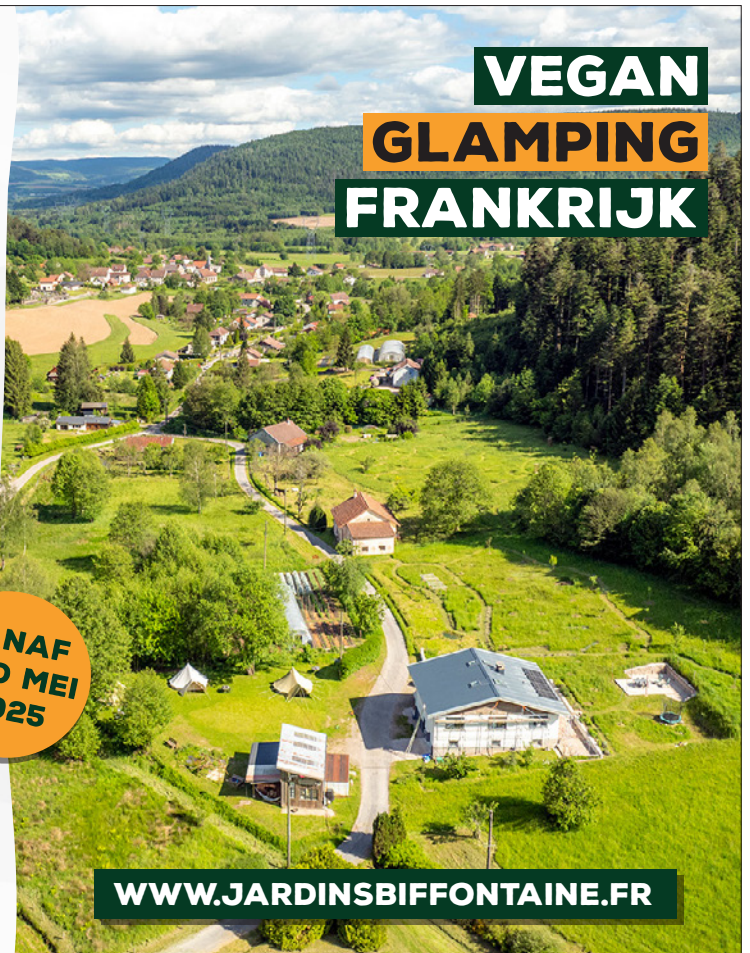
**Vegan kamperen met
comfort? Kom dan naar
Biffontaine (Vogezes)**

Hier vind je:

- o Rust, ruimte en veel natuur
- o Homemade vegan maaltijden
- o Biologische groente
- o Ontspanningsmassages
- o Veel wandel- en fietsroutes
- o Comfortabel ingerichte tent
- o Privé badkamer
- o Ruime gedeelde keuken
- o Kinderspeelplaats
- o Laadpaal voor elektrische auto

**VANAF
EIND MEI
2025**

VEGAN GLAMPING FRANKRIJK



WWW.JARDINSBIFFONTAINE.FR

Boekenwinactie

DOE MEE EN WIN!

Elke editie geeft *VEGAN Magazine* een stapel boeken weg. Ben jij fanatiek bakker, non-fictieliefhebber, thuiskok of droom je het liefst weg bij een goed verhaal? Voor iedereen is er wel een boek. Schrijf je tot en met 30 juni 2025 in voor de winactie via www.veganisme.org/boekenwinactieVM143 en misschien ben jij de gelukkige winnaar van een van deze boeken.



VEGAN RAINBOW FOOD | JASON TJON AFFO

€ 25,99 | UITGEVERIJ BECHT

Leer koken met alle kleuren van de regenboog! Jason Tjon Affo, ook wel bekend van **@theindigokitchen** op Instagram, maakt de lekkerste gerechten met plantaardige ingrediënten die van nature allemaal een andere kleur hebben. Van de ultieme rainbow sushibowl tot een overheerlijke matchacake, met dit kookboek is elke maaltijd een feestje. Meer weten over Jason? Op pagina 8 vind je een interview met deze kleurrijke influencer.

ZEVEN DIEREN BIJTEN TERUG | FRANK WESTERMAN

€ 22,50 | UITGEVERIJ QUERIDO

De narwal, de lemming, de paling, de rotgans, de ijsbeer, het rendier en de koningskrab: terwijl de temperaturen stijgen op aarde, houden deze zeven dieren ons de spiegel voor. Hoe hebben mensen door de eeuwen heen naar dieren gekeken en hoe gaan we met ze om? Frank Westerman schreef met *Zeven dieren bijten terug* een eigentijds beestenboek met een bijtende urgentie.



HET NIEUWE BAKKEN | PHILIP KHOURY

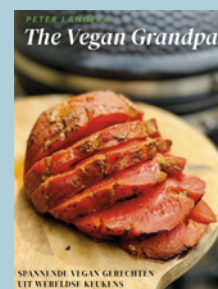
€ 34,99 | UITGEVERIJ MANTEAU

Philip Khoury transformeert klassieke recepten voor patisserie en desserts in plantaardige creaties. Stap voor stap begeleidt hij je in het maken van de heerlijkste baksels, ondersteund door QR-codes naar video's voor extra duidelijkheid. *Het nieuwe bakken* staat boordevol heerlijk gebak en zoete lekkernijen, van appeltaart, cheesecake of sachertorte tot notenijs, chocoladekoekjes en tiramisu. Om je vingers bij af te likken!

THE VEGAN GRANDPA | PETER LANGELA

€ 24,95 | UITGEVERIJ BOEKENGILDE B.V.

Vegan eten bereiden is alleen voor jonge hipsters? Peter Langela laat zien hoe makkelijk en toegankelijk het is om plantaardige recepten te maken. Daarnaast duikt hij in de boeiende achtergronden en herkomst van de belangrijkste ingrediënten. *The vegan grandpa* bevat 90 overheerlijke recepten van over de hele wereld, van streetfood in Azië en Zuid-Amerika, en van Midden-Oosterse klassiekers tot verrassende Europese gerechten. Wil je vast een recept uitproberen? Op pagina 38 vind je een recept uit *The vegan grandpa*.



Sonett – zo goed.

Handzeep calendula – basische verzorging voor handen, gezicht en het hele lichaam



- Basische verzorging voor handen, gezicht en het hele lichaam
- Uit plantaardige oliën voor 100% uit gecontroleerde biologische landbouw
- 100 % biologisch afbreekbaar

Middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven.

Sonett – zo goed.

www.sonett.eu

 **sonett**
EKOLOGISCH CONSEQUENT

Verkrijgbaar in bio-winkels.



Kleurige
RODEKOOLSOEP



Groene
SMOOTHIEBOWL

KLEURIGE RODEKOOLSOEP



0 min



55 min



4 personen

INGREDIËNTEN

500 g rodekool
2 zoetzure appels
1 grote ui
4 cm gemberwortel
4 kruidnagels
2 steranijs
1/2 tl nootmuskaat
4 laurierblaadjes
2 el appelciderazijn
1 tl bruine suiker
1 liter groente- of kruiden-
bouillon

Plantaardige olie om te
smoren

Voor de garnering

Bosje verse peterselie
Bakje plantaardige crème
fraîche

BEREIDING

1. Snipper de ui. Bak de ui in 2 el olie tot deze zacht is. Schaaf de kool in dunne plakken en snijd deze in kleine stukjes. Rasp de gember en bak 2 minuten met de ui mee. Voeg de kool toe en roerbak tot de kool is geslonken.
2. Voeg de hete bouillon, kruiden en azijn toe aan de kool. Breng het geheel aan de kook.
3. Snijd de appels met schil in dobbelsteentjes en voeg ze toe aan de soep. Roer goed door en laat de soep ongeveer 45 minuten koken, tot de kool zacht is.
4. Haal de laurierblaadjes en steranijs uit de soep en pureer de soep glad met een staafmixer. Voeg naar smaak peper en zout en twee eetlepels crème fraîche toe.
5. Serveer met crème fraîche en gehakte peterselie.

TIP: Heb je oud brood? Maak daar broodsoldaatjes of croutons van. Heerlijk bij deze soep!

RODEKOOL BEVAT NAAST VEEL VITAMINE C OOK VEEL VITAMINE K.

Recepttekst en foto: Cora Kruijssen en Helen van der Meij

Maak een foto van dit gerecht
en tag [@nlvegan](#)

GROENE SMOOTHIEBOWL



0 min



10 min



3 personen

INGREDIËNTEN

2 bananen
1 avocado
1 sinaasappel
1 mango
150 g boerenkool (liefst uit de
diepvries)
2 el lijnzaad, 1 nacht geweekt
in 50 ml water
broccolikiemen (optioneel)

Voor de garnering

Granola, gedroogde vruchten, zaden en/of noten ter versiering

BEREIDING

1. Doe het vruchtvlees van de bananen, avocado, sinaasappel en mango in een blender. Eventueel kun je enkele partjes banaan, sinaasappel of mango apart houden voor de garnering.
2. Voeg de boerenkool en broccolikiemen toe aan de blender. Giet het geweekte lijnzaad (met weekwater) erbij en giet tot slot ongeveer 30-50 ml water in de blenderkan. Pureer het geheel tot een dikke smoothie.
3. Giet de smoothie over in de ontbijtkommen en versier naar wens met achtergehouden fruit, granola, gedroogde vruchten, zaden en/of noten.

TIP: Als je geen mango in huis hebt, kun je deze vervangen door een appel.

**NA DIT ONTBIJT BRUIS JE VAN DE ENERGIE!
DEZE SMOOTHIE IS RIJK AAN CALCIUM.**

Recepttekst en foto: Susanne van der Staak

Maak een foto van dit gerecht
en tag [@nlvegan](#)



Blauwe
BESSENCake



Gegrilde biet
MET BALSAMICO

BLAUWE BESSENCAKE



0 min



55 min



6 personen

INGREDIËNTEN

250 g bloem
20 g maïzena
8 g bakpoeder
150 g suiker
het merg van 1 vanillestokje
snufje zout
100 ml zonnebloemolie
175 ml ongezoete amandelmelk
130 g blauwe bessen uit de diepvries

TIP: Varieer eens met je favoriete fruit.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Bekleed een ronde cakevorm (diameter 18 cm) met bakpapier of vet hem in.
3. Meng de droge ingrediënten door elkaar. Klop met een handmixer of garde de olie en amandelmelk erdoor tot je een glad beslag hebt. Roer tot slot voorzichtig de blauwe bessen erdoor.
4. Verdeel het beslag over de vorm. Bak de cake in ongeveer 45 minuten gaar en goudbruin. Laat afkoelen op een rooster.

**IDEAAL VOOR VERJAARDAGEN, EEN HIGH
TEA OF GEWOON DE LEKKERE TREK!**

Recepttekst en foto: VeganChallenge

Maak een foto van dit gerecht
en tag [@nlvegan](#)

GEGRILDE BIET MET BALSAMICO



2 uur in
de oven



40 min



4 personen

INGREDIËNTEN

Voor de bieten

4 grote rode bieten, gewassen
grof zeezout
extra vergine olijfolie of gerookte olijfolie optie: roze-marijnbloesems of andere kleine eetbare bloemen

Balsamicoreductie

125 ml vers sinaasappelsap
25 ml balsamicoazijn
½ el bruine suiker
snufje zout
optie: een klein stukje gewassen biologische sinaasappelschil (voor extra aroma)

**DE AARDSE ZOETHEID VAN EEN NEDERIGE
RODE BIET ONTMOET DE FRISSE DIEPTE
VAN SINAASAPPEL-BALSAMICO.**

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg elke biet op een stuk aluminiumfolie en besprenkel met wat olijfolie en grof zeezout. Vouw dicht en rooster 2 uur in de oven.
2. Combineer het sinaasappelsap, balsamicoazijn, bruine suiker en zout in een kleine steelpan. Laat het mengsel koken en reduceer het op laag vuur tot ongeveer de helft van het volume, in ongeveer 20 minuten. Laat de saus afkoelen. Verwijder de sinaasappelschil indien gebruikt.
3. Laat de geroosterde bieten afkoelen, snijd dan de beide uiteinden eraf en snijd schijven van ca. 3 cm dik. Steek er met een ronde uitsteker van ca. 8 cm diameter (afhankelijk van de grootte van de biet) de kern uit. Heb je geen steker, snijd dan een ronde vorm uit. Laat de resten afkoelen, verwijder dan de schil en gebruik ze in een salade.
4. Serveer op een bord. Lepel de sinaasappelbalsamico reductie erover en garneer met eetbare bloemen.

TIP: Ook heerlijk koud als voorgerecht of in een salade!

Recepttekst en foto: Peter Langela

Maak een foto van dit gerecht
en tag [@nlvegan](#)



**ETHICAL, SUSTAINABLE
AND 100% VEGAN**

SHOP MET 15% KORTING
MET DE CODE 'NVV15'

WWW.SNEAKYPANDA.NL

IN VERBINDING MET JEZELF, DE NATUUR & DE DIEREN

Ethische, huidvriendelijke &
handgemaakte sieraden voor
een bewuste levensstijl.

Gebruik de code
★ NVVLIEFDE ★
voor 15% korting

GOLDENOASIS.NL





Annelieke | Auteur

Daarom zit ik vaker dan ik kan tellen in de wachtkamer – niet bij de SEH, maar bij de psycholoog.

Angst vervaagt de kleuren in mijn leven. Mijn hoofd produceert gruwelijke homevideo's en ziet overal gevaar. Piekeren is mijn tweede natuur, vertel ik mijn psycholoog. Ze vroeg me naar mijn waarden. Zelfontplooiing, authenticiteit en empathie, antwoordde ik. Waarden die samenkomen in mijn veganisme.

Ooit was ik een vrolijke veganist. Zo eentje die aan iedereen zelf gebakken koekjes uitdeelde, recepten stuurde en vertelde hoe slim varkens zijn. Nu, acht jaar later, heeft mijn veganisme een steeds donkerder randje gekregen.

Mijn psycholoog vroeg me of ik misschien te streng ben voor mezelf in het uitdragen van deze waarden. Wat ik hoorde was: wil je liever gelukkig onwetend zijn of ongelukkig op de hoogte?

ONGELUKKIG *op de hoogte*

Die vraag hoef ik mezelf eigenlijk niet eens te stellen. Ik wil niet weggijken. Dan draag ik liever de last van het weten – degenen die het onrecht ondergaan, lijden pas echt. Maar niemand heeft er iets aan als ik me zo zwartgallig voel.

Naast het mentale lijden, wat voor mij de afwezigheid van kleur is, geeft veganisme juist kleur aan mijn leven – alle schitterende kleuren van de regenboog. Mijn veganisme is mijn baken van licht, als een vuurtoren. Het is een bron van geluk, en tegelijkertijd ook een directe verbinding met het zwartste dat bestaat op de wereld. De gesprekken met de psycholoog helpen me. Ik leer mijn angsten te omarmen; ze leren me wat ik echt belangrijk vind in het leven. Autorijden en afgronden worden daarvoor minder eng. Maar het dierenleed, dat blijft doorgaan.

Terwijl ik dit schrijf, zoek ik naar een vrolijke noot, maar ik moet hem je verschuldigd blijven.

Of misschien is de vrolijke noot wel dat jij dit leest. En dat niet alleen mijn veganisme een baken van licht is, maar dat van jou ook. Onze lichten doen het zwart verdwijnen. We zijn met steeds meer. En met ons licht bannen we het zwart uit.

VEGAN STUDENT 4.0

Een paar jaar geleden besloot ik mezelf verder te gaan ontwikkelen. Het werd een deeltijdmasteropleiding gericht op vakken zoals cultuur, diversiteit en inclusiviteit. Als nieuwbakken veertiger brengt studeren allerlei uitdagingen met zich mee. Waar anderen met een partner en/of gezin het misschien rustiger aan doen, duik ik als single met genoeg tijd om handen kniediep in allerlei academische werken. Ik noem het soms ook wel het grote jongleren met de tijd. Zolang je jezelf maar niet verveelt, toch?

Door mijn werk en andere nevenactiviteiten is een echt studentenleven niet haalbaar. Niet dat ik zoiets zou willen, al kom ik aardig ver met mijn liefde voor vegan 0%-biertjes, snacks en pizza. Maar ik ben wél lid geworden van een studentenvereniging. En niet zomaar één: VSA Nijmegen is een veganistische studentenvereniging met legendarische alumni als Elena Freudenberg, Rebecca van Eijden en Paul van Gent. Lid zijn voelt dus erg speciaal!

Achteraf is het bijzonder leuk dat ik in 2019 ook aanwezig was bij de allereerste bijeenkomst van VSA Nijmegen. Gewapend met bakken vol groentebiryani, vegan tikka

massala kipstukjes en channa (kikkererwt). We hadden heerlijk vegan gegeten, maar eten is niet het enige wat deze studenten bindt. De overtuiging om principieel te kiezen voor een andere levenswijze dan wat de maatschappij je voorschotelt, zorgt gemakkelijk voor een fijne verbinding.

Wist je dat er inmiddels twaalf vegan studentenverenigingen zijn in Nederland? Amsterdam, Delft, Eindhoven, Groningen, Leiden, Maastricht, Nijmegen, Rotterdam, Tilburg, Utrecht, Wageningen en Twente. Ook studenten die mbo-opleidingen volgen zijn welkom. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: dit soort verenigingen leveren een ontzettend waardevolle bijdrage aan het opbouwen van contacten. Even afstand nemen van de studieboeken of juist elkaar bijstaan in lastige studiefases, onder het genot van een goede hap, is soms alles wat een vegan student kan gebruiken. Het voelt heel waardevol om op zo'n manier onderdeel te zijn van een groeiende beweging. Lieve medestudenten, sluit je aan!



Rakesh | Auteur

De Kleine V



Toveren met kleuren!

Bron: Hans Kazan

Ik kan kleuren voelen met mijn vingertoppen! Ik zal het bewijzen.

1 Op de tafel staat een pot met stiften. De tovenaard draait de rug naar het publiek!

2 Iemand uit het publiek kiest een kleur stift en geeft deze achter de rug van de tovenaard.



3 Daarna bedekt ze de pot met stiften met een doek, zodat de tovenaard niet kan zien welke mist!

4 De tovenaard draait zich weer terug naar het publiek, nog steeds met de stift achter zijn rug. Hij denkt diep na...



Ik weet het... de kleur was... GROEN!

Het geheim!

Wanneer de tovenaard de stift achter zijn rug heeft, neemt hij stiekem het dopje ervan af en zet dan een klein kruisje op de zijkant van zijn duim.

Wanneer hij zich weer omdraait naar het publiek en zijn hand naar zijn voorhoofd brengt om diep "na de denken", kijkt hij stiekem naar de kleur op zijn duim!

Dieren met kleursuperkracht!

Hermelijn

In de zomer heeft dit vliegensvlugge dier een bruine vacht. Maar in de winter wordt hun jasje wit! Op die manier blijven ze onopgemerkt in de sneeuw.

Thaumoctopus mimicus

Deze octopus kan zijn kleuren en vormen zo goed veranderen dat hij sprekend kan lijken op talloze andere zeedieren!

Wist je dat de kleur blauw het minst voorkomt in de natuur?

Behalve natuurlijk de lucht en het water!



Ja! Maar blauw komt nauwelijks voor bij planten en dieren!

Pygmeezeepaardjes

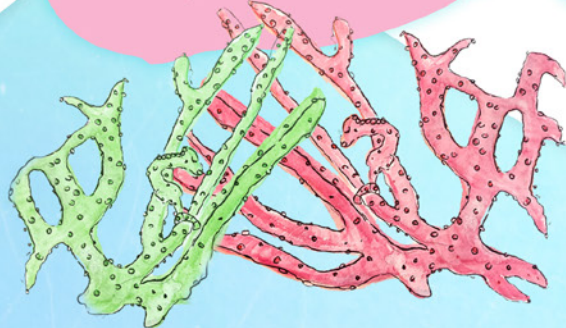
Deze piepkleine zeepaardjes zijn grijs als ze worden geboren, maar passen zich aan bij het koraal wat hun "thuis" wordt. Zo kunnen broertjes en zusjes totaal andere kleuren krijgen!

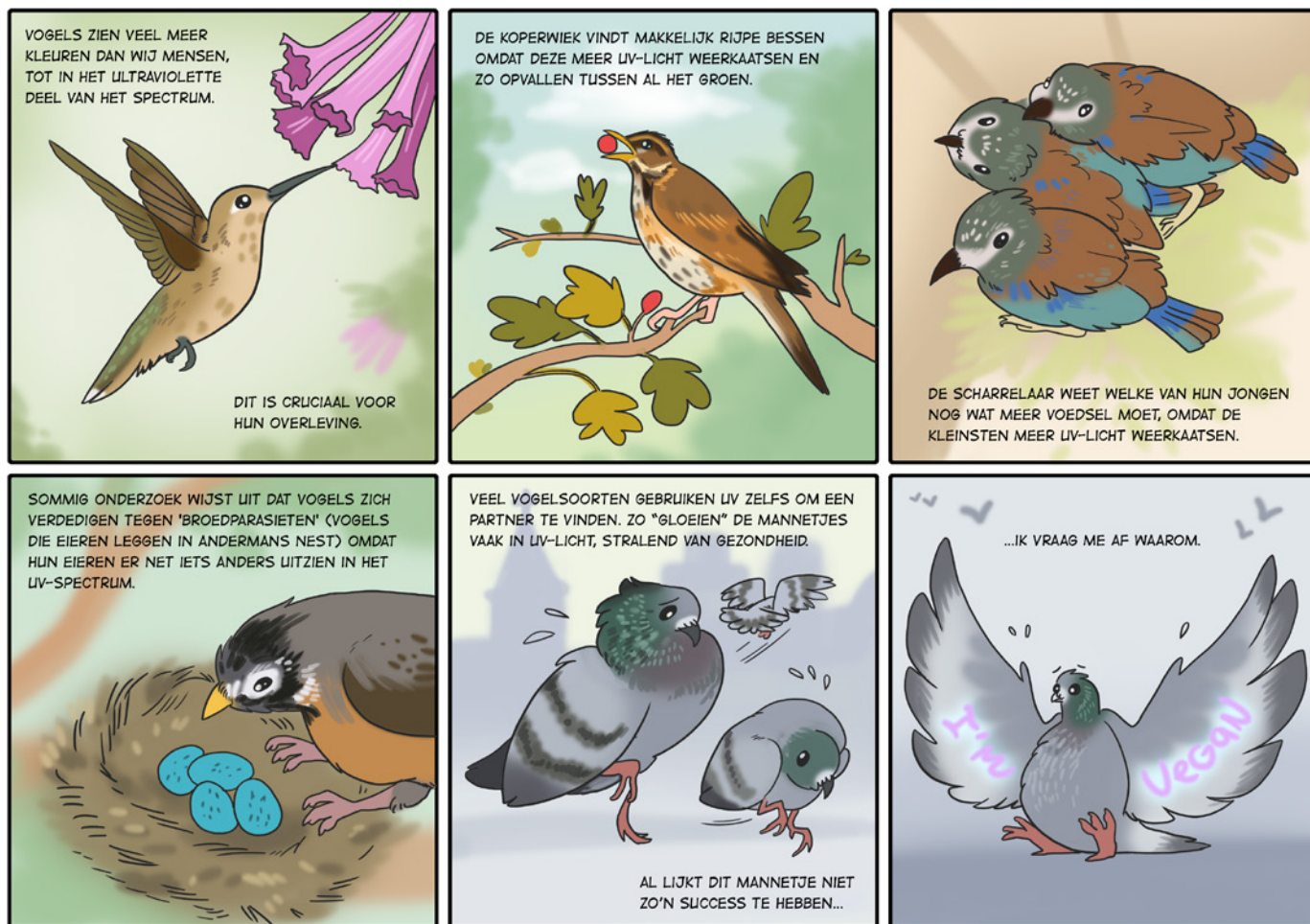
Kameleonspin

Deze spinnen maken geen web, maar verstoppelen zich in bloemen om te jagen op insecten. Ze kunnen wit of geel worden, afhankelijk van de bloem!



Alle blauwe dieren zijn niet "echt" blauw, maar lijken alleen blauw door de manier waarop zonlicht op hen weerkaatst!





GEKOOIDE kleuren

Kleur krijgen
is tot leven komen.

Roze huiden
rollen
door de modder.

Bruine veren
tokken
in het stof.

Zwart-witte vachten
grazen
naast hun kalfjes.

Kleuren briesen balken blaten,
ademen het leven dat we zijn.

Maar kleur is pas kleur
als ze haar natuur mag leven.

En o, hoe doods de wereld
in sommige opzichten is.

Ik kijk om me heen en
verbleek bij de aanblik.

Grijze huiden zonder modder.
Grijze veren zonder stofbad.
Grijze vachten zonder kalf.

Ik staar naar stallen vol asgrijze schimmen,
wachend op hun kleuren,
op een leven dat nooit komen zal.

De enige kleuren in deze wereld van productie
zijn de loefelle tinten van de dood.

Gele lampen
op de truck die voor de boerderij stopt.

Groene cijfers
als grond voor bloed aan de lopende band.

Gouden vlammen
dansend door de zoveelste stal in lichterlaaie.

Ik loop langs de bedrijven en speur naar
roze wolken
maar gitzwart is de lucht,
vol vlijmscherpe flitsen en een bulderend
verdriet
dat zoveel mensen lijken te missen.

Blauwe plekken
zijn onzichtbaar
onder een vacht.

Rode vlekken
zie je niet

op een verpakking.

Het grijs gedijt goed
bij al die mensen die
niet weten of
niet willen of
niet willen weten.

Precies wat ook ik te lang heb gedaan.

Toch blijf ik hopen dromen geloven
in een wereld vol van kleur.

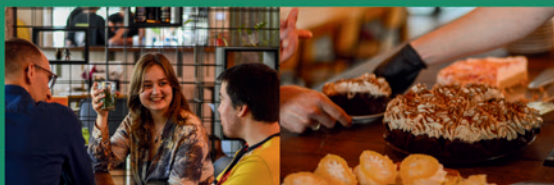
Blijf ik schrijven praten delen
wat er gebeurt achter de muren.

Hoe doods die wereld is.
Hoe grijs het eraan toegaat.

Steeds meer ogen knappen open
zien de kleuren achter tralies,
zien hoe die kleuren willen leven,
willen stoppen slechts asgrijs te zijn.

Want kleuren en kooien zijn een lelijke
combinatie.

En een wereld waarin we kleur vermoorden,
is een wereld zonder ziel.



Maak gebruik van je korting!

Als NVV-lid krijg je bij veel Vegan Friendly-bedrijven korting op vertoon van je ledenpas.

Ben je een vegan ondernemer?

Meld je gratis aan en ontvang onze raamsticker en een vermelding in onze nieuwsbrief.



www.veganfriendly.nl

**Vrijwilligers
gezocht**



Gespreksleider Online groepsgesprekken

Creëer een veilige sfeer tijdens gesprekken.

Teamlid Recepten

Ontwikkel recepten en doe mee aan kookdagen.

Wordpress programmeur

Verbeter onze websites met plugins of code.

Videomonteur

Maak leuke video's voor onze online kanalen.

Content creator social media

Maak posts en stories om veganisme te promoten.

Maak jij het verschil bij de NVV? Ga naar:

www.veganisme.org/vrijwilliger-worden



Wat is jouw favoriete vegan restaurant / stichting / campagne / product of webshop?



**Stuur je
suggesties in**



Hoe werkt het?



1. Jij stuurt suggesties in.
2. Een vakjury maakt een selectie van genomineerden.
3. Het publiek (jij dus!) stemt op de genomineerden.
4. Wij reiken de prijs uit tijdens een live ceremonie!



www.veganawards.nl

