

najaar 2025 - nummer 144



nederlandse
vereniging voor
veganisme

VEGAN

magazine



PAWR
plant pawred dog food

VEGAN

VOOR JE VIERVEROETER!



**PAWR'S 100% COMPLETE POWERBOWLS.
MET ZORG SAMENGESTELD DOOR DIERENARTS &
VOEDINGSDESKUNDIGE MET 18+ JAAR ERVARING.
4 VARIATIES BOORDEVOL SUPERFOODS,
RECHTSTREEKS VAN NEDERLANDSE BODEM.
GUN JE HOND DE WERELD. GEEF PAWR!**



PROEFPAKKET

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 4 | Interview kunstenaar
Maria Tiqwah | 27 | Recepten
Om samen van te smullen |
| 6 | Redactiepagina
Welke boodschap wil jij de vegan community meegeven? | 31 | Opinie
De angst om anders te zijn |
| 7 | Bestuurspagina
Terugblik en vooruitblik | 33 | Kleurplaat
Creatief en ontspannen |
| 8 | Vegan Basics
Vind je community | 35 | Boekenwinactie
Doe mee en win |
| 12 | Rakesh heeft raad
Van familiefeest tot actief zijn als vrijwilliger | 36 | NLVegan Fair 2025
Een spreekster alvast aan het woord |
| 13 | Achtergrond
Dieren in community's | 40 | De kracht van verbinding
Hoe kun je met samenwerking meer bereiken? |
| 18 | Online vegan community's
Richting of ruis? | 42 | Vrijwilligersdag
Bij Stichting Goedland |
| 20 | Verslag
Feestelijke opening Sanctuary het Wijland | 44 | Interview met Aline Ploeg
De vegan boodschap uitdragen binnen je community |
| 22 | Infographic ledenonderzoek
Dit zijn en vinden de leden van de NVV | 48 | Korte columns
Door Annelieke Joosten en Rakesh Kalloe |
| 24 | Interview
Met Tara Zijlstra | 49 | De Kleine V
Bouw een feestje op papier! |
| 26 | Het Vegan Friendly-label
Hoe werkt het eigenlijk? | 50 | Strip en foto
Door Gwen van Wietmarschen en Annelieke Joosten |

Hoofdredactie: Suzette Eikelenboom, Annelieke Joosten

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

Teksten: Regina Buijze, Suzette Eikelenboom, Paul van Gent, Anne Hogerheijde, Danielle Vol-van der Holst, Maaïke Jansen, Ninarosa Juffermans, Rakesh Kalloe (Radjan Hanoeman), Vera van Kalmthout, Ellen Kooijman, Maaïke Zandstra

Recepten: Hans Kuipers, Ruth Kuipers, Helen van der Meij, Lenna Omrani, Sascha Peeters, Anne Tilanus, Mitchell van Voorbergen

Tekstrevisie: Suzette Eikelenboom, Annelieke Joosten, Matthijs Koevoet, Marijke Verstegen

Fotografie: René Bradwolff, Eve Dijkema, Paul van Gent, Marijke Hoebee, Olivier Hokke, Maarten Jacobi, Joeri Jansen, Annelieke Joosten, Ninarosa Juffermans, Michèl Kosmann, Jasmijn de Lange, Bas Losekroot, Helen van der Meij, Bas Quadvlieg, Tom Spekkens, Mitchell van Voorbergen, Jonathan Widdershoven, Tara Zijlstra

Illustraties/De Kleine V: Suzette Eikelenboom, Ninarosa Juffermans, Ellen Kooijman, Jennifer Luttikhuisen, Gwen van Wietmarschen, Maaïke Zandstra

Omslag: Maria Tiqwah

Vormgeving: Ninarosa Juffermans, Roy Peijnenburg, Gwen van Wietmarschen

Sensitivity reading: Anne Hogerheijde, Radjan Hanoeman

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, geïnterviewden of adverteerders 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 2900. Als u wilt adverteren kunt u contact opnemen met adverteren@veganisme.org

THEMA: COMMUNITY

Niemand kan het leven in z'n uppie leiden, iedereen heeft mensen om zich heen nodig. Vanuit die invalshoek benaderen we deze editie van VEGAN Magazine: community. Of het nu de mensen zijn die het dichtst bij je staan, je burens of familie, onlinevrienden die je geregeld spreekt of gelijkgestemden die je doelbewust opzoekt, een sterke community betekent veerkracht, wederkerigheid, samenwerking en natuurlijk samenzijn. We slaan de handen ineen, binnen de vegan community en daarbuiten, om een mooiere, diervriendelijke wereld te creëren.

INTERVIEW MET KUNSTENAAR

Maria Tiqwah

Maria over de cover: 'Voor mij betekent community verbinding en kan dit zowel tussen mens en mens als tussen mens en mededier zijn.'

HOE BEN JE HET KUNSTENAARSVAK INGEROLD?

'Door mijn passie voor tekenen, mooie kleuren en vooral voor dieren. Ik heb mijzelf leren tekenen en creatieve opleidingen gevolgd. Na tien jaar als illustrator op reclamebureaus gewerkt te hebben, begon ik voor mijzelf. Met het groene reclamebureau ColourfulGreen.nl én met dierenportretten en muurschilderingen voor particulieren.'

KUN JE OOK WAT VERTELLEN OVER HET WANNEER EN WAAROM JE VEGANIST BENT GEWORDEN?

'Op een herfstige middag in 2011 bekeek ik een afschuwelijk filmpje over de veehouderij. Mijn hart bonsde in mijn keel. Het was het gruwelijkste wat ik ooit had gezien en ik wilde deze horror niet meer met mijn portemonnee steunen. Niet de strafbare dierenbeulen, maar de legale veehouderij is de grootste oorzaak van dierenleed. Daar wil je toch niet aan bijdragen?'



IS VEGANISME EEN 'DRIVING FORCE' ACHTER DE KUNST DIE JE MAAKT?

'Ja, zeker. Als kind heb ik heel veel steun aan mijn huisdieren gehad en voelde me soms meer verbonden met hen dan met mijn eigen soortgenoten. Het gaat me aan mijn hart als ik zie hoeveel leed onze mededieren wordt aangedaan. Door middel van kunst probeer ik mensen te laten zien dat elk dier een individu is, net als jij en ik.'

WAT BETEKENT COMMUNITY VOOR JOU EN HOE ZIEN WE DAT TERUG IN DE COVER VAN VEGAN MAGAZINE?

'Voor mij betekent community verbinding en kan dit zowel tussen mens en mens als tussen mens en mededier zijn. Verder vind ik het erg gaaf dat kippen elkaar én soms ook de mensen die hen verzorgen unieke 'namen' geven. Een specifiek geluid om die ene persoon (kip of mens) aan te duiden. Op de voorkant wordt de verbinding tussen mens en kip uitgebeeld. En op de achterkant tussen een haan en een hen en tussen twee mannelijke vinken.'

ER KOMT EEN TOFFE CAMPAGNE VAN DE NVV AAN, GEBASEERD OP DE CAMPAGNE WHAT'S YOUR FAVORITE ANIMAL TO EAT VAN VIVA! IN HET VK. IK HEB GEHOORD DAT JIJ DAAR EEN ROL IN GAAT SPELEN. KUN JE DAAR WAT MEER OVER VERTELLEN?

'Vanuit mijn reclamebureau ga ik deze campagne uitwerken. De eerste schetsen liggen al klaar. Het doel is om mensen te prikkelen en na te laten denken over de absurditeit om als 'dierenliefhebber' het ene dier te aaien en het andere op te eten.'



WELKE BOODSCHAP ZOU JIJ DE VEGAN COMMUNITY MEE WILLEN GEVEN?

'Wees lief voor jezelf. Als veganist kan je je soms best geïsoleerd voelen in een wereld waarin mededieren als dingen worden gezien. Zoek gelijkgestemden op, die jou daarin wel zien. En tegelijkertijd: voel je niet bezwaard om óók onderdeel van community's uit te maken die niet hetzelfde denken als jij.'

Zelf vind ik het erg fijn om samen met mijn vegan vrienden te kletsen, eten, reizen en wandelen. Ook zit ik graag samen met mede veganist Joeri aan mijn bureau, hij werkt dan aan zijn muziek en ik aan mijn reclame of kunst. Op Signal zit ik in een groep vegan ondernemers genaamd Plant Based Bitches.

Tegelijkertijd maak ik óók deel uit van non-vegan community's. Zoals mijn familie. En de danses dames, met wie ik vooral heel veel lol maak. Verder heb ik een vegetarisch schildermaatje, die ook Maria heet. En ook al ben ik zelf agnost, ik draag de Vegan Church-community een warm hart toe.

Kortom, zoek gerust meerdere community's voor de verschillende kanten van jezelf. En laat anderen ook zichzelf zijn.'

TEKENWORKSHOP ZATERDAG 20 SEPTEMBER IN ZOETERMEER

Tekenervaring niet nodig! De workshop is onderdeel van de feestelijke ontmoetingsdag voor vegan christenen. Meer info en tickets: www.veganchurch.nl/agenda. Verder is Maria ambassadeur van de plantaardige ontwikkelingsorganisatie PlentyFood.nl en zal ze ook even achter hun stand staan met o.a. kaarten en tassen.

OPEN ATELIER WEEKEND 4 & 5 OKTOBER IN DRIEBERGEN

Van 12.00 uur tot 17.00 uur ben je van harte welkom in Maria's atelier op de Dennenlaan 2. Er doen 17 kunstenaars in Driebergen mee, dus maak er een leuk dagje van! www.AtelierrouteDriebergen.nl

WEBSITES EN SOCIALS

Kaarten en kunst in opdracht: www.MariaTiqwah.nl
Posters, tassen en meer:

www.MariaTiqwah.redbubble.com

Groen reclamebureau: www.colourfulGreen.nl

Insta, Facebook en Bluesky: [@MariaTiqwahArt](https://www.instagram.com/MariaTiqwahArt)



Schrijf je in voor Maria's sporadische nieuwsbrief.



WIJ VROEGEN ONZE REDACTIE: WELKE BOODSCHAP WIL JIJ GRAAG DELEN MET DE VEGAN COMMUNITY?



TERUGBLIK EN VOORUITBLIK

We kijken terug op een boeiende ALV, een mooie vrijwilligersdag bij Goedland én we kijken vol verwachting uit naar de NLVegan Fair en de Vegan Awards. De voorbereidingen zijn in volle gang!

TERUGBLIK OP DE ALV

Tijdens de Algemene Ledenvergadering was de boodschap duidelijk: we moeten echt op de kleintjes gaan letten. Om onze doelen te kunnen bereiken is dat helaas essentieel. We zetten in op het werven van meer leden en verkennen andere manieren om onze vereniging financieel gezond te houden.

Tegelijkertijd was de ALV een fijne gelegenheid om te reflecteren met elkaar, de mooie plannen te bespreken én om kennis te maken met Fedde Peutz en Rolf Pronk, die tijdens de vergadering zijn verkozen tot bestuurslid. Welkom beiden! En ook dit jaar werden we weer verwend met de heerlijke hapjes van Ruth en Hans.

TERUGBLIK OP DE VRIJWILLIGERSDAG BIJ GOEDLAND

Wat een bijzondere dag was het op Goedland, de voormalige kinderboerderij in 's-Hertogenbosch, die is omgetoverd tot een sanctuary. In deze groene oase, waar dieren in rust en vrijheid mogen leven en oud mogen worden, kwamen we samen met een betrokken groep vrijwilligers. De geiten, kippen, schapen en katten die er wonen worden niet uitgebuit, maar gezien als individuen met hun eigen behoeften en karakter. We hopen dat deze plek een inspiratie mag zijn voor alle kinderboerderijen in heel Nederland.



De dag stond in het teken van verbinding met elkaar en met het ideaal waar we samen voor staan. Ook nu weer completer gemaakt door de lekkere hapjes van Ruth en Hans. Er werd geschilderd, getekend, 'Wie ben ik' gespeeld en een livegroeps-gesprek gevoerd. We sloten af met een gezamenlijk diner bij Fret in 's-Hertogenbosch,



winnaar van een Vegan Award 2024. Een prachtige plek met een eigenzinnige plantaardige keuken waar we konden napraten, lachen en natuurlijk genieten van fantastisch eten.



We hopen dat bij volgende vrijwilligersdagen nog meer mensen aansluiten. Of je nu al actief bent of nieuwsgierig bent naar hoe je kunt bijdragen: je bent van harte welkom. Houd onze nieuwsbrieven in de gaten!

VOORUITBLIK OP DE NLVEGAN FAIR

De voorbereidingen voor de NLVegan Fair zijn in volle gang en we worden met de dag enthousiaster! Na het succes van vorig jaar bij de eerste editie, hopen we dit jaar op nóg meer bezoekers, nóg meer plezier en nóg meer mensen die geïnspireerd raken om voor veganisme te kiezen. Verderop in dit magazine lees je meer over dit fantastische evenement. We zien jullie allemaal heel graag op 6 september in de Laurenskerk in Rotterdam. Meer info en tickets via: www.veganisme.org/evenementen/nlvegan-fair/.

VOORUITBLIK OP DE VEGAN AWARDS 2025

Achter de schermen zijn we ook nog druk bezig met de Vegan Awards 2025. De locatie is nog even een verrassing, maar één ding is zeker: het wordt weer een feestelijke avond vol inspiratie en verbinding.

Na het grote succes van vorig jaar hopen we dit jaar op nóg meer publiek. Een avond waarop we erkenning geven aan de mensen en initiatieven die hier het verschil in maken. Van innovatieve restaurants tot moedige activisten en alles daartussenin. Ook dit jaar organiseren we natuurlijk weer onze eigen pubquiz: grappig, scherp en verrassend. En er zal weer uitgebreid, lekker én 100% plantaardig gegeten worden. Want zoals altijd geldt: samen eten verbindt.

Samen maken we het verschil.

Namens het bestuur

*Danielle Vol-van der Holst,
Voorzitter*



HOE VIND JE EEN VEGAN COMMUNITY?

Alle tips & tricks op een rij

Of je nu net de overstap naar het veganisme hebt gemaakt of al een tijdje de veganistische leefwijze volgt, soms kan veganistisch leven aanvoelen als een eenzame reis. Wij zijn hier om je te vertellen: je bent niet alleen. Het vinden van gelijkgestemden in de buurt kost wellicht wat inspanning en speurwerk, maar gelukkig zijn er genoeg middelen om vegan community's op het spoor te komen.

ONTMOET ELKAAR ONLINE

De makkelijkste stap is wellicht om het internet erbij te halen en zo jouw community te vinden. Via Reddit, Facebook en Instagram zijn er tal van vegan groepen beschikbaar waar je je bij aan kunt sluiten. Hieronder vind je een aantal voorbeelden, maar laat je vooral niet beperken. Met Google in de hand zijn de mogelijkheden eindeloos.



Reddit

Reddit is een online forum waarin gebruikers subforums (ook wel een subreddit genoemd) aan kunnen maken. Dag en nacht wordt er gekletst op Reddit. Je kunt er hulp vragen door een post aan te maken of juist andere veganisten te hulp schieten met hun vragen.

/r/Vegan. Vind je het leuk om wereldwijd met andere veganisten te connecten en zit de Engelse taal jou niet dwars, dan kun je op de subreddit [reddit.com/r/vegan/](https://www.reddit.com/r/vegan/) terecht.

/r/VeganNL. Zoek je het wat dichterbij huis, dan bestaat er ook een subreddit voor Nederlandse veganisten.



Facebook

Facebook barst van de online community's. Als je alleen al in de zoekbalk 'vegan' intikt, komen er tal van resultaten naar boven. Een van de grootste groepen voor veganisten in Nederland is Vegan Nederland – een community voor veganisten, maar ook voor de vegan-curious.

Als je verder zoekt, vind je ook groepen over vegan kookboeken, recepten, lifestyleproducten, dating of je kunt zoeken naar

een algemene groep bij jou in de buurt door 'vegan' en vervolgens jouw woonplaats of provincie in de zoekbalk in te tikken. Zo vind je bijvoorbeeld groepen voor vegans uit Utrecht, Arnhem, Haarlem of Deventer en omstreken. Hieronder vind je zes groepen waar je je wellicht bij zou willen aansluiten:

- Vegan Nederland
- Vegan dating & vriendschap Nederland
- Vegan (friendly) kookboeken
- Vegan potlucks in Nederland
- Heel Holland bakt vegan
- Plantaardige producten NL



Instagram & WhatsApp

Op Instagram vind je wellicht niet community's zoals op Reddit en Facebook omdat je op Instagram wel pagina's kunt volgen, maar niet zelf berichten kunt aanmaken op die pagina's. Toch zijn er ook op dit platform genoeg gelijkgestemden waarmee jij kunt connecten. Wat dacht je bijvoorbeeld van @fellow.vegans? Via deze Instagram-pagina kun je ook toegevoegd worden aan een of meerdere van hun whatsappgroepen, onder andere via de link in bio, zodat je altijd met elkaar in contact bent. Bonus: deze groep organiseert ook veel evenementen, zoals potlucks en barbecues. Dus mocht je de mensen waarmee je chat een



keer in het echt willen ontmoeten, dan is dit de *place to be*. Let er wel op dat de voertaal op deze Instagram-pagina en binnen de whatsappgroep voornamelijk Engels is.

Wil je binnen je Nederlandstalige cirkel blijven, dan kun je natuurlijk de Nederlandse Vereniging voor Veganisme volgen op Instagram via @nlvegan. Ook de NVV organiseert doorheen het jaar genoeg leuke uitjes waar je je bij kunt aansluiten!

Creëer je eigen groep

Kun je geen groep bij jou in de buurt vinden? Dan is het tijd om er zelf een op te richten! Met sociale media kun je gemakkelijk een oproep plaatsen om mensen met dezelfde interesses te vinden. Je kunt zelf kiezen waar je de focus op legt. Samenzijn, discussiëren, activisme, potlucks of misschien wel al het voorgaande.

ONTMOET ELKAAR IN HET ECHTE LEVEN

Ah ja, het echte leven. We moeten er vaak genoeg toch echt aan geloven. Mensen benaderen of je voegen bij een groep met vreemden kan megaspannend zijn. Voor de introverten onder ons: voel je de vloer al onder je voeten wegvallen bij de gedachte alleen al? Het goede nieuws is dat je niet met een mond vol tanden zal staan, want er is in elk geval één onderwerp dat jullie al verbindt: veganisme! En laten we even heel eerlijk zijn, het feit dat je al hetzelfde morele kompas en (geef maar toe, vaak bizarre) ervaringen als veganist in een niet-veganistische samenleving deelt, kan al een hele opluchting zijn.

Activisme & vrijwilligerswerk

Door als activist of vrijwilliger aan de slag te gaan, maak je niet alleen een verschil voor de dieren, maar zul je ook zeker andere veganisten ontmoeten. De mogelijkheden hier zijn echt eindeloos. Via sociale media kom je op het spoor van activistische bewegingen bij jou in de buurt. Misschien wil je een vreedzame vigil of wake bijwonen, sluit je je aan bij een demonstratie, geef je je op als vrijwilliger bij een sanctuary of doe je mee met straatactivisme. Een aantal organisaties waar je je bij kunt aansluiten zijn:

- Animal Save Nederland
- Anonymous for the Voiceless
- Animal Rights

Als activisme buitenshuis niet toegankelijk is voor jou, kun je je ook online inzetten voor de dieren. De Nederlandse Vereniging voor Veganisme zet geregeld nieuwe vrijwilligersvacatures uit op de website. Jouw hulp is dus altijd welkom! Wanneer je je als vrijwilliger aansluit bij de NVV kom je in een fijne community terecht die voornamelijk vanuit huis werkt en elkaar minstens twee keer per jaar ontmoet tijdens een van de vrijwilligersdagen. Actuele vacatures vind je op www.veganisme.org/wat-kan-jij-doen/vrijwilliger-worden/.

Evenementen

Doorheen het hele jaar worden in heel Nederland en Vlaanderen toffe vegan evenementen georganiseerd, van vegan (kaas)markten tot festivals, waar je je onder het publiek kunt mengen en andere veganisten kunt ontmoeten. Zo vindt 6 september 2025 de tweede editie van de NLVegan Fair plaats in Rotterdam en kun je op 9 november de PEAS

Planet Vegan Beurs bezoeken in Genk. 's Zomers kun je vaak rekenen op het Funky Vegan Festival en in oktober wordt Vegan A'ffairs georganiseerd in Brugge.

Potlucks

Als je in een grote groep terecht bent gekomen – zoals Vegan Nederland op Facebook of VeganNL op Reddit – dan is de kans groot dat er veganisten bij zitten die in jouw provincie, stad, dorp of omgeving wonen. Heb je online leuke mensen ontmoet en zou je de groep graag dichterbij elkaar willen brengen? Initieer een potluck! Niets brengt mensen zo goed bij elkaar als lekker eten en dat samen delen.

De Vegan Boekenclub

Boeken, vegan snacks en in discussie gaan met mede veganisten – klinkt dat jou als muziek in de oren? Sluit je aan bij De Vegan Boekenclub, een initiatief van onze vrijwilliger Radjan Hanoeman. Eens per kwartaal wordt een boek uitgekozen dat een link heeft met veganisme en/of dierenrechten en door de hele groep wordt gelezen. Tijdens een meet-up wordt het boek besproken onder het genot van vegan lekkernijen. Via @deveganboekenclub op Instagram of De Vegan Boekenclub op Facebook ben jij gelijk op de hoogte als er een nieuwe bespreking wordt aangekondigd.

Meetup

Meetup is een online platform voor het hosten en organiseren van bijeenkomsten. Via [meetup.com/nl-NL/topics/vegan/nl/](https://www.meetup.com/nl-NL/topics/vegan/nl/) vind je vegangroepen bij jou in de buurt. Meld je aan voor een of meerdere groepen en krijg per e-mail een melding waar en wanneer er een nieuwe meetup wordt georganiseerd. Vind je geen groep bij jou in de buurt? Wees een initiatiefnemer en creëer je eigen meetupgroep!

ONTMOET ANDERE STUDENTEN

Ben jij student? Heb jij even geluk! Naast alle bovengenoemde opties kun jij je namelijk óók aansluiten bij een vegan studentenvereniging (VSA). In verschillende grote

studentensteden is een VSA te vinden. VSA's organiseren lezingen op universiteiten en hogescholen, uitjes, activiteiten en potlucks. Misschien wil jij wel de handen ineenslaan met andere veganisten en meld je je aan als bestuurslid. Op vsanetherlands.nl/our-members/ vind je een compleet overzicht van deze studentenverenigingen in Nederland.

ONTMOET ELKAAR VIA DATINGAPPS

Geen zorgen, we gaan ons echt niet met je liefdesleven bemoeien. Het leuke aan datingapps is dat je ze ook voor andere doeleinden kunt gebruiken, zoals vrienden zoeken, want je kunt heel gericht speuren gaan naar mensen die precies binnen jouw straatje passen en ook nog eens in de buurt wonen. Via de klassiekers als Bumble kun je in contact komen met andere veganisten door je interesses aan te geven of persoonskenmerken in te vullen, maar er zijn ook platforms waarmee je zeker weet dat elke gebruiker er een (voornamelijk) veganistische leefwijze op na houdt.



Veggly

Veggly is een datingapp voor veganisten en vegetariërs, maar je kunt het ook gebruiken om vrienden te zoeken. Een profiel aanmaken is gratis. Je kunt andere mensen liken en als je terug geliket wordt, heb je een zogenoemde Veg-Match en kun je met elkaar chatten. Wil je nog meer uit deze app halen – zoals zien wie jou heeft geliket voordat je een Veg-Match hebt – dan kun je je aanmelden voor de Avocado Club, maar let wel op dat dat tegen betaling is. Andere online datingapps zijn TofuTogether, Green Singles en VeggieConnection.

Duurzame Dates

Vind je onlinedating helemaal niks, dan is er gelukkig Duurzame Dates. Net zoals Veggly, richt dit initiatief zich niet alleen op romantische liefde, maar ook op nieuwe vriendschappen vinden en de vegan community met elkaar verbinden. Via de website duurzamedates.nl of Instagram @duurzamedates ben jij als eerste op de hoogte van waar je offline kunt daten met andere veganisten (of vegetariërs).

Hopelijk heb je nu een basis en de middelen om jouw perfecte vegan community te vinden. Er zijn talloze manieren om andere vegans te ontmoeten. Als je een vegan gemeenschap in je leven mist en je er een groot verlangen naar hebt, maar niet weet waar je moet beginnen, weet dan dat je je eerst online bij een community kunt aansluiten of er zelf een kunt opzetten alvorens je de grote stap maakt om buiten de deur te stappen. Werken aan een hechte gemeenschap kan veel inspanning vereisen, maar met de tijd kom je er wel en je kunt er zeker van zijn dat het loont.



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 EEN FAMILIEDAG OP EEN BOERDERIJ

tot actief zijn als vrijwilliger



Mis je een vegan raadgever in jouw directe omgeving? Iemand om mee te sparren of jouw hulpvragen aan te stellen? Binnen onze redactie is Rakesh Kalloe actief. Zijn frisse blik benutten we graag om je op weg te helpen.

MARIEKE VRAAGT: *‘De familiedag met mijn schoonfamilie wordt op een boerderij georganiseerd. We gaan daar spelletjes spelen, rondkijken en daarna barbecueën. Mijn vriend (vega) en ik (vegan) gaan liever niet, maar oma is erg oud. Het kan haar laatste familiedag worden. We willen ook niemand teleurstellen. Wat is jouw advies?’*

RAKESH ANTWOORDT: ‘Het antwoord is niet zo eenvoudig, maar laten we eens verder denken. Niet gaan is altijd een optie. Zo blijf je trouw aan je eigen principes. Ook voorkom je dat je over je eigen grenzen gaat. Men kan daar van alles vinden. Alleen jullie begrijpen hoe groot de confrontatie met dierenleed kan zijn. Als je er last van kunt krijgen, neem dan echt serieus met wat je wel of niet aankunt.

Mocht je het wel kunnen opbrengen om naar de familiedag te gaan, bedenk dan samen een goede list: ga bijvoorbeeld korter dan normaal of kom met iets wat goed bij jullie past waarmee je bijdraagt aan het familieplezier. Stel een familiequiz samen met leuke vragen, maak mooie foto's van familieleden met oma of voer leuke sketches met andere familieleden op. Misschien kun je de helft van de barbecue vegan krijgen, veel mensen eten één of twee dagen per week weinig of helemaal geen vlees. Je kunt vast iets leukers bedenken!

Een andere invalshoek kan jullie zomaar frisse ideeën opleveren. Probeer samen eens te zoeken. Zolang onze maatschappij niet volledig vegan is, en we graag met anderen willen omgaan, kunnen we tegen dit soort dilemma's aanlopen. Hopelijk lukt het om samen iets te bedenken!

JEROEN VRAAGT: *‘Hoe ga je om met allerlei sociale situaties waarin niet-vegan de norm is? Ik denk dan specifiek aan vrijwilligerswerk. Ik wil meer vrijwilligerswerk doen, bijvoorbeeld in een zorginstelling.’*

Om bijvoorbeeld te wandelen met zieken, ouderen of in een buurtkamer spelletjes spelen, hobby's uitoefenen en samen eten. Ik ervaar een enorme drempel om dit te doen als veganist. Bij een koekje bij de thee moet ik al nee zeggen, laat staan om gezellig samen te eten waarbij er op z'n best vegetarisch gekookt wordt.’

RAKESH ANTWOORDT: ‘Wat een mooi streven om er voor mensen te zijn die jouw inzet ontzettend gaan waarderen! In onze maatschappij zit een ontwikkeling om meer op onszelf te zijn, dus ik denk dat jouw bijdrage een grote meerwaarde heeft. Laten we eens verder kijken naar de mogelijkheden.

Probeer eens uit te zoeken voor welke organisaties en/of verenigingen je je zou willen inzetten. Neem contact op met het bestuur of een aangewezen vrijwilligerscoördinator. Nu kun je eens polsen of de organisatie vrijwilligers kan gebruiken en ook hoe ze kijken naar jouw zorgen. Veel organisaties streven ernaar om inclusief te zijn. De levenswijze hoort daar ook bij. Als deze organisaties nog achterlopen dan kunnen ze ervoor kiezen om het (vrijwilligers)beleid aan te passen, waardoor er altijd veganistische opties aanwezig moeten zijn.

Dus door jouw acties kun je ervoor zorgen dat een organisatie inclusiever wordt. Het wordt steeds meer de norm dat men rekening houdt met allergieën, voedselrestricties en/of levenswijzen van medewerkers en vrijwilligers. Zet 'm op en ik hoop dat het lukt om een prettige instantie te vinden waar je je als veganist welkom voelt. Veel succes!’

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

IT TAKES A VILLAGE... OF EEN ROEDEL, KUDDE OF TROEP: HOE DIEREN ELKAAR ONDERSTEUNEN BIJ HET GROOTBRENGEN VAN HUN JONGEN

'It takes a village to raise a child.' Wanneer het over community's gaat, is dit gezegde het eerste waar ik aan denk. Het drukt uit dat niet alleen de ouders, maar een hele gemeenschap van betrokken mensen nodig is om een kind groot te brengen. Maar geldt dit principe voor alle dieren? Zien we in het dierenrijk – buiten de menselijke dieren om – ook soorten die in hechte gemeenschappen leven en gezamenlijk de zorg voor hun jongen dragen?

Opa's en oma's, broers en zussen, vrienden, burens, maar ook leerkrachten, sportcoaches of jeugdwerkers: eigenlijk iedereen die zich betrokken voelt bij ouder(s) en hun kind(eren) kan ondersteuning bieden in de opvoeding. In veel samenlevingen is deze gemeenschapsgerichte aanpak al eeuwenlang de norm.

In de tijd van jagers en verzamelaars was opvoeden niet alleen de taak van de ouders, maar van de hele leefgemeenschap. Tegenwoordig is er in veel culturen geen sprake meer van echte collectieve alloparentale zorg: ouderlijke zorg die wordt verleend door iemand waarvan het kind geen directe nakomeling is. Kinderen grootbrengen is in Nederland de taak van de ouders en niet een verantwoordelijkheid die ze delen met anderen. En dat is jammer. Uit onderzoek^[1] blijkt dat zowel ouders als

kinderen sterk gebaat zijn bij een ondersteunend netwerk van betrokken mensen bij de opvoeding. Dit verkleint onder andere de kans op verwaarlozing en mishandeling, beschermt kinderen tegen problemen binnen het gezin en draagt bij aan het welzijn van de ouders. Hierdoor verbetert vervolgens weer de kwaliteit van de zorg die de ouders zelf leveren.

'IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD' BIJ ALLE DIEREN?

Het belang van gedeelde verantwoordelijkheid bij het opvoeden van kinderen wordt vaak verwoord met het gezegde *'It takes a village to raise a child'* (zie kader). Zien we dit ook terug bij de niet-menselijke dieren in het dierenrijk? Jazeker! Er zijn verschillende diersoorten die in hechte community's leven en elkaar actief helpen bij de zorg voor hun jongen.



Natuurlijk, het hierboven genoemde principe is echt niet op alle dieren van toepassing; bij veel diersoorten zijn de jongen zelfs direct na de geboorte al volledig op zichzelf aangewezen. Toch zijn er ook verschillende dieren bij wie je het gezegde wél ziet terugkomen. Logischerwijs zijn er verschillen tussen menselijke en niet-menselijke dieren: bij mensen spelen emotionele en culturele aspecten een grote rol, en ook de manieren waarop we invulling geven aan het samen opvoeden verschillen met die van niet-menselijke dieren. Maar bepaalde diersoorten laten zien dat samenwerking en collectieve zorg ook bij hen van groot belang zijn voor het grootbrengen van jongen. Ik richt mij in dit artikel op niet-menselijke zoogdieren bij wie alloparentale zorg voorkomt.

Alloparentale zorg bij zoogdieren is best uniek. Het komt voor bij zo'n 2 procent van de diersoorten binnen deze tak van het dierenrijk, tegenover 9 procent van de vogelsoorten (en 1 procent van de vissen, 0,1 procent van de insecten en enkele soorten spinachtigen en schaaldieren)[2]. Maar bij zoogdieren vormen de complexere sociale verbanden het vaakst de basis voor gedeelde zorg voor de jongen – op een manier die aansluit bij de betekenis van het gezegde *'It takes a village to raise a child'*[3].

AFRIKAANSE WILDE HONDEN: OUDERS EN HELPERS ZORGEN SAMEN VOOR DE JONGEN

Om bij de – vermoedelijke – oorsprong van het gezegde in de buurt te blijven (zie kader): Afrikaanse wilde honden (Latijnse benaming: *Lycaon pictus*) zijn een goed voorbeeld van een diersoort waar je het gezegde *'It takes a village to raise a child'* terugziet. Deze dieren wonen dan wel niet in dorpen, ze leven wel in hechte roedels van gemiddeld elf leden[4]. Meestal brengt alleen het alfapaar nakomelingen voort, maar binnen de roedel is de zorg voor deze pups een gezamenlijke taak[5]. Zodra de jongen oud genoeg zijn om het hol te verlaten, hebben alle andere roedelleden de taak om zorg te dragen voor de pups. Zo gaan de volwassen roedelleden op jacht en braken ze het voedsel daarna uit om te delen met de jongen. Ook beschermen de helpers de pups tegen roofdieren en andere gevaren.

COOPERATIVE BREEDING

De intensieve samenwerking binnen een roedel Afrikaanse wilde honden, waarbij nakomelingen niet alleen zorg ontvangen van hun ouders, maar ook van groepsleden die zich zelf (nog) niet voortplanten, wordt ook wel *cooperative breeding* genoemd[2]. Deze manier van werken vergroot de

overlevingskansen van de nakomelingen en levert tegelijkertijd voordelen op voor alle volwassen groepsleden. Een roedel Afrikaanse wilde honden waakt bijvoorbeeld gezamenlijk over hun territorium, waardoor ook de helpers profiteren van bescherming tegen roofdieren en andere gevaren. Bovendien zijn er altijd roedelleden beschikbaar om naar voedsel te zoeken, omdat de zorg voor de jongen wordt gedeeld.

Door te ondersteunen bij het grootbrengen van de pups, verbeteren de helpers ook hun positie binnen de roedel. Zo vergroten ze hun toekomstige kans op het erven van territorium. Ook hun voortplantingskansen nemen hierdoor toe. Bovendien zijn de pups meestal familie van de helpers en dragen zij via verwantschapsselectie indirect bij aan het doorgeven van hun eigen genetisch materiaal[4]. Een roedel Afrikaanse wilde honden functioneert op deze manier dus als een hecht 'dorp' waarin het grootbrengen van de jonge dieren een gedeelde verantwoordelijkheid is, die uiteindelijk de hele groep ten goede komt.

OPVOEDEN MET STEUN VAN ALLE VROUWELIJKE FAMILIELEDEN

Een ander diersoort waarbij je ziet dat een community samen zorgt voor het grootbrengen van nakomelingen is de olifant. Olifanten leven in hechte groepen bestaande uit verwante vrouwtjes en hun kalveren – mannetjesolifanten verlaten de kudde wanneer zij zo'n twaalf jaar oud zijn, de vrouwtjes blijven bij de groep[6]. De matriarch, meestal de oudste en meest ervaren vrouwtjesolifant van de groep, leidt de kudde[7]. Deze matriarch speelt een belangrijke rol bij het opvoeden van de jonge olifanten, net als de andere leden van de community.

Tantes, zussen, oudere dochters: alle familieleden in een kudde olifanten helpen de moeder bij de zorg voor haar jong. Blijft het kleintje wel bij de groep? Iedereen houdt daar een oogje op. En zit een kalf in de problemen, dan is er altijd wel een familielid dat te hulp schiet.

ALLOPARENTALE ZORG LOONT

De alloparentale zorg bij olifanten loont. In de eerste twee levensjaren van een jonge olifant neemt de kans op vroegtijdig sterven af als het aantal allomoeders in de kudde stijgt[8]. En deze opvoedingsstrategie heeft meer voordelen. De jonge tantes in de groep kunnen namelijk alvast oefenen voor als zij zelf een jong krijgen. Wederkerigheid speelt hierbij mogelijk ook een rol: de vrouwtjes die zorgen voor de jongen van andere kuddeleden, kunnen later ook rekenen op hulp bij de opvoeding van hun eigen jongen. Daarnaast is het evolutionair gezien belangrijk voor de olifanten in de kudde dat hun jonge familieleden overleven, want ook via broertjes, zusjes, neefjes en nichtjes worden de eigen genen doorgegeven. Iedereen is dus gebaat bij het grootbrengen van de jongste generatie.

GIRAFJES NAAR DE CRÈCHE

Dacht je dat een crèche iets is wat alleen bij mensen voorkomt? Niets is minder waar: ook giraffenmoeders brengen hun jongen naar een soort kinderopvang. Giraffenvrouwtjes vormen hechte banden met andere vrouwtjes en hun kalveren, en zorgen gezamenlijk voor elkaars jongen in een soort crèche, blijkt uit onderzoek[9]. Zo zorgen ze samen voor de veiligheid van de jongen en het voortbestaan van de giraffenpopulatie. Een treffend voorbeeld dus van een 'dorp' dat samen de verantwoordelijkheid draagt voor het grootbrengen van de kinderen. De betrokkenheid bij elkaars nakomelingen is zelfs zo groot, dat vrouwtjes-giraffen stressgedrag vertonen wanneer een kalf overlijdt dat niet hun eigen jong is[10].

ALLONURSING

Een ander verschijnsel dat je terugziet bij giraffen is *allonursing* [9]. Bij *allonursing* geeft een moeder melk aan een jong dat niet haar eigen kind is. Giraffen zijn hier overigens niet uniek in; het komt voor bij veel meer zoogdieren, zoals herten, waterbuffels, wilde cavia's en zelfs bij zeehonden en vleermuizen. Om nog even terug te gaan naar het Afrikaanse continent: ook de 'koning – of eigenlijk koningin – der dieren' van de Afrikaanse savanne doet aan *allonursing*. De vruchtbaarheidscycli van leeuwinen binnen een troep worden vanzelf op elkaar afgestemd, zodat ze tegelijkertijd jongen krijgen[11]. Hierdoor kunnen ze – net als de giraffen doen in een soort crèche – op elkaars jongen passen wanneer ze gaan jagen. En ze kunnen elkaars welpjes zogen, wat bijdraagt aan toegang tot een optimale hoeveelheid melk voor de jongen. Echt samen opvoeden dus!

Natuurlijk zijn er meer zoogdieren waarbij je het gezegde '*It takes a village to raise a child*' terugziet – en dat beperkt zich zeker niet alleen tot het Afrikaanse continent. Ik heb er in dit artikel bewust voor gekozen om diersoorten uit Afrika te belichten, als verwijzing naar de vermoedelijke oorsprong van het gezegde. Daarnaast geldt dat de besproken motieven in dit artikel de belangrijkste drijfveren zijn die zoogdieren hebben voor alloparentale zorg. Deze vorm van gedeelde zorg is relatief zeldzaam binnen het dierenrijk, maar het laat zien dat ook in de natuur samenwerking kan lonen. Waar ouderschap niet alleen een individuele, maar een collectieve verantwoordelijkheid is, profiteren niet alleen de nakomelingen en ouders. De hele community heeft er baat bij. Door ondersteuning bij de opvoeding ontstaan sterkere gemeenschappen – of het nu gaat om menselijke of niet-menselijke dieren. En dat bewijst eens te meer: '*It takes a village to raise a child*.'

WAAR KOMT HET GEZEGDE: 'IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD' VANDAAN?

Men benoemt vaak dat het gezegde 'It takes a village to raise a child' afkomstig is van een oud Afrikaans spreekwoord, maar klopt dat eigenlijk wel? In 2016 deed de Amerikaanse omroep National Public Radio (NPR) onderzoek naar de herkomst van de uitdrukking[12]. De exacte oorsprong bleek niet te achterhalen, maar academici stellen dat het gezegde de waarden en sociale structuren van verschillende Afrikaanse culturen weerspiegelt.

Zo is het gezegde mogelijk toe te schrijven aan de volgende Afrikaanse talen:

Kijita (de taal van de Jita: een Bantoe-volk dat voornamelijk leeft in het noordwesten van Tanzania, aan de oostzijde van het Victoriameer):

'Omwana ni wa bhone.' = 'Ongeacht de biologische ouders van een kind, de opvoeding ervan behoort tot de gemeenschap.'

Kihaya (gesproken door de Haya: een Bantoe-volk dat voornamelijk woont aan de westzijde van het Victoriameer):

'Omwana taba womoi.' = 'Een kind behoort niet tot één ouder of één thuis.'

Nyoro (een Bantoe-taal gesproken door de Nyoro-bevolking in Uganda):

'Omwana takuliola nju emoi.' = 'Een kind groeit niet op in één huis.'

Swahili:

'Asiye funzwa na mamae hufunzwa na ulimwengu.' = 'Wie niet door zijn moeder wordt onderwezen, zal door de wereld worden onderwezen.'

BRONNEN

[1] Chaudhary, N., & Swanepoel, A. (2023). What can we learn from hunter-gatherers about children's mental health? An evolutionary perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13773>

[2] Eggert, A.-K. (2014). *Cooperative breeding in insects and vertebrates*. In N. Whiteman (Ed.), *Oxford Bibliographies in Evolutionary Biology*. Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/obo/9780199941728-0024>

[3] Lukas, D., & Clutton-Brock, T. (2012). Cooperative breeding and monogamy in mammalian societies. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 279(1736), 2151–2156.

<https://doi.org/10.1098/rspb.2011.2468>

[4] Creel, S., & Creel, N. M. (2002). *The African wild dog: Behavior, ecology, and conservation*. Princeton University Press.

[5] Creel, S., & Creel, N. M. (2022). *Lycaon pictus* (African wild dog). *Mammalian Species*, 54(1017), 98–112.

<https://doi.org/10.1093/mspecies/seac002>

[6] Moss, C. J., Croze, H., & Lee, P. C. (2011). *The Amboseli Elephants: A Long-Term Perspective on a Long-Lived Mammal*. University of Chicago Press.

[7] Poole, J. H., & Moss, C. J. (2008). *Elephant sociality and complexity: The scientific evidence*. In C. Wemmer & K. Christen (Eds.), *Never Forgetting: Elephants and Ethics*. Johns Hopkins University Press.

[8] Lee, P. C. (1987). Allomothering among African elephants. *Animal Behaviour*, 35(1), 278–291.

[https://doi.org/10.1016/S0003-3472\(87\)80234-8](https://doi.org/10.1016/S0003-3472(87)80234-8)

[9] Muller, Z., Harris, S., Cuthill, I. C., & Harris, A. (2021). A review of the social behaviour of the giraffe *Giraffa camelopardalis*: A misunderstood but socially complex species. *Mammal Review*, 51(1), 1–15.

<https://doi.org/10.1111/mam.12268>

[10] Bercovitch FB (2013) Giraffe cow reaction to the death of her newborn calf. *African Journal of Ecology* 51, 376–379.

<https://doi.org/10.1111/aje.12016>

[11] Hugo, K. (2016, 23 augustus). Lions sync when they ovulate—but people don't. *National Geographic*.

<https://www.nationalgeographic.com/animals/article/lions-sync-ovulation-cycles-periods-people>

Geraadpleegd op: 29 april 2025.

[12] C. Adams, It takes a village to determine the origins of an 'African proverb', *NPR*, 30 juli 2016,

<https://www.npr.org/sections/goatsandso-da/2016/07/30/487925796/it-takes-a-village-to-determine-the-origins-of-an-african-proverb>.

Geraadpleegd op: 22 april 2025.



Haal snel je ticket!



winkel.veganisme.org

NLVegan Fair

Zaterdag 6 september 2025

11:00 - 18:00

Laurenskerk Rotterdam

met o.a.: Lisa Steltenpool | Hille van der Kaa | Christopher Sebastian
stands met de leukste vegan (non-)foodproducten
kookdemo's • non-profits • ontmoet je vegan maatje

Online vegan community's

TUSSEN RICHTING EN RUIS

Het is een vaak gedeelde ervaring onder vegans: wanneer was voor jou hét moment dat de doorslag gaf? Die ochtend dat je wakker werd en vastberaden zei: 'En nu ben ik vegan!' Maar velen minimaliseren wat daaraan vooraf ging. Of de reis naar hun veganisme een maandenlange hike was of slechts een wandelingetje in het bos doet er niet toe: er is altijd een pad. Dat pad gaat gepaard met ontzettend veel vragen. En of je jezelf dan al veganist noemt of slechts vegan-curious: het internet is voor veel beginners de eerste plek waar ze zoeken naar antwoorden.

Facebookgroepen, subreddits en TikTok-video's bevatten een schat aan informatie. Deze onlinecommunity's kunnen een grote steun zijn in het begin, maar ze zijn ook rommelig, tegenstrijdig in hun reacties en soms zelfs ontmoedigend. Want waar je in de ene post wordt toegejuicht voor je keuze om je oude leren schoenen te blijven dragen ('Beter dan nieuwe produceren'), krijg je in een andere post het verwijt dat je daarmee 'dieren als objecten blijft gebruiken'.

Toch zijn deze onlinegroepen voor sommigen een onmisbare stap in hun vegan reis.



DE ONLINEJUNGLE

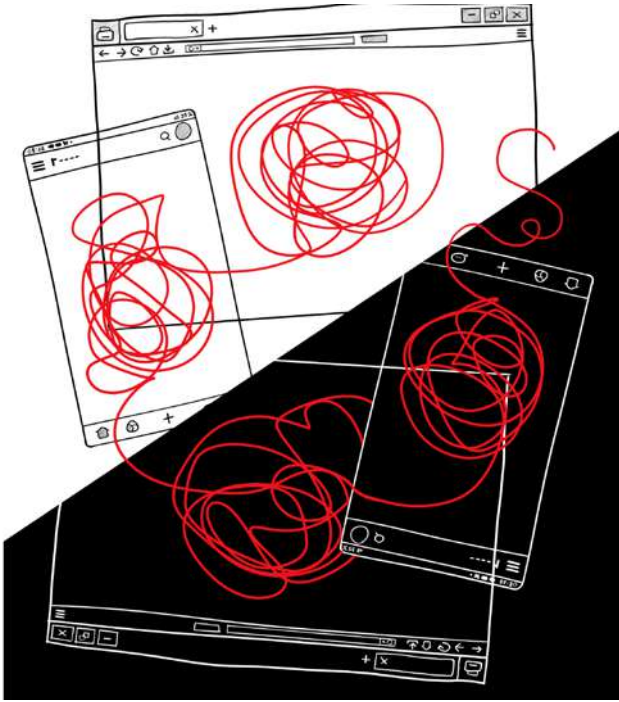
Voor veel mensen voelt veganist worden in het begin eenzaam. Je familie begrijpt je niet, je vrienden maken flauwe grapjes. Na heel je leven meezwemmen in dezelfde richting ben je opeens een buitenstaander. Voor veel beginners, zeker jongeren in conservatieve huishoudens of mensen zonder gelijkgestemde vrienden, bieden onlinecommunity's een eerste veilige plek om veganisme te verkennen.

Hoewel er in landen als Nederland en het VK organisaties zoals de NVV en The Vegan Society zijn, met duidelijke informatie en structuur, ontbreekt zo'n organisatie in de meeste landen. Zelfs wanneer deze organisaties zo toegankelijk mogelijk proberen te zijn, kunnen ze voor sommige mensen 'officieel' aanvoelen en daardoor intimiderend zijn. Onlinegroepen bestaan veelal op platforms die mensen toch al gebruiken. Hierdoor vormen ze een laagdrempelige manier om te spieken door het kijkluik. Je kunt anoniem meelezen, zonder meteen actief deel te nemen of je ergens aan te verbinden.

Dan, wanneer je nieuwsgierigheid groeit, stel je een simpele vraag: 'Wat kan ik op brood doen, behalve kaas?' en binnen een mum van tijd heb je tientallen reacties. Naast tips krijg je ook morele steun: 'Geweldig dat je deze stap zet!'

GRILLIGE MENINGEN

Maar hoe meer je leest en hoe meer je graaft, hoe meer je wordt geconfronteerd met de nuances. Dat veganisme niet voor iedereen hetzelfde betekent, wordt al heel snel duidelijk in deze onlinegroepen. Neem bijvoorbeeld de vraag: 'Is het diervriendelijk om eieren te eten van geredde kippen?' Onder het ene bericht krijg je reacties als: 'Natuurlijk, het



is beter dan ze te kopen in de winkel.' Onder een ander bericht lees je: 'Eieren eten is nooit vegan, want daarmee normaliseer je nog steeds het gebruik van dieren.'

Zo ontstaat er een grillig landschap van meningen waarin het moeilijk is om een duidelijke lijn te vinden. Wat gisteren werd toegejuicht, wordt vandaag scherp bekritiseerd. Sommige leden gebruiken deze community's om pragmatisch veganisme na te streven, terwijl anderen zich storten op het bewaken van de morele grenzen. Vaak zitten de verschillen niet tussen groepen, maar binnen één groep, of zelfs tussen twee reacties op dezelfde post.

OPEN DEUREN, MAAR WIE HOUDT DE WACHT?

Voor de grote online vegan groepen neigen naar inclusiviteit. Ze verwelkomen iedereen die geïnteresseerd is in plantaardig eten, ook als die persoon (nog) geen vegan is. Je mag allerlei vragen stellen en kleine stapjes worden over het algemeen aangemoedigd.

Toch ontstaan er spanningen zodra gesprekken dieper duiken. Een voorbeeld: iemand deelt blij dat haar vriend voortaan *meatless Monday* wil doen. Sommige leden reageren enthousiast, anderen zeggen: 'Eén dag zonder moord is nog steeds zes dagen met.' Die wrijving tussen pragmatisme en idealisme is er constant. Het maakt deze gemeenschappen levendig, maar ook vermoeiend.

Voor sommigen is die discussie motiverend. Het dwingt je om dieper na te denken over je keuzes. Maar voor anderen voelt het juist als een constante toetsing, alsof je steeds moet bewijzen dat je wel 'goed genoeg' bezig bent.

GEEN LEIDER, GEEN LIJN

Wat veel van deze onlinegroepen lastig maakt, is dat er geen duidelijke richting is. Ze zijn niet georganiseerd, maar groeien vanzelf. Iedereen mag posten, iedereen mag reageren. Zo is de NVV bijvoorbeeld ook geen monoliet en discussie blijft bij de NVV cruciaal, maar naar buiten toe spreekt de organisatie wel met een concrete visie, in tegenstelling tot deze groepen.

Zo kunnen er in één groep tien verschillende opvattingen naast elkaar bestaan over bijvoorbeeld palmolie, paardrijden of vegan huisdierenvoer. Soms schuift een groep in de loop van de tijd op: waar eerst streng werd vastgehouden aan idealen, komt er later meer ruimte voor 'flexitariërs' of mensen die '90% plantaardig' eten. Dat maakt het voor sommige leden moeilijk om zich er nog thuis te voelen. Zij voelen zich dan niet gehoord of zelfs weggezet als te radicaal.

Dit leidt soms tot het ontstaan van kleinere, striktere subgroepen, plekken waar de ethiek weer centraal staat, maar waar dan weer minder ruimte is voor beginners. Beide typen groepen hebben hun waarde, maar de spanning ertussen blijft bestaan.

HERHALING IS GEEN ZWAKTE

Op het eerste gezicht lijkt het alsof deze community's steeds dezelfde discussies voeren: over imperfect veganisme, over het nut van intersectionaliteit, over ethische grenzen. Dat is ook zo, maar dat is geen teken van stilstand. Het is juist een teken dat het gesprek leeft. Het feit dat nieuwe mensen steeds dezelfde vragen stellen betekent dat er steeds weer nieuwe mensen binnenkomen die oprecht willen leren.

En hoewel sommige leden geïrriteerd raken ('Deze discussie hadden we vorige week ook al'), zijn er altijd anderen die geduldig dezelfde uitleg geven, keer op keer.

HET IMPERFECTE PAD

Zijn online vegan community's rommelig? Ja. Zijn ze tegenstrijdig? Absoluut. Maar ze zijn ook waardevol. Ze zijn vaak de eerste plek waar iemand durft te zeggen: 'Ik wil dit proberen.' Ze bieden steun, advies, herkenning en discussie. En ja, soms krijgen gesprekken een harde wending. Maar in die chaos schuilt ook iets goeds: het houdt de beweging scherp en levend.

Voor de beginnende vegan betekenen deze onlinegroepen niet altijd helderheid, maar wel verbondenheid. En dat is, in een wereld waarin je vaak tegen de stroom in zwemt, misschien wel het belangrijkste begin.



Angélique laat de paarden op een van de weides.

MENSEN EN ANDEREN DIEREN *in harmonie*

Op 17 mei 2025 vierde Animal Sanctuary het Wijland haar officiële opening. Meer dan tweehonderd bezoekers zagen hoe mensen en andere dieren hier in balans met elkaar en de natuur leven. *VEGAN Magazine* bezocht de opening en sprak met de mensen achter deze sanctuary.

De term animal sanctuary betekent zoveel als 'veilig toevluchtsoord voor dieren'. Het is een plek waar dieren, vaak afgedankt door of ontsnapt uit de bio-industrie, een veilig leven kunnen leiden, zichzelf kunnen zijn en oud kunnen worden. In tegenstelling tot bij dierenasiels worden de inwoners van sanctuary's in principe niet herplaatst. Er zijn een stuk of tien sanctuary's in Nederland: het Wijland is er daar één van.

Het Wijland bestaat al langer als kleinschalig particulier initiatief van oprichters Angélique Voskamp en Albert Hoogenkamp met als doel om in harmonie te leven met dieren en de natuur. In 2023 werd hieruit de sanctuary geboren, toen nog op het oude terrein van iets meer dan een hectare in de Achterhoek. Het Wijland werd een officiële stichting, dus zonder winstoogmerk, en ging op zoek naar een nieuwe locatie.

Die werd gevonden en afgelopen maanden werd de nieuwe locatie voorbereid op de komst van de dieren. Zo werden er bijvoorbeeld dierenverblijven gecreëerd, veel nieuwe bomen geplant en een wolfwerend hek rondom het gehele terrein geplaatst. In het najaar verhuisden de bewoners naar hun nieuwe plek.

Op 17 mei werd de nieuwe locatie officieel geopend. Zo'n 200 mensen waren aanwezig bij de drukbezochte opening, die door de ruime opzet (het terrein omvat ruim 4 hectare) toch niet als druk voelde. *VEGAN Magazine* was erbij en sprak met drie betrokken vrijwilligers over hun werk voor de sanctuary en waarom juist deze plek voor hen én de dieren het verschil maakt.

HETZELFDE GEVOEL VOOR DIEREN

Sophie van Mierlo raakte betrokken bij het Wijland nadat ze een kraampje van de sanctuary had bezocht op de Vegan Lentemarkt in Groningen. 'Ik kwam langs voor een klusdag en raakte met andere vrijwilligers aan de praat. De sfeer was open en respectvol. De dag daarvoor was Karel, een van de geiten, overleden. Er werd tijdens de dag echt stilgestaan bij zijn dood. Dat raakte me. Ik dacht: deze mensen voelen hetzelfde voor dieren als ik.'

Inmiddels is Sophie bestuurslid van de stichting. 'Ik ben al jaren veganist en actief op het gebied van dierenrechten. Ik had daarnaast ook wel eens op de A12 gestaan. Maar ik wilde ook iets doen waarvan het resultaat heel tastbaar is.'

Als bestuurslid is haar verantwoordelijkheid niet de zorg voor de dieren. In plaats daarvan regelt ze allerlei randvoorwaarden die noodzakelijk zijn om een sanctuary draaiende te houden: van het inrichten van de digitale werkomgeving tot het versturen van nieuwsbrieven en de promotie op sociale media.

VAN PARTICULIERE OPVANG NAAR SANCTUARY

Angélique woont op het terrein van het Wijland en is er vanaf het begin bij betrokken geweest. Ze vertelt: ‘Het Wijland is een opvang voor dieren en een bewustwordingsplek voor mensen. We hebben een duidelijke visie. We gebruiken bewust een lange ij in onze naam: het Wijland gaat over ruimte, gelijkwaardigheid en een andere manier van samenleven met dieren.’

Haar motivatie komt voort uit haar eigen ontwikkeling. ‘Ik ben opgegroeid met paarden, was lange tijd vegetariër en stapte later over naar veganisme. Tegelijkertijd vingen we op het terrein rond onze woning al dieren op. Pas later realiseerde ik me dat mijn partner en ik daar structureel iets in konden betekenen.’

Een belangrijk uitgangspunt is dat het Wijland niet werkt vanuit nut of economisch doel. ‘Dieren hoeven hier niets te “doen”. Ze zijn hier omdat ze het leven verdienen. We richten de opvang zo in dat natuurlijk gedrag mogelijk blijft. Dat betekent soms “nee” zeggen tegen nieuwe opnames.’

De stichting werkt bovendien aan verduurzaming: ‘We streven ernaar om 50 procent van het eten voor alle bewoners zelf te verbouwen op basis van permacultuur. Geen brokjes uit de fabriek, maar een systeem dat klopt met onze waarden.’

DRIE GEITEN, DRIE PERSOONLIJKHEDEN

Romy van der Heijden is een van de vrijwilligers die de dieren helpen te verzorgen. Haar betrokkenheid ontstond vanuit een persoonlijke ervaring. ‘Op de kinderboerderij waar ik kort meehielp toen ik jonger was, maakte ik mee dat de lammetjes die bewust waren gefokt om bezoekers te trekken aan het einde van de zomer naar de slacht gingen. Dat liet me niet meer los.’ Ze ving eerder zelf op een ander terrein drie geiten op. Toen dat niet langer haalbaar was, zocht ze een nieuwe plek. ‘Ik wilde zeker weten dat ze ergens terechtkwamen waar hun leven écht werd gerespecteerd.’ Het Wijland bleek de juiste plek voor hen.



Solrig wordt graag over zijn achterflank geaaid: Romy doet dat met plezier.



De biggetjes proeven verse grassen bij Sophie.

De drie geiten wonen inmiddels bij het Wijland. Romy legt uit dat ze alle drie een unieke persoonlijkheid meebrengen. ‘Solrig staat graag op de voorgrond, Guus is heel zachtaardig en wat meer verlegen. Beide zoeken graag contact met mensen. Melchior is het meest ondernemend en zet vaak aan tot spelen. Je kunt hier zien dat elk dier een individu is.’

Inmiddels werkt ze regelmatig mee op de sanctuary. ‘Het is intensief werk, maar het geeft veel voldoening.’ Romy heeft het Wijland opgebouwd zien worden tot wat het nu is. ‘Het Wijland biedt een thuis aan een grote variatie van dieren. Ieder met hun eigen verhaal, karakter en behoeftes. Dat vraagt tijd en inzet, omdat op een sanctuary wordt uitgegaan van het dier als individu.’

GEEN FAVORIETE DIEREN

Die benadering van het individu komt in alle verhalen terug. ‘Ik heb bewust geen “favoriet”’, legt Sophie uit. ‘Dieren zijn hier niet voor ons plezier. Als ze mij negeren, is dat goed – dan voelen ze zich veilig en gedragen zich zoals ze willen.’ Ook Angélique bevestigt dat: ‘Wij bepalen niet wat een dier moet doen of hoe het zich moet gedragen. Het dier bepaalt dat zelf. We zorgen voor ruimte, veiligheid en rust. Niet voor prestaties of vertier.’

Het Wijland stelt zich één keer per maand open voor een klein publiek. Tijdens zo’n bezoekdag krijg je een rondleiding, koffie/thee, een presentatie en een lunch. Kijk op <https://sanctuaryhetwijland.nl/ons-bezoeken/> en boek jouw plekje! Overweeg je te doneren aan deze mooie organisatie? Kijk op www.sanctuaryhetwijland.nl hoe je kunt bijdragen.

DIT ZIJN EN VINDEN ONZE LEDEN

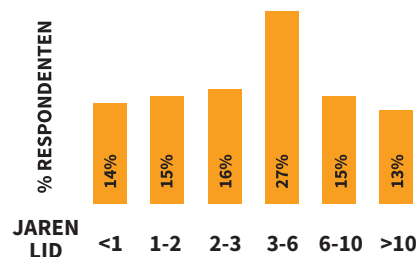
402 RESPONDENTEN!

In mei voerden we een ledentevredenheidsonderzoek uit, om inzicht te krijgen in wat leden belangrijk vinden en hoe we leden kunnen behouden en winnen, wat weer essentieel is voor de groei van de vereniging en het veganisme.

De resultaten geven richting aan de strategie, activiteiten en communicatie van de NVV. Ontzettend veel dank aan alle 402 respondenten! We vinden het leuk om enkele opvallende inzichten ook met de leden te delen. Zie hieronder! *(Alléén de resultaten van de respondenten die hier toestemming voor hebben gegeven zijn meegenomen).*

HET LIDMAATSCHAP

De meeste respondenten zijn tussen de 3 en 6 jaar lid (aangemeld tussen 2019 en 2022). 13% is zelfs meer dan 10 jaar lid!



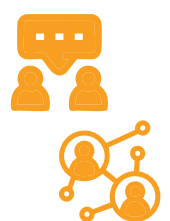
Onderwerpen die terugkomen over waarom mensen lid zijn geworden, nu zijn en ook blijven zijn:

- ondersteunen van de NVV (66%)
- promotie van veganisme /veganisten (52%)
- voor de dieren (52%)
- promotie van vegan eten (37%)

Wat de meeste respondenten goed aangaat is recepten zoeken (83%) en praktische plantaardige tips (bv. ei vervangen) (67%) vinden.



Maar respondenten hebben nog moeite met diepgaande vegan tips (bv. discussies voeren) (59%) en andere vegans vinden (54%).



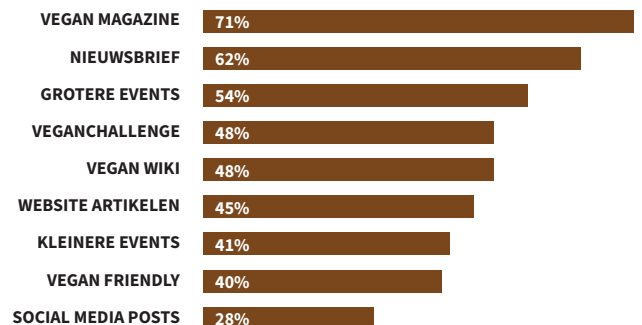
EVENTS EN UITINGEN

De meeste bekende evenementen zijn NLVegan Fair (93% heeft er wel eens van gehoord of bezocht), Vegan Awards (90%) en de NVV-stand op andere events (71%).

De minst bekende uitingen zijn het kerstdiner (32%) en de workshop 'Sta sterk in het gesprek' (35%).

Het verband tussen het type programma en de gevoelde mate van verbondenheid met de NVV is als volgt samen te vatten:

(Gesorteerd op aantal keer dat is gereageerd met 'best wel' en 'heel erg')



DEMOGRAFISCHE GEGEVENS

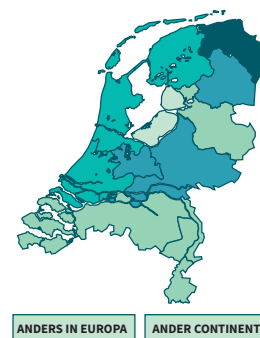
Veruit de meeste respondenten zijn veganist (75%), met daarna plantaardige eters (16%) en vegetariërs (5%).



We hebben veel meer vrouwen (70%) dan mannen (27%) of non-binaire personen (1%) als respondenten.

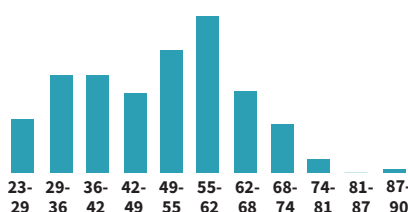


De meeste respondenten per 100.000 inwoners van de provincie komen uit Groningen (4). De minste uit Flevoland (0,6). 1% van de respondenten woont buiten Nederland.



De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 50 jaar.

De jongste invuller is 23 jaar oud en de oudste 90.



De enquête is inmiddels gesloten en het NVV-team werkt aan een plan om de resultaten te vertalen naar actie. We houden je op de hoogte via de nieuwsbrief en de socials van de NVV! Heb je nog een goed idee om de NVV te verbeteren? Altijd welkom! Mail ons op info@veganisme.nl.



10 JAAR
VEGAN CHURCH
**UITNODIGING
FEESTELIJKE
ONTMOETINGS
DAGEN**

VC
VEGAN CHRISTENEN

**19 & 20 sept. '25
met o.a.
Marianne Thieme**

Waar: Entree Zoetermeer
Boerhavelaan 33 (nabij station)

Wat: Ontmoet mede vegan Christenen. Op vrijdagavond gezellig samen eten en filmvertoning *Christspiracy*. En op zaterdag keynote spreker Marianne Thieme, stands van bevriende organisaties, lekkers van Trashure Taarten, Ministerie van Geluk, Smikkelen met Mar en nog meer, tijd voor ontmoeting, kinderprogramma, scheppingsliederen zingen, tekenworkshop door Maria Tiqwah, viering en borrel.

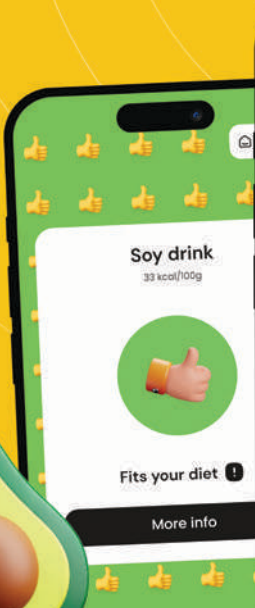
Bestel alvast je ticket op veganchurch.nl
Gratis voor donateurs.

barri

Vind eten voor je vegan dieet!

Download gratis!








**VEGAN Magazine
ambassadeurs gezocht!**

Wil jij de NVV helpen groeien en veganisme verspreiden? We zijn op zoek naar ambassadeurs die het magazine willen verspreiden.

Je ontvangt dan een aantal extra magazines om bijvoorbeeld bij jouw favoriete vegan (friendly) café, bibliotheek, tandarts of kapper neer te leggen. We zoeken ambassadeurs door het hele land.

Je wordt dan onderdeel van een gepassioneerd ambassadeursteam met gelijkgestemden.

Meld je aan via:
communicatie@veganisme.org

DE STILLE KRACHT ACHTER

23+ evenementen per jaar:

TARA

Wie zorgt ervoor dat je als veganist niet alléén voor de dieren strijdt, maar sámen? En wie werken er eigenlijk bij de NVV? Maak kennis met Tara: programmamanager Events & Community. Tussen draaiboeken, tijdslijnen en groepsgesprekken door houdt zij de boel bij elkaar – met structuur én *soul*. Tijd om Tara te leren kennen, inclusief haar (brede!) takenpakket en dierenliefde.

TARA: DE KRACHT ACHTER DE CONNECTIE

Mensen inspireren en samenbrengen, dat heeft Tara (33, woonachtig in Almere met vegan partner en geadopteerd katje) altijd al gedaan. Eerst stond ze voor grotere groepen via muziek. Die lijn trok ze door: van koren en voorstellingen tot culturele producties in musea. Toch miste er iets: een plek waar haar waarden en werk écht samenkwamen. Die vond ze bij de NVV. Eerst als vrijwilliger bij de online-groepsgesprekken, waar ze structuur aanbracht en verbinding creëerde. 'Ik voelde meteen: hier hoor ik!' vertelt ze.

Toen de functie voor programmamanager Events & Community in het voorjaar van 2024 vrijkwam, wist ze niet hoe snel ze moest solliciteren. 'Mijn passies voor veganisme, de NVV en evenementen komen hier perfect in samen. Vooral het

positief inspireren sprak me erg aan, maar ook het motiveren en ondersteunen van mensen.'

Nu, als programmamanager Events & Community, leidt ze haar teams met aandacht en overzicht. 'Events zijn enorm

belangrijk geworden en de ambities liggen hoog.



Zo hebben we dit jaar bijvoorbeeld al 23 online- en offline-evenementen staan! Als iemand na een event zegt zich gezien te voelen, weet ik: dáár doe ik het voor.'

EVENEMENTEN MET EEN MISSIE

Geen dag is hetzelfde. Dat maakt haar functie zo bijzonder. 'De ene dag werk ik aan onze jaarlijkse awardceremonie, de Vegan Awards, en de dag daarna aan het opzetten van een intiem kerstdiner, een uitverkochte kookworkshop of vrijwilligersdag.' Groot of klein, elk evenement vraagt om scherpheid. 'We werken met strakke tijdslijnen, actiepunten, draaiboeken... Echt, tot aan de stroomvoorziening en het wifesignaal aan toe.' En ook dat doet ertoe: 'Als we dat niet goed doen, kunnen we onze missie niet goed uitdragen.'

Tussen spreadsheets en meetings door blijft het doel helder: inspireren zonder te beleren. 'Of het nou gaat om een screening of een trainingssessie 'Sta sterk in het gesprek' – ik wil dat mensen zich gezien voelen. En dat ze naar huis gaan met energie.'



Hoewel er veel overlap is in structuur en stappenplan, verschilt de opzet en Tara's bijdrage per keer. 'Bij sommige evenementen hoef ik alleen mee te denken met de promotie en afspraken, zoals bij een kookworkshop of screening. Andere evenementen vereisen veel meer voorbereidingen van mijn kant, zoals onze jaarlijkse NLVegan Fair. Daar komen meer dan tweeduizend bezoekers op af. Daardoor is de aanlooptijd langer en de kick groter. Maar ik vind die kleine events ook ontzettend waardevol en ik merk dat die ook veel waarde toevoegen aan de community. Mensen gaan met elkaar in gesprek, bijvoorbeeld door ervaringen te delen of herkenning te zoeken. Juist die mix maakt het waardevol.'

EEN PLEK OM OP ADEM TE KOMEN

De NVV is meer dan een organisatie. Het is een veilige plek waar je niet hoeft uit te leggen waarom je veganist bent. 'Je voelt je geen uitzondering. Dat alleen al is zó waardevol,' zegt Tara. Ze ziet hoe mensen tijdens een event letterlijk op adem komen: 'Soms zeggen deelnemers dat ze voor het eerst in lange tijd even niet hoeven uitleggen waarom ze vegan zijn. Die ontspanning maakt ruimte voor echte verbinding.'



En dat gaat verder dan evenementen. Dat merkt Tara in het tweede gedeelte van haar functie, dat over community gaat. 'Er is veel vraag naar dat community-gedeelte en hier proberen we zo veel mogelijk in te voorzien. We bouwen aan een echt verenigingsgevoel,' zegt ze. 'Leden en vrijwilligers verbinden, van binnenuit. Of het nou een nieuwjaarsfeest is of een laagdrempelige meetup, we willen dat iedereen voelt: ik ben onderdeel van iets groters.'

'Het is heel veel, maar het is ook onwijs veelzijdig.'

EEN FUNCTIE WAARMEE TARA ÉCHT IMPACT MAAKT

Wat haar werk haar persoonlijk geeft? 'Het gevoel dat ik écht iets kan betekenen. Zowel voor de dieren, als voor de mensen die zich inzetten voor een vegan wereld.' Ze merkt dat haar werk mensen aanzet om bewuster te leven en dat veganisten zich minder alleen voelen. 'Dat kan klein zijn: iemand die na een event besluit vaker plantaardig te koken. Maar ook groot: vegans die hun plek vinden en zich uitspreken in hun omgeving. Die gelaagdheid vind ik mooi. Je weet nooit precies waar de zaadjes landen, maar je voelt dat het iets losmaakt. Ik zie hoe belangrijk het is dat er ruimte is voor ontmoeting, herkenning en steun. Dat geeft me elke dag opnieuw de motivatie om met aandacht en overtuiging te blijven bouwen aan die gemeenschap.'

Benieuwd naar de komende evenementen die Tara met haar teams organiseert? Bekijk de agenda op www.veganisme.org/events/

HOE WERKT VEGAN FRIENDLY?



Het is alweer vijftien jaar geleden dat het eerste Vegan Friendly-label is uitgegeven. Lush ontving de primeur op World Vegan Day 2010. Het was de start van het initiatief om ondernemers met een (gedeeltelijk of geheel) vegan aanbod te verbinden met consumenten, door middel van herkenbaarheid en vindbaarheid.

Toch merken we dat niet iedereen het label kent of gebruikmaakt van het ledenpasvoordeel dat sommige van deze aangesloten ondernemers bieden. Het blijkt dat niet altijd bekend is wat het label inhoudt en waar je informatie en bedrijven kunt vinden. Daarom zetten we dit even op een rijtje. Doe er (letterlijk) je voordeel mee!

WAT IS VEGAN FRIENDLY?

Vegan Friendly is een label van de NVV dat bedrijven met een (gedeeltelijk) vegan aanbod herkenbaar en vindbaar maakt. Denk aan restaurants, winkels en webshops die vegan producten of diensten aanbieden. Dankzij dit label weet je als consument waar je met een gerust hart terecht kunt.

WELKE BEDRIJVEN/PRODUCTEN VIND IK BIJ VEGAN FRIENDLY?

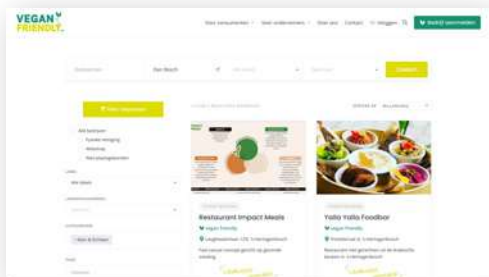
Je vindt vooral eet- en drinkgelegenheden, maar ook webshops, kledingwinkels, kappers, vakantieadressen en verzorgingsproducten.

HOE GEBRUIK IK VEGAN FRIENDLY?

Heel eenvoudig: ga naar de zoekfunctie op www.veganfriendly.nl en filter op wat jij zoekt, bijvoorbeeld restaurants met glutenvrije opties, ondernemers met 100% vegan aanbod of webshops met ledenvoordeel. Bij elk bedrijf vind je foto's, een omschrijving van het bedrijf, contactgegevens en faciliteiten.

HOE HERKEN IK VEGAN FRIENDLY?

Op straat herken je Vegan Friendly-bedrijven aan de herkenbare raamsticker en het Vegan Friendly-logo op hun website. Is een onderneming volledig vegan? Dan zie je de sticker met 'We're Vegan'. Sommige bedrijven bieden ook ledenvoordeel voor NVV-leden: zij hebben een extra sticker met 'Ledenpasvoordeel'. Online vind je alle deelnemers via de zoekfunctie op onze site.



KRIJG IK OVERAL KORTING?

Nee, niet alle ondernemers bieden ledenpasvoordeel. Op het moment van schrijven hebben we 466 bedrijven in de Vegan Friendly-database staan. Daarvan bieden er 249 ledenpasvoordeel. Dit varieert van een gratis kopje koffie tot een kortingspercentage. NVV-leden tonen hun pas of gebruiken de kortingscode.

IK WIL VEGAN (FRIENDLY) ONDERNEMERS JUIST STEUNEN, DUS WIL GEEN KORTING. KAN IK DAN ALSNOG GEBRUIKMAKEN VAN VEGAN FRIENDLY?

Helemaal prima, de korting is geen verplichting. Vegan Friendly draait in de kern om het zichtbaar maken van vegan aanbod. Als jij liever de volle prijs betaalt, is dat geen probleem. Maar laat je daardoor niet weerhouden om het overzicht als inspiratie of wegwijzer te gebruiken. En vermeld vooral dat je via Vegan Friendly komt, zodat de ondernemer weet dat de aansluiting bij het label iets oplevert.

WAT ALS IK VEGAN FRIENDLY DE HELE TIJD VERGEET?

Snappen we, veel NVV-leden geven aan dat het nog niet 'in hun systeem' zit. Een tip: zet de link naar de zoekfunctie bij je bladwijzers of op je telefoon. Via de handige locatiefilter kun jij precies zien wie er in de buurt zit. Je kunt natuurlijk ook op categorie filteren. En schrijf je in voor de nieuwsbrief van de NVV of volg de NVV op sociale media, want daar delen we de nieuwe adressen.

WAT ALS ER GEEN VEGAN FRIENDLY-OPTIES BIJ MIJ IN DE BUURT ZIJN?

Gelukkig doen er ook veel webshops mee en kun je zoeken op categorie. Je kunt ook je favoriete lokale ondernemer tippen om mee te doen. Dat kan via de Vegan Friendly-website. Je kunt bijvoorbeeld de eigenaar erop aanspreken of de bediening in een horecazaak. Of je geeft de naam door aan het Vegan Friendly-team via de website en dan nemen zij contact op met het bedrijf. Hoe meer aanmeldingen, hoe beter het aanbod wordt voor iedereen.

Bekijk de bedrijven en lees meer op:
www.veganfriendly.nl



VEGAN KAAS



24 uur
rijpen



55 min



4 personen

INGREDIËNTEN

75 g geraffineerde kokosolie
(neutrale smaak)
20 g tapiocameel
90 g maïsmeel
180 ml water
1 ½ tl zout
2 tl mosterd
3 tl azijn of limoensap
3 el edelgistvlokken
1 tl kurkuma voor de kleur
(optioneel)

½ tl (of naar smaak) peper/
sambal/chilivlokken/
chilipoeder voor wat pit
(optioneel)

BENODIGDHEDEN:

Stoomrekje

**KUN JIJ 24 UUR
WACHTEN VOORDAT
JE MAG PROEVEN?**

BEREIDING

1. Zet een pan op met voldoende water om te kunnen stomen. Zet er een stoomrekje in.
2. Smelt de kokosolie in een aparte pan. Mix vervolgens de overige ingrediënten erdoor met een mixer of in de keukenmachine.
3. Giet het mengsel in een porseleinen kom en zet deze op het stoomrekje. Dek de kom af met een omgekeerd schoteltje zodat neerslaande damp niet in het kaasmengsel komt. Stoom de kaas 45 minuten op een lage stand.
4. Laat de kom ongeveer 1 uur op een koele plek afkoelen. Haal het kaasje voorzichtig uit de kom en laat het op een schaalte in de koelkast 24 uur rijpen.

TIP: Je kunt de kaas afgedekt in de koelkast 1 tot 2 weken bewaren, liefst niet volledig luchtdicht.

KAAS MISSEN? NIET NODIG!

Recepttekst en foto: Hans Kuipers en Helen van der Meij

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

ZONDER- EISALADE



0 min



15-30 min



6 personen

INGREDIËNTEN

500 g tofu (uitlekgewicht)
5 el vegan mayonaise
2 el tomatenketchup
1 el grove mosterd
1 tl kurkuma
½ tl chilipoeder
1 snufje zwarte peper
1 tl kala namak
4 kleine augurken
een handje verse bieslook
(ca. 10 g)

TIP: Zet voor een
optimale smaak de
zonder-eisalade nog een
paar uurtjes in de koel-
kast, zodat de kruiden
goed in de tofu trekken.

BEREIDING

1. Pers het vocht uit de tofu en dep droog met een theedoek. Verkruiemel de tofu boven een mengkom.
2. Meng de vegan mayonaise, ketchup, mosterd, kurkuma, chilipoeder, zwarte peper en kala namak in een schaalte. Voeg het mengsel toe aan de tofu.
3. Snijd de augurken in kleine stukjes, hak de bieslook fijn en voeg beide toe aan de rest van de salade. Meng alles goed door. Voeg zout en peper toe naar smaak.

**HEERLIJKE ZONDER-EISALADE VOOR
OP (GETOAST) BROOD. GESCHIKT VOOR
ONTBIJT, LUNCH, HIGH TEA OF ALS SNACK
TIJDENS FEESTJES.**

Recepttekst en foto: Ruth Kuipers en Helen van der Meij

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



Gele
BORRELPLANK



Pruimen
GALETTE

GELE BORRELPLANK



1 dag



15 min



6 personen

INGREDIËNTEN

vegan kaas, kant- en klaar of zelfgemaakt*

1 gele paprika

100 g tortillachips

1 portie cashewsmeerkaas*

1 stokbrood

1 portie zonder-eisalade*

75 g gele snacktomaatjes

handje cashewnoten

* Kijk voor de recepten naar de eerste twee recepten in dit magazine en op veganchallenge.nl

TIP 1: Kijk voor meer borrelplankinspiratie op veganchallenge.nl!

TIP 2: Kijk op veganwiki.nl voor kant-en-klare borrel producten. Binnen de categorieën 'dipsauzen', 'borrelsnacks' en 'kaas' vind je veel inspiratie!

BEREIDING

1. Maak minimaal 1 dag van tevoren de kaas. Op de dag van bereiding kun je hier plakjes van snijden of schaven voor op een toastje. Of snijd de kaas in blokjes en zet er een prikkertje in.
2. Snijd de paprika in repen. Vul een schaaltje met tortillachips. Serveer beide met cashewsmeerkaas.
3. Snijd een stokbrood in schuine plakken en serveer met zonder-eisalade.
4. Garneer de plank met (gehalveerde) gele snacktomaatjes en cashewnoten.

EEN GEZELLIGE MIDDAG OF AVOND MET VRIENDEN OF FAMILIE WORDT NOG GEZELLIGER MET EEN GOEDE BORRELPLANK.

Recepttekst en foto: Anne Tilanus en Helen van der Meij

Maak een foto van dit gerecht en tag [@nlvegan](https://twitter.com/nlvegan)

PRUIMEN GALETTE



10 min



45 min



6-8 porties

INGREDIËNTEN

1 rol quiche- of taartdeeg (ca. 230 g)

70 g pecannoten, fijngemalen

500 g pruimen, ontpit en in plakjes gesneden

50 g kokosbloesemsuiker

3 el sojamelk

2 handjes amandelschaafsel

optioneel: 1 el geraspte kokos

TIP: Zijn de pruimen niet in het seizoen, dan is deze galette ook perfect te maken met appel, peer of kaki's.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deeg uit met het bijgeleverde bakpapier en leg het op de bakplaat.
2. Strooi de pecannoten gelijkmatig over het deeg, maar laat een rand van 3-4 cm vrij.
3. Meng de pruimen in een kom met de kokosbloesemsuiker. Verdeel dit mengsel over de gemalen pecannoten. Vouw de randen van het deeg over een deel van de pruimen naar binnen.
4. Bestrijk de randen van het deeg met de sojamelk. Bestrooi de pruimen met het amandelschaafsel.
5. Bak de galette 35 minuten in de oven, totdat het deeg goudbruin en gaar is en de pruimen lekker zacht.
6. Laat de galette een paar minuten afkoelen, snijd in stukken en serveer eventueel met een bolletje vegan ijs naar keuze.

BLADER SNEL DOOR NAAR PAGINA 35 EN MAAK KANS OP LENNA'S NIEUWSTE KOOKBOEK!

Recepttekst en foto: Lenna Omrani en Mitchell van Voorbergen

Maak een foto van dit gerecht en tag [@lennaomrani](https://twitter.com/lennaomrani) en [@nlvegan](https://twitter.com/nlvegan)

Tussen kudde en keuze:

ANGST OM ANDERS TE ZIJN

Wat is dat toch, dat als een ander enorm verschilt van onszelf dat we daar dan een aversie tegen voelen? Of het gevoel krijgen dat we onszelf niet mogen zijn? Hoe kunnen we in een niet-veganistische samenleving toch uitkomen voor onze ware aard zonder een wig te drijven?

Ik betrapte mezelf in een sollicitatiegesprek tot twee keer toe erop dat ik me vegetariër noemde in plaats van veganist. Het zette mij aan het denken. Waarom zei ik niet vol trots dat ik veganist ben? Was ik bang niet aangenomen te worden als ze wisten dat ik veganist was? Het antwoord is: ja. Gevoelsmatig lag het risico op de loer dat ze me 'extreem' vonden en me daarom niet geschikt zouden vinden als collega. Het is niet niks waar we als veganisten soms mee te dealen hebben. Wie kent niet de afwijzing als je aangeeft niet mee te willen werken aan het gebruiken en doden van dieren? Als veganist moet je over een flinke dosis lef beschikken om de keuze te maken om tegen deze sociale en maatschappelijke norm in te gaan, ervoor te kiezen het anders te doen en dat ook uit te dragen. Kennelijk is het met deze beslissing niet klaar. Je kunt tegen situaties aan blijven lopen waarin je 'fuck it'-gehalte flink op de proef gesteld wordt, zelfs als je al jaren veganist bent.

DE KUDDE

Duizenden jaren geleden overleefden we het niet als we buiten de groep vielen. We hadden onze kudde nodig om te overleven. Dit principe zit nog steeds stevig in ons systeem, waardoor we onszelf constant meten aan anderen en voortdurend bewust en onbewust checken of we niet te veel afwijken waardoor we buiten de kudde zouden kunnen vallen. Natuurlijk hebben we nog steeds mensen – de maatschappij – nodig om te overleven, want hoe kom je bijvoorbeeld aan je eten als de supermarkt leeg is? Aan de andere kant is het tegenwoordig minder essentieel om op die anderen te lijken. We hebben de luxe om anders te kunnen zijn, om als een buitenstaander bekeken te worden en het nog steeds te overleven!

BETWETERS?

Dit betekent natuurlijk niet dat er geen consequenties zitten aan bepaalde keuzes of gedrag. En hoewel we niet direct doodgaan als we afwijken van de norm, kunnen de reacties op ons anders-zijn wel erg vervelend zijn. Denk aan alle vragen en weerwoorden die je op je afgevuurd krijgt als veganist; hier heb je niet altijd zin in, toch? De consequenties kunnen zijn dat je anders behandeld of bekeken wordt

door je collega's of familie of dat je dit soms zo voelt. Daarom is de angst om anders te zijn niet ongegrond. Het ligt er ook aan in wat voor omgeving je bent en welke vooroordelen daar heersen. Bijvoorbeeld dat veganisten betweterig zouden zijn of dat je niet mag kiezen voor dierlijke producten in het bijzijn van een veganist. Angst voor het wijzende vingertje.

LEVEN EN LATEN LEVEN

Wat ik zelf dan doe, is uitleggen dat ik niet zo ben. Leven en laten leven (uh...) werkt het beste voor mij. Ik inspireer anderen liever dan dat ik afkeur. Psychologisch werkt dit voor mij ook echt het beste: ik merk dan opgelucht ademhalen en ervaar meer ruimte om te mogen zijn wie ik ben. Hoe meer we dit als veganisten uitstralen, hoe coulanter mensen naar ons worden en hoe meer ze voor ons openstaan in plaats van ons afkeuren.





Ook al zijn we prima in staat te overleven terwijl we anders zijn dan anderen, toch is het vaak spannend als je een heel andere keuze maakt dan dat in jouw omgeving gangbaar is. Waarom het je angstig maakt om ervoor uit te komen dat je vegan bent, kan uiteraard verschillende oorzaken hebben. Is het herkenbaar voor je dat je het lastig vindt jouw ware kleuren te laten zien? Pas je je snel aan? Dan kan het extra moeilijk zijn. Het allerbelangrijkste: bedenk dat je zeker niet de enige bent die hier last van heeft!

SHOW YOURSELF!

Om met je schaamte rondom het uitkomen als veganist om te gaan helpt het erbij stil te staan wanneer dat wel en niet passend is of voelt. Je hoeft het niet groter te maken dan het is. Je mag trots zijn op wie je bent, maar tijdens een sollicitatiegesprek dat niets te maken heeft met eten, hoef je dit niet te vermelden. Of bijvoorbeeld bij een uitvaart. Dan kun je vreemd aangekeken worden. Wanneer wel? Stel jezelf de vraag: voel ik de neiging ergens omheen te draaien, mijn woorden anders te formuleren, uitwegen te bedenken waarom ik dat gebakje afsla? Ja? Dan wordt het tijd om je ware aard te laten zien!

Bedenk dat de oordelen die anderen hebben vooral veel zeggen over henzelf. Als we het over schaamte hebben, triggert een veganist vaak schaamte rondom het gebruiken van dierlijke producten die weggestopt zijn bij de niet-veganist: cognitieve dissonantie. Het kan helpen dit gevoel van schaamte/angst voor veroordeling dan terug te leggen bij de ander. Je bent veganist omdat je goed bent voor alles en iedereen op de aarde en daar mag je trots op zijn! En... de ander heeft ook recht op zijn gevoelens daarover, en daar hoef jij niks mee. Schaamte is angst voor afwijzing en het kan helpen om te bedenken wat het allerergste is dat er kan gebeuren.

In het geval van mijn sollicitatiegesprek had ik daadwerkelijk afgewezen kunnen worden. Dat was vervelend geweest, maar dat had ik wel overleefd. Als ze me hadden afgewezen omdat ik veganist ben, was het ook geen omgeving geweest waarin ik had willen werken! Als je je ware kleuren laat zien, voorbij je schaamte, dan trek je mensen en situaties aan die bij je passen. Hoe mooi is dat?

Mogen we ook anders zijn? Ja! Ik probeer zo naar niet-vegans te kijken in de hoop dat ik dit begrip ook terugkrijg. Het helpt me te focussen op de overeenkomsten in plaats van de verschillen. Dan verkleint de kloof en wordt het minder spannend om kleur te bekennen als veganist. Plus: dan kom ik op een respectvolle manier in gesprek, wat helpt nog meer mensen te inspireren en te bereiken. Dat is voor mij het mooiste dat er is.

HANDLEIDING TOT VERBINDING:

Focus in je uitleg over jouw identiteit als veganist niet op wat de ander allemaal fout doet. Je mag uitleggen wat er mis is met de veehouderij, maar als je in de verwijtende vorm gaat zitten ben je de ander kwijt en krijg je sneller verwijten terug. Als je hier niet op zit te wachten, blijf dan gelijkwaardig. Met een stevige discussie is natuurlijk niks mis!

Laat de niet-veganist in zijn waarde. Misschien een niet-populaire mening, maar iedereen is oké, waar diegene ook staat in het leven. We zien onszelf als veganist misschien verder in een bewustzijnsproces, maar dit betekent niet dat we de ander mogen afkeuren. Dit werkt averechts in het bereiken van mensen én helpt niet om het gevoel van samenleving en gemeenschap te creëren.

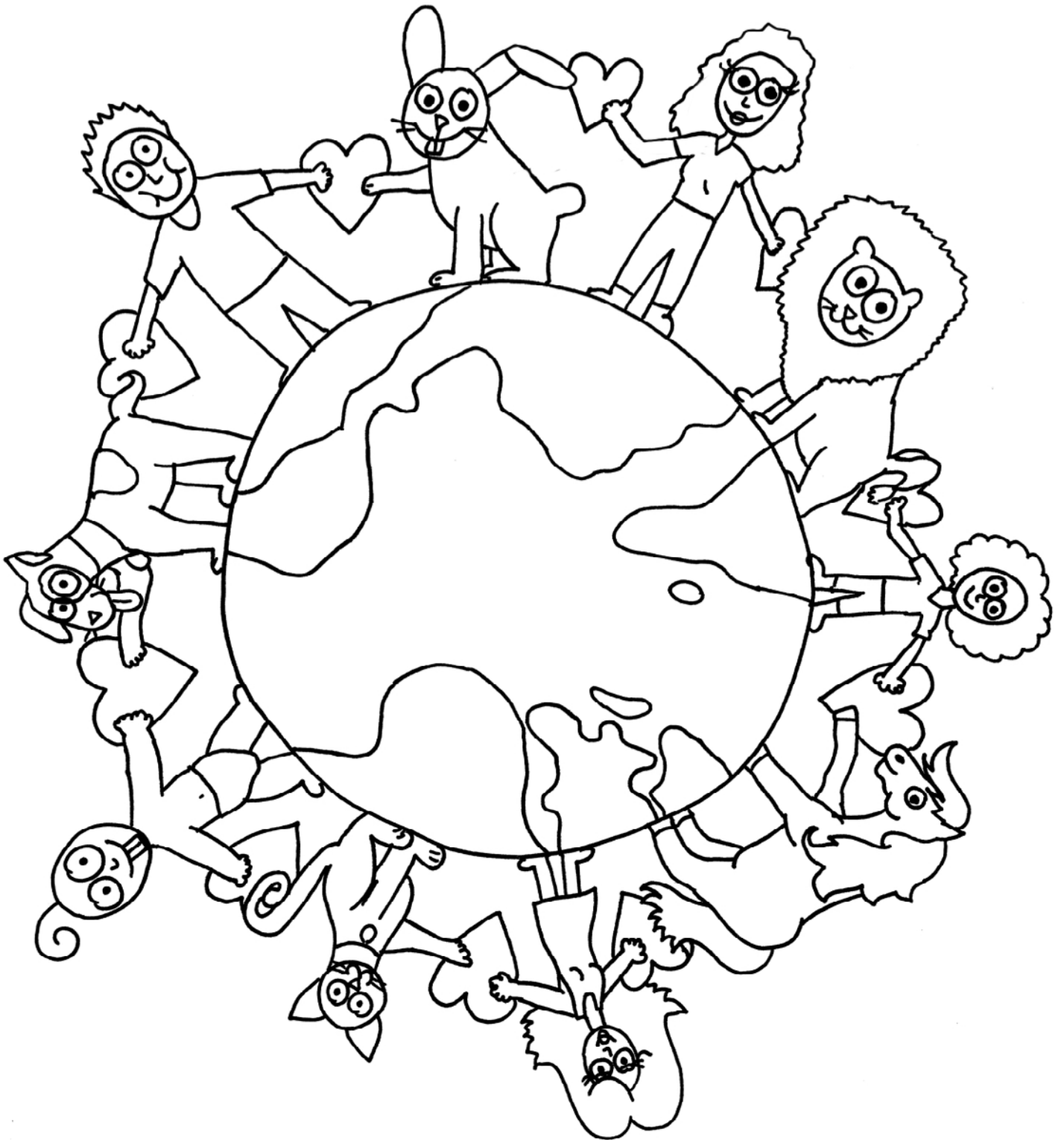
Je bent niet de enige die zich soms alleen voelt en worstelt met dit thema; het is zelfs evolutionair bepaald! Het kan helpen om mede-vegans op te zoeken, bijvoorbeeld via het maandelijkse online-groepsgesprek van de NVV.

Wees je bewust van de psychologie van de angst 'buiten de groep te vallen' en dat deze vaak ongegrond is. Dit kan al helpen om andere keuzes te maken terwijl je jezelf nog steeds oké voelt.

Stel jezelf de vraag waarom je het eng vindt je ware aard te laten zien en of dit een herkenbaar patroon is.

Leg oordelen terug bij een ander en trek je deze niet persoonlijk aan.

Richt je op de overeenkomsten met de ander in plaats van de verschillen.





VEGAN VAKANTIE IN DE BERGEN

Dat kan het hele jaar in
Haus 26 Weissbriach in
het zuiden van
Oostenrijk.

WAT TE DOEN

o.a. fietsen, wandelen en
zwemmen in prachtige
bergmeren, skiën en schaatsen.

Vegan eten? Geen zorgen!
Een uitgebreid ontbijtbuffet en
een culinair 3-gangenmenu
staan voor je klaar.



Meer info:
www.haus26.at
Mail ons op
haus@haus26.at of
bel Marieke op
+43 676 5504770

TIP VOOR CHOCOLADE LIEFHEBBERS

Eerlijke chocolade smaakt zoveel beter.

Ontdek het bij Paul & Emma, de Chocoladeverkopers

Vegan Friendly aanbieding: 10% kortingscode VGN10

Chocoladeverkopers.nl

NAE VEGAN SHOES

Groot assortiment veganistische en duurzame
schoenen en accessoires, gemaakt van o.a.
natuurlijk kurk, biologisch katoen, ananas en
appelvezels.

(Code: VEGANL15) www.nae-vegan.com

De leukste vegan kookworkshops

www.veganacademy.eu



Maak kans op een boek!

We geven deze editie vier prachtige titels weg, die grotendeels in het teken staan van de band tussen mens en dier, maar ook het nieuwste kookboek van Lenna Omrani kun je winnen! Schrijf je tot en met 30 november 2025 in voor de winactie via www.veganisme.org/boekenwinactieVM144 en misschien valt een van deze boeken bij jou op de deurmat.



BUITENGEWOON BRILJANTE WEZENS | SHELBY VAN PELT UITGEVERIJ BOEKERIJ | € 22,99

Als Tova Sullivan op een avond kennismakt met Marcellus, een slimme octopus die opgesloten zit in Sowell Bay Aquarium, ontstaat er een bijzondere vriendschap tussen de twee. Marcellus neemt een detectiverol op zich en gaat op onderzoek uit om erachter te komen wat er met de zoon van Tova gebeurd is, die dertig jaar geleden op mysterieuze wijze is verdwenen op een boot. *Buitengewoon briljante wezens* is een roman over een buitengewone samenwerking tussen een vrouw en een octopus, en een zoektocht naar het verleden, vriendschap en vrijheid.

MUIZENLEVEN | EVA MEIJER UITGEVERIJ COSSEE | € 24,99

Waar denk jij aan bij een muis? In Nederland worden deze zoogdierjes niet beschermd omdat ze worden gezien als plaagdieren, oftewel ongedierte. Via Google vind je op de zoekterm 'muizen' veelal artikelen en pagina's over hoe je van ze afkomt, compleet met alle manieren om ze te doden. Daarnaast is het in Nederland ook nog heel gewoon om ze te gebruiken als proefdieren in laboratoria, met de dood als eindpunt. Eva Meijer redde vier muizen uit een laboratorium en toont aan dat ze alle vier hun eigen unieke karakter hebben. Ze komen elk zelf aan het woord in verhalen, foto's en tekeningen, en ze vertellen ons dat we allemaal deel uitmaken van een groter meer-dan-menselijk geheel.



LEVENDE WEZENS | IIDA TURPEINEN UITGEVERIJ DE GEUS | € 23,99

Als natuurwetenschapper Georg Wilhelm Steller in 1741 aan boord gaat van een noordelijke expeditie en de stellerzeekoe ontdekt - een zeer groot zeezoogdier dat al sinds de ijstijd rondzwemt - heeft het voor het dier en de soort dramatische gevolgen. Steller beveelt de crew de zeekoe te doden in naam van de wetenschap en binnen slechts 28 jaar na zijn ontdekking van het dier is de gehele soort van de aardbodem verdwenen. In een verhaal dat eeuwen omspant, vertelt Turpeinen in haar debuut over de desastreuze gevolgen voor de natuur daar waar de mens gaat, die zich ogenschijnlijk van geen kwaad bewust is en dat ook niet wil worden.

LENNA'S PLANTBASED KITCHEN | LENNA OMRANI KOSMOS UITGEVERS | € 27,50

Lenna Omrani deelt haar inspirerende plantaardige recepten via haar website, socialemediakanalen en workshops. Haar go-to-recepten voor elke dag verzamelde ze in haar nieuwste kookboek *Lenna's plantbased kitchen*, inclusief weekmenu's. Bak bijvoorbeeld de lekkerste boekweitpannenkoeken voor je ontbijt, lunch met udonnoedels in romige miso-tahinsaus en sluit je dag af met taco's met tempehkruiden. Met *Lenna's plantbased kitchen* eet je eiwitrijk, voedzaam én kleurrijk!



HOE EEN STALEN KOE DE WERELD GAAT VERANDEREN

Hille van der Kaa is de CEO van Those Vegan Cowboys, een superinnovatief bedrijf dat de zuivelindustrie op zijn kop zet. Met hun roestvrijstalen koe, genaamd Margaret, maken ze kaas zonder koe. Met een lezing over positiviteit in vegan ondernemerschap op de planning voor de NLVegan Fair, 2025 is het hoog tijd om deze ondernemer en het initiatief beter te leren kennen.



VAN JOURNALISTIEK NAAR DE VEGAN EVOLUTIE



Hille komt niet uit de zuivel- of tech-industrie, maar uit de journalistiek. 'Ik heb jarenlang verhalen verteld, maar uiteindelijk besloot ik mijn vaardigheden in te zetten voor een grotere missie,' vertelt Hille. Wat haar aantrok

in de vegan wereld was niet alleen de technologie, maar vooral de door gemeenschap gedreven beweging die steeds groter werd. 'De gemeenschap die we opbouwen, van klanten tot partners, maakt het verschil. We kunnen alleen echt impact maken door samen te werken.'

Samen met haar mede-oprichters Jaap Korteweg, Nico Kofferman (beiden van de Vegetarische Slager) en Wil van der Tweel startte Hille Those Vegan Cowboys. Wat hen bond, was niet alleen de passie voor veganisme, maar ook de gedeelde overtuiging dat samenwerking en gedeelde

waarden essentieel zijn voor een duurzame toekomst. 'We wilden niet alleen producten maken, maar ook een beweging opbouwen. Dit is geen klein product, we werken echt aan een systeemtransitie.'

DE OPRICHTING VAN THOSE VEGAN COWBOYS

Volgens Hille begon het met één simpele vraag: hoe kunnen we de zuivelindustrie veranderen? Het antwoord was zogenaamde 'precisiefermentatie', een technologie waarmee kaas gemaakt kan worden zonder koeien, maar mét dezelfde rijke smaak en textuur. 'Toen we begonnen, wilden we een oplossing voor de inefficiëntie en het dierenleed in de traditionele zuivelproductie. Geen koeien, geen vervuiling, geen dierenleed.' Hille legt uit dat het niet alleen om de kaas zelf ging, maar om een veel grotere missie: 'We willen een wereld creëren waarin dieren niet meer nodig zijn voor voedselproductie.'

Met precisiefermentatie werd het mogelijk om de melkeiwitten die normaal uit koeien komen te maken met behulp van micro-organismen. 'Dit stelt ons in staat om een plantaardige kaas te maken die functioneert zoals traditionele kaas, zónder dat een koe daarvoor geïnsemineerd hoeft te worden en hoeft te lijden,' vertelt ze trots.

GROEIEN DOOR UITDAGINGEN EN POSITIVITEIT

Elke ondernemer heeft diens uitdagingen, en Hille is daar geen uitzondering op. Het grootste obstakel was de technische uitdaging van het vinden van de juiste micro-organismen om de melkeiwitten (caseïne) na te maken. 'Het was een zoektocht vol vallen en opstaan,' zegt Hille. 'Maar ondanks de technische hobbels hebben we altijd geloofd in onze missie.'

Met positiviteit en doorzettingsvermogen hebben ze de obstakels overwonnen. 'We hebben het geluk gehad dat we met twee oprichters werkten die hun geld volledig in het bedrijf staken. Dit gaf ons de ruimte om te falen en weer op te staan zonder de constante druk van investeerders.'





Dat gevoel van vrijheid en het geloof in de lange termijn helpt hen om door te zetten. En de volgende stappen zijn niet mis: de Amerikaanse markt betreden, dan andere werelddelen en over een paar jaar ook de Europese. 'We lopen heel goed op schema.'



En de grootste overwinning tot nu toe? 'De acceptatie door de traditionele zuivelindustrie,' zegt Hille direct. 'Grote kaasproducenten staan inmiddels open voor de

technologie van Those Vegan Cowboys, wat een enorme kans biedt voor de schaalvergroting van plantaardige zuivel- en kaasproductie. Dit is pas het begin.'

EEN REALISTISCH EN HOOPVOL VERHAAL

Op de NLVegan Fair op 6 september 2025 in de Laurenskerk in Rotterdam zal Hille haar verhaal delen – niet alleen de successen, maar ook de realistische uitdagingen waarmee ze geconfronteerd wordt. 'Het is makkelijk om te denken dat alles vanzelf gaat als je een goed idee hebt,' zegt ze. 'Maar de echte verandering komt niet van de paar mensen die het perfect doen, het komt van de grote systemen die draaien.' Het is een verhaal van realisme, maar ook zeker optimisme en hoop.



Koop je tickets voor de NLVegan Fair op 6 september 2025 en kom Hille live zien!

www.veganisme.org/evenementen/nlvegan-fair/



**nederlandse
vereniging voor
veganisme**

**Vegan (geïnteresseerd)?
Je bent niet alleen!**

Op zoek naar gelijkgestemden?

De NVV organiseert events door heel Nederland – groot en klein, online en offline, vrijblijvend of juist verdiepend.

Of je nu komt voor het eten, de gesprekken of de sfeer: er is altijd iets dat bij je past.

Bekijk de agenda en schrijf je in via de website:
www.veganisme.org/events





LaLu

Wij zijn op een missie om de status quo te doorbreken. We maken unieke tassen volgens drie principes: duurzaamheid, eerlijke productie en veganisme.

Duurzaamheid

Wij gebruiken biologisch geteelde materialen. Onze tassen zijn vrijwel volledig gemaakt van biologische hennep, brandnetel en katoen.

Eerlijke handel

Elke LaLu-tas wordt met zorg met de hand gemaakt door kleine, familiebedrijven in Nepal. We onderhouden een nauwe relatie met elk van hen om ervoor te zorgen dat iedereen gewaardeerd wordt en eerlijk wordt beloond.



Veganistisch

Wij geloven dat het gebruiken van andere wezens niet ethisch is en niet past bij een duurzame levensstijl. Al onze tassen zijn veganistisch.

Het is belangrijk om het leven van alle wezens én van toekomstige generaties voorop te stellen.

**Let's create a new,
sustainable way of living.
Let your bag be part of the solution.**



@laluproducts



www.laluproducts.com

Sonett – zo goed.

Voor tere kinderhuid en
gevoelige mensen – het nieuwe
Wasmiddel Color sensitief

NIEUW



- Wast grondig en ontziet de kleuren
- Voor outdoor- en sportkleding
- Zuiver plantaardige tensiden
- Zonder synthetische conserveringsmiddelen
- Zonder geur- en kleurstoffen
- Zonder conserveringsmiddelen
- Zonder enzymen en gentechniek
- 100 % biologisch afbreekbaar

De Sonett-producten van de serie sensitief zijn in de meest pure zin sensitief. Alle producten uit deze serie hebben een neutrale geur en zijn voor 100 % biologisch afbreekbaar. Sonett-producten zijn vrij van aardolietensiden, enzymen, gentechniek en nanotechnologie en worden vanzelfsprekend zonder dier experimenten gemaakt. De oliën voor onze biologische zeepsoorten zijn voor 100 % uit gecontroleerd biologische respectievelijk biologisch-dynamische teelt afkomstig. De Sonett serie sensitief is uitstekend geschikt voor tere kinderhuid en voor gevoelige mensen.

**Sonett – Middelen voor wassen
en reinigen die het water respecteren
als drager van het leven**

Sonett – zo goed. | www.sonett.eu




ECOLOGISCH CONSEQUENT



DE KRACHT VAN VERBINDING

Samenwerking is essentieel in alles wat we doen. Of het nu gaat om persoonlijke doelen, een gemeenschap of om wereldomvattende initiatieven. Samenwerken creëert mogelijkheden die we in ons eentje nooit kunnen realiseren. Dit geldt ook voor onze veganistische beweging, die naast een individuele keuze ook een gezamenlijke inspanning is om de planeet te beschermen, dierenleed te verminderen en de ethische normen van onze samenleving onder de loep te nemen. De kracht van samenwerking zit in de realisatie dat we verbonden zijn, met elkaar als mensen en met alle andere levende wezens op aarde en de natuur waarin we samenleven.

FILOSOFISCHE BETEKENIS VAN SAMENWERKING

Filosofisch gezien heeft samenwerking een diepe betekenis. Het is niet alleen de praktische behoefte om doelen te bereiken, maar ook een erkenning van samenhang. De Franse filosoof Jean-Paul Sartre zei ooit: 'De hel, dat zijn de anderen,' waarmee hij bedoelde dat de betekenis van ons bestaan in relatie tot anderen ligt. Of positiever uitgedrukt door Aristoteles: 'Het geheel is meer dan de som der delen,' waarmee hij benadrukt dat samenwerking iets kan opleveren wat individuen alleen nooit kunnen bereiken. We kunnen onze eigen identiteit niet volledig begrijpen zonder de ander. Dit geldt zeker voor onze relaties met dieren en de rest van de natuur. In plaats van te denken aan de wereld als iets waar wij heersers over zijn, leren we dat we deel uitmaken van een groter geheel, waarbinnen we elkaar beïnvloeden. Dit inzicht werd voor mij extra helder toen ik mij bewust werd van de ecologische en ethische gevolgen van mijn eigen keuzes: mijn veganistische levensstijl is veel meer dan een dieet, het is ook een filosofische houding vanuit verantwoordelijkheidsbesef voor de wereld én alles wat daarop leeft.



BEWUSTWORDING DOOR COWSPIRACY

Mijn persoonlijke reis naar veganisme begon geleidelijk. Voorheen was ik mij bewust van de impact van mijn consumptie van dierlijke producten en nam aan dat vegetariër zijn daar genoeg tegen deed. Ik had de feiten over de ecologische schade van de veehouderij wel gehoord, maar nog niet gekoppeld aan zuivelproducten. Dat veranderde op het moment dat ik de documentaire *Cowspiracy* zag. Die liet me beseffen hoe de veehouderij de grootste bijdrage levert aan de opwarming van de aarde, ontbossing en de uitputting van onze waterbronnen. Wat me het meeste raakte, was het dierenleed dat verbonden is aan de vee-industrie. De pijn en angst van dieren in gruwelijke omstandigheden waren moeilijk om aan te zien. Ik realiseerde mij dat ik dit niet langer kon negeren en een stapje verder moest gaan.

Het waren niet alleen de feiten die mij deden besluiten veganist te worden, maar juist ook de diepere, filosofische vraag die het daarbij voor mij opriep: 'Wat betekent het om mededogen te voelen voor andere levende wezens en welke verantwoordelijkheid draag ik in deze wereld?' Het besef dat ik bijdroeg aan het lijden van dieren, die net als ik gevoel en pijn kennen, liet me niet los. Dit bewustzijn was het begin van mijn eigen transformatie naar een veganistische levensstijl.

DE KRACHT VAN VERBINDING BIJ EEN VEGANISTISCHE LEVENSTIJL

Veganisme is naast een reactie op dierenleed ook een vorm van verbinding. Want veganisme is een gezamenlijke inspanning om dieren, milieu en onze eigen gezondheid te beschermen. Ik zie veganisme niet alleen als een persoonlijke keuze, maar ook als een gezamenlijke verantwoordelijkheid op ethisch en ecologisch vlak.

De kracht van samenwerking komt naar voren in de manier waarop veganisten zich verenigen om bewustwording te vergroten, veranderingen te bewerkstelligen en de wereld het leed achter het consumeren van dierlijke producten te



laten zien. Nadat ik zelf vegan werd, ontdekte ik een groep gelijkgestemden. Het was opmerkelijk hoe we als groep invloed konden uitoefenen. We hielpen elkaar met recepten, deelden kennis en steunden elkaar bij het leven in een maatschappij die nog steeds sterk gericht is op het produceren en consumeren van dierlijke producten. Het voelt goed om onderdeel te zijn van een beweging die werkt aan een duurzamere en rechtvaardigere wereld. Verbonden zijn blijkt een wisselwerking te zijn met samenwerken. Hoe meer verbonden ik me voel, hoe makkelijker het is om samen te werken. En ook andersom: hoe beter het samenwerken, hoe sterker die verbinding voelbaar is.

VERANTWOORDELIJKHEID BIJ SAMENWERKING

Na het zien van *Cowspiracy* werd het voor mij duidelijk dat de keuze voor veganisme niet alleen draait om ethisch handelen ten opzichte van dieren, maar ook om ecologische verantwoordelijkheid. De documentaire legt de enorme ecologische voetafdruk van de veehouderij bloot: de hoeveelheden water die nodig zijn voor de productie van vlees, de ontbossing van het Amazonewoud voor graasland en de uitstoot van broeikasgassen die de klimaatverandering versnellen. Ik besepte dat ik iets kon doen tegen deze ecologische schade door mijn eetpatroon te veranderen en veganist te worden.

Ik zie dat de kracht van samenwerking ook buiten de beweging groot is. Veganisten werken vaak samen met milieuactivisten, wetenschappers en beleidsmakers om de nadruk te leggen op de link tussen dierenrechten en milieubescherming. Mijn beslissing om veganiste worden zie ik als onderdeel van een wereldwijd netwerk van mensen die zich samen inzetten voor een groenere, duurzamere toekomst. Ik voel me niet meer alleen, maar deel van iets groters: de kracht van verbinding die daadwerkelijk invloed heeft op de manier waarop de wereld functioneert.

DE ETHIEK VAN VEGANISME

Bij de ethiek van veganisme kun je je afvragen hoe we ons kunnen verhouden tot andere levende wezens. Voor mij is het niet genoeg om te zeggen: 'Ik doe al genoeg en ik doe geen kwaad.' Het lijkt mij een terechte keuze om actief het goede te bevorderen. We kunnen de wereld niet alleen veranderen door onze individuele keuzes, maar ook als we ons verenigen met anderen die dezelfde ethische principes delen.

Een voorbeeld hiervan is de groeiende samenwerking tussen veganisten en mensenrechtenorganisaties. Beide beseffen dat de strijd voor rechtvaardigheid zowel dieren als mensen omvat. Veganisme wordt zo onderdeel van een bredere maatschappelijke beweging met vele ethische en sociale organisaties. Dit helpt bij het gevoel dat je deel uitmaakt van een stroming van mensen die zich inzetten voor een betere wereld voor iedereen.

VERBONDEN DOOR KEUZES

De reis naar veganisme, zowel filosofisch als praktisch gezien, gaf mij het inzicht dat we allemaal deel uitmaken van een grotere gemeenschap van levende wezens en de verantwoordelijkheid hebben om gezamenlijk te zorgen voor elkaar en onze aarde. Het zien van dierenleed door *Cowspiracy* was de drijfveer achter mijn eigen verandering en daarbij kreeg ik zicht op de kracht van verbinding binnen de veganistische beweging en de daarbij komende ecologische en ethische bewustwording. Door samen te werken, kunnen we de wereld verbeteren, niet alleen voor onszelf, maar voor alle levende wezens waarmee we deze planeet delen: verbonden zijn we door keuzes. Samenwerking loont!

VRIJWILLIGERSDAG: *tussen geitjes, gesprekken en gemeenschap*



De springende en blatende schaapjes begroetten ons. De duifjes fladderden blij in het rond, op gepaste afstand maar toch met merkbare nieuwsgierigheid. En dan was er nog een grote rode kat, die goed z'n best deed om elk been een kopje te geven, spinnend van genot. Maar de grootste kudde was wel die van de mensen: de vrijwilligers die al plaats hadden genomen bij de vegan koekjes en havercappuccino's.

We waren neergestreken bij de inspirerende Stichting Goedland, een diervriendelijke kinderboerderij en animal sanctuary in Den Bosch. Het is de vrijwilligersdag van de NVV - een dag waarop vrijwilligers elkaar kunnen ontmoeten (zeer welkom na elkaar soms jarenlang alleen via Slack te hebben gesproken!), maar ook om vrijwilligers in het zonnetje te zetten en hen te bedanken voor hun harde werk. Want hoewel we een aantal medewerkers in dienst hebben, wordt ontzettend veel door vrijwilligers gedaan. Dit magazine is bijvoorbeeld helemaal gemaakt door vrijwilligers - van de hoofdredactie tot de illustraties en van de interviews en artikelen tot de eindredactie. Maar ook voor het organiseren van events, schrijven van content en alle techniek zijn we afhankelijk van vrijwilligers. Zeker iets om voor beloond te worden - en hoe kan dat beter dan met lekker eten, creativiteit en natuur!

SNUFFELEN, SUPPORTEN, SCHETSEN EN SPELEN

We hadden de hele dag wel kunnen vullen met alleen de heerlijke versnaperingen, maar de dag bestond ook nog uit

allerlei andere activiteiten. Voor wie wilde, was er een rondleiding over het terrein van Stichting Goedland. Langs het terras, de boerderij, zelfaangelegde moestuin en verschillende leefruimtes voor de dieren werd deze vegan kinderboerderij verkend. Geen vraag was te gek voor eigenaresse Laurijn. Dat de diertjes opgewekt naar ons toe kwamen en soms zelf geaaid werden, was natuurlijk een héle grote bonus.

Het doel van de dag was om vrijwilligers zich gewaardeerd en onderdeel van een community te laten voelen. Zo voelden ze zich meer verbonden en gemotiveerd om ambassadeur van de NVV te worden. Na de inloop en een woord van het bestuur, volgden daarom twee rondes met drie activiteiten: een themagesprek, tekensessie en spelletje.

Het themagesprek was een soort preview van de maandelijkse onlinegroepsgesprekken. Als veganist kun je namelijk best tegen wat dingen aanlopen. Het thema was dit keer: hoe ga je om met een niet-vegan directe omgeving zoals ouders, partners of vrienden?





Hoewel we dit thema regelmatig aanhalen in artikelen, content en conversaties, komen er elke keer weer mooie en verbindende inzichten uit.

In beide rondes werd de workshop 'Teken jouw favoriete dier' gehost door mij (Ninarosa). Mijn tekengerei ligt veel te vaak onaangeroerd in een hoekje. Tijd voor verandering! Ik groef al mijn kennis over de verschillende tekenstijlen weer op. Ik vond het onwijs mooi om te zien dat het voor iedereen iets bracht; mensen die nog niet zo veel van tekenen wisten, leerden nieuwe technieken en het gebruik van bepaalde materialen. En mensen die al vaker hadden getekend, kwamen weer helemaal in de creatieve flow en voelden zich weer geïnspireerd om vaker tijd vrij te maken om te tekenen.

Natuurlijk was er ook ruimte voor spel, naast de serieuzere onderwerpen. De vegan 'Wie ben ik' viel goed in de smaak, waarbij bijzondere diersoorten, bekende vegans en veganistische producten geraden moesten worden.

HEERLIJKE VEGAN CATERING

Het eten verdient een eigen paragraaf. Vrijwilligers Ruth en Hans hadden weer alles uit de kast gehaald om ons te voorzien van de lekkerste zoete en hartige snacks. Zelfgemaakte vegan kaas, köfteballetjes, spinaziedip, vegan eiersalade... perentaart, aardbeientaart, brownie... Ik kwijl alweer als ik eraan terugdenk!

WORD OOK VRIJWILLIGER!

Wil jij jouw vaardigheden en tijd inzetten voor een vegan wereld? Overweeg dan om vrijwilliger te worden bij de NVV. Je bent van harte welkom en ook hard nodig! Er zijn verschillende teams en functies - van online gespreksleider tot regionale eventorganisator en van contentcreator social media tot WordPress-programmeur. Bekijk de openstaande vacatures op onze website: www.veganisme.org/wat-kan-jij-doen/vrijwilliger-worden/

Heb je vragen over het worden van een vrijwilliger? Mail ons gerust op info@veganisme.org. Op de NLVegan Fair 6 september 2025 zal er een speciale vrijwilliger aanwezig zijn bij de NVV-stand, die jou graag vertelt over wat vrijwilligerswerk inhoudt en met je meedenkt over een passende positie. Voel je vrij om langs te komen!

'De vrijwilligersdag bij Stichting Goedland in Den Bosch voelde als een warme, creatieve ontmoeting. De workshop 'Teken of schilder je lievelingsdier' maakte bij mij hernieuwde creativiteit los. De zelfgemaakte zoete en hartige hapjes van Hans en Ruth waren om te smullen en we hebben ontzettend gelachen tijdens het spelletje 'Wie ben ik?'.

De sfeer was ontspannen en vertrouwd; een dag die voelde als thuiskomen. Als vrijwilliger bij de NVV krijg ik de kans om bij te dragen aan een diervriendelijkere wereld en ontmoet ik inspirerende mensen die dezelfde waarden delen. Het is fijn om deel uit te maken van een gemeenschap die zich inzet voor positieve verandering!

Sascha Peeters, team recepten

'Het was enorm fijn om weer bij de vrijwilligersdag aanwezig te zijn, met voor mij bekende én nieuwe gezichten. Elke keer is het weer een feest om in vegan gezelschap te zijn en uitgebreid met elkaar te kletsen onder het genot van heerlijke snacks.

De tekencursus van Ninarosa heeft mijn enthousiasme voor tekenen en schilderen weer helemaal aangewakkerd en tijdens de vegan editie van 'Wie ben ik' heb ik enorm gelachen met de andere vrijwilligers. Extra leuk dit keer was dat we omringd waren door de lieve bewoners van Stichting Goedland en we ook met hen kennis mochten maken. Wat een geruststelling om te weten dat de dieren het daar zo goed hebben.'

Suzette Eikelenboom, hoofdredacteur VEGAN Magazine



ALINE INSPIREERT HAAR COMMUNITY MET HET VEGAN ZOMER MAAN FEST

Blogger, Buurheld, runner-up als Mediavrouw van het Jaar, grafisch ontwerper, workshopleider, spreker, online kok, gastdocent, cateraar, TEDx-spreker, organisator van het Zomer Maan Fest. Aline Ploeg uit Heerlen draagt de vegan boodschap veelzijdig, overtuigend en enthousiast uit, zeker in haar eigen community.

‘Binnen een community kun je met elkaar samenwerken op een effectieve maar ook op een waardevolle en liefdevolle manier, met respect.’ Dat is de ervaring van Aline bij de organisatie van het vegan Zomer Maan Fest op haar eigen Heerlense buurtplein. Die organisatie berust bij haar en haar vriendin José Bouwels. Dit jaar vindt van 5 tot en met 7 september 2025 alweer de vijfde editie plaats. Waar komt die drive vandaan om zich zo actief in te zetten voor het veganisme?

MISSIE IN HET LEVEN

‘Ik ben op aarde om de vegan boodschap door te geven, dat is mijn missie in het leven,’ vertelt Aline bevoegen. Zij werd op haar tiende vegetariër nadat ze een foto van de varkenshouderij zag tijdens de voorbereiding van een spreekbeurt. ‘Ik had me eerder nooit gerealiseerd dat we dieren aten. Toen ben ik gestopt met vlees eten. Mijn ouders dachten dat het een fase was, maar maakten zich wel druk over mijn gezondheid. De huisarts zei echter dat ik waarschijnlijk gezonder was dan de meeste kinderen. Immers, dieren kregen nog groeihormonen en ook preventief antibiotica toegediend.’

Na haar besluit werd Aline lid van de jeugddierenbescherming. Ze ging zich steeds meer verdiepen in voeding, ook omdat mensen haar vroegen: 'Eet je dan nog wel jus, eieren en kaas?' 'Toen ik me bewuster werd van wat er allemaal met dieren gebeurde, wilde ik geen deel meer uitmaken van het systeem. Van mijn ouders mocht ik pas plantaardig eten als ik uit huis ging. Dat was op mijn negentiende. Inmiddels zijn mijn moeder en broer al heel veel jaren veganist. Achteraf gezien heb ik als kind veel geluk gehad dat ik de keuze om vegetariër te worden van mijn ouders mocht maken.'

Aline voerde haar eerste actie toen ze zestien jaar was tegen de jacht en daarna tegen de bont- en vleesindustrie. Ze raakte betrokken bij Dierenbelang Limburg en ging zelf acties coördineren, ook samen met Animal Rights. 'De laatste jaren doe ik dat niet meer. Niet omdat ik de hoop heb opgegeven, maar ik geloof niet meer zo in de effectiviteit ervan. Want in vergelijking met vroeger is er voor mijn gevoel niets veranderd voor de dieren. Wel in het aanbod van plantaardige voeding, maar daar zit dan ook een commercieel belang achter.'

ZOMER MAAN FEST

Het actievoeren heeft Aline nu omgebogen naar het organiseren van het Zomer Maan Fest. 'Vroeger had je in Herzogenrath, hier vlakbij over de grens, het Vegan Sommer Fest. Dat was in een wei, mensen maakten er zelf eten en dat kon je dan voor bonnetjes kopen. In die tijd was ik in de twintig en dacht: zoiets wil ik ook organiseren.' Zevenentwintig jaar later, in 2020, was het zover. 'Op gegeven moment stond ik met José op mijn balkonnetje aan het Maanplein. Dat is een prachtig plein, onderdeel van het Maankwartier, naast het treinstation in Heerlen. Op dat moment besloten wij daar in het najaar een vegan festival met eten en livemuziek te organiseren.'

Tijdens de coronapandemie startten ze samen met de voorbereidingen. 'Er waren veel voorwaarden en onze vergunningaanvraag werd een aantal keren afgewezen,' vertelt Aline. Maar ze gaven de moed niet op. 'Toen zijn we ook gaan bouwen aan de community, want we hadden vrijwilligers nodig. Ondanks de coronabeperkingen kwam het Zomer Maan Fest er op twee dagen, vrijdag en zaterdag. Het was heel spannend of het zou slagen, totdat we opeens een enorme rij mensen zagen wachten om binnen te komen.' De herinnering daaraan maakt Aline weer emotioneel.

Na deze eerste geslaagde editie werd het festival uitgebreid naar drie dagen. De tweede editie trok vijfduizend bezoekers. Toch blijft het een uitdaging om nieuwe edities te organise-



ren. 'De vraag is steeds of we de subsidies rondkrijgen. Die zijn onmisbaar, omdat het festival gratis en voor iedereen toegankelijk is. Deze laagdrempeligheid willen we houden, we zitten hier in een arme regio. Voor subsidieverstrekkers is het echter verwarrend dat de foodtrucks commercieel draaien. Voor ons gaat van elke munt die bezoekers bij een foodtruck besteden, een deel naar onze stichting. Die opbrengst moet worden verrekend met de toegekende subsidie. Zo kunnen we dus geen potje opbouwen voor het komend jaar.' Dit jaar hebben Aline en José voor het eerst sponsorpakketten voor bedrijven geïntroduceerd, in de hoop zo minder afhankelijk te worden van subsidie.



EIGEN COMMUNITY

Tegenover deze terugkerende zorgen staat dat het festival sinds 2021 mede gedragen wordt door een steeds grotere groep vrijwilligers. Daarvan is een deel veganist. Afgelopen jaar is deze community uitgebreid met mensen met een verstandelijke beperking. De totale groep telt nu ongeveer vijftwintig mensen die, aldus Aline, respectvol en liefdevol met elkaar omgaan. Het zijn vooral mensen uit de buurt.

Bezoekers zijn voor een groot deel ook afkomstig uit de buurt, onder wie weinig veganisten. Daarmee slaagt het Zomer Maan Fest in zijn doelstelling. Die is om vooral niet-vegans te bereiken. Volgens Aline is de meerderheid positief verrast over het eten. Vorig jaar toonden informatieborden de voordelen van een vegan levensstijl met een focus op dierenwelzijn en wereldvoedselverdeling.



‘Het blijft echter moeilijk om mensen voor het veganisme te winnen,’ ervaart Aline. ‘Dit jaar willen we meer nadruk leggen op het gezondheidsvoordeel van vegan voeding, omdat mensen daar misschien gevoeliger voor zijn. We bieden dan ook enkele eenvoudige workshops aan, zoals kinderen een traktatie laten maken van groente en fruit.’

Helaas roept het vegan festival ook negatieve reacties op. Op een onlineartikel postten mensen akelige opmerkingen, zoals ‘gooi er een bom op’. ‘Dat maakt ons soms bang,’ vertelt Aline. ‘Mensen voelen zich zo snel aangevallen. Is dat onmacht van mensen die geen stap kunnen zetten omdat ze vlees lekker vinden? Mijn reactie is geen reactie. Het festival is bedoeld voor mensen die wel openstaan voor onze boodschap.’

MEER ALINES NODIG

Naast de organisatie van het festival houdt Aline zich ook via haar eigen bedrijf Groenergras bezig met het promoten van het veganisme. In Groenergras combineert zij haar passies voor grafisch ontwerp en plantaardig eten. Aline geeft lezingen met een proeverij voor kinderen en jongeren. ‘Op sommige plekken mocht ik geen foto van de varkenshouderij laten zien. Dat zou ik nu niet meer accepteren, want dat hoort bij mijn boodschap. Die dieren zitten daar elke minuut van de dag.’

Ook heeft ze kookvideo’s gemaakt en recepten gedeeld om de drempel naar vegan koken te verlagen. Voor volwassenen combineert ze lezingen met een workshop. ‘Dan dek ik de tafel mooi met iets lekkers erop. Eerst vertel ik mijn eigen verhaal, daarna gaan we koken. Meestal een viergangenmenu. Ook wel eens tapas met een grote groep van

vijfentwintig mensen. Ik zou zoveel meer willen,’ verzucht ze, ‘maar dan heb ik meer Alines nodig.’

Andere activiteiten waren ‘Lees en lunch’, samen met Jenneke van Genechten. In juli volgt een nieuwe editie, waarin iemand een boek bespreekt en Aline een drie-gangenmaaltijd kookt gebaseerd op de inhoud van het boek. En catering, huiskamerrestaurantjes, een kaart van de Heerlense horeca met vegan aanbod, een liefdesbingo met vegan tosti’s en binnenkort een hap-stapproeverij in samenwerking met een stadsgids. Bovendien komt Aline bij de gemeenteraadsverkiezingen van 2026 bij de Partij voor de Dieren op een verkiesbare plaats te staan om ook zo betekenisvol te zijn.

KLEINE SCHAAL

Aline is dus actief voor drie, maar ze vindt het moeilijk te zien hoe langzaam veranderingen gaan. ‘Een voorbeeld. Waarom hebben gemeenten die de *global goals* omarmen niet op z’n minst een vegetarische catering? Ik ben gaan kijken in een slachthuis, bij een veehouderij en bij een nertsenfokkerij. Dan zie ik wat andere mensen niet willen zien. Hopelijk komt er ooit een tijd waarin de mensheid zich kapot schaamt over hoe ze met dieren is omgegaan. Daar blijf ik me voor inzetten. En daarbij denk ik dan aan het advies van mijn broer die zegt, ‘Aline, kijk wat je op kleine schaal kan doen en inspireer mensen zo om vaker te kiezen voor plantaardig eten.’

MEER WETEN OVER ALINE EN HAAR ACTIVITEITEN?

Website Zomer Maan Fest:
www.zomermaanfest.com

Website Groenergras: www.groenergras.com

YouTube-kanaal van Aline:
www.youtube.com/@vegeline73

TEDx-talk:
www.youtube.com/watch?v=JSLU-3qLv0l&t=41s

Buurheld:
www.buurheld.nl/verhalen/buurheld-aline-ploeg/

RECTIFICATIE

In *VEGAN Magazine* 143 op pagina 30 staat dat Mirjam Kramer eigenaresse is van vegan winkel Vega-Life in Amsterdam. Dat is incorrect. Alex Blanker is de eigenaar van Vega-Life.

Vrijwilligers gezocht!



Teamleider Voeding en Gezondheid

Organiseer een team van voedingsdeskundigen.

Teamleider Social Media

Stuur contentcreators aan en maak posts.

Vegan Wiki Social media vrijwilliger

Plaats de social media posts van Vegan Wiki.

Adviseur Diversiteit, Inclusie & Gelijkheid

Help de NVV ontwikkelen op gebied van DIG.

Gespreksleider online groepsgesprekken

Creëer een veilige omgeving tijdens themagesprekken.

Maak jij het verschil bij de NVV? Ga naar:
www.veganisme.org/vrijwilliger-worden

Stuur een Pakketje Blijheid:



Apart ingepakte
symbolische
cadeautjes

Aangepast aan elke
gelegenheid

Alles vegan & écht
duurzaam

Handgeschreven
kaartje & persoonlijke
tegoedbon

Link naar zelfgekozen
liedje om te luisteren
tijdens het openen



www.pakketjeblijheid.nl

Viva las Vegan

Huiskamer restaurant Nijmegen



- ✓ (H)eerlijk biologisch eten
- ✓ Kleine setting van in totaal 8 personen
- ✓ €12 per persoon

De helft van de opbrengst gaat
naar dierenrechtenorganisaties!

Ga naar **www.zeyna.nl**
voor meer info!



JOUW BEDRIJF IN VEGAN MAGAZINE?

Stuur een mail naar **adverteren@veganisme.org**
voor meer informatie.



Annelieke | Auteur

ANDERE MENSEN

In Rotterdam Crooswijk pronkt een quote van Oscar Wilde in neonletters op straat: 'De meeste mensen zijn andere mensen.' Als ik hier langs fiets of ren, voel ik me altijd een beetje getroost.

Eigenlijk is het best ironisch dat het thema van dit nummer 'community' is. Want eigenlijk ben ik al mijn leven lang best een einzelgänger. Mijn moeder noemde mij vroeger altijd liefkozend 'misantroopje'. Ik snap mensen niet + mensen snappen mij niet = mensen zijn stom, was mijn conclusie. En waar ik die term eerst met trots droeg, realiseerde ik me later dat het me niet hielp. Door mijzelf zo te noemen, voelde ik me juist eenzamer.

Een klein kijkje in mijn hoofd: Andere mensen eten vlees. Andere mensen hebben niet zo'n moeite met die taak als ik. Andere mensen houden wel van feestjes en uitgaan. Andere mensen zitten niet zoveel thuis als ik. Andere mensen kunnen sneller hardlopen dan ik. Andere mensen hebben een veel opgeruimder huis dan ik. Andere mensen geven alleen maar om zichzelf.

En als klein misantroopje zie ik soms te weinig mensen om die gedachten tegen te spreken. Soms maak ik te lang geen contact met andere mensen. En als ik dan weer wél contact maak, worden die andere mensen individuen in plaats van een grote enge massa.

Misschien zit daar wel de oplossing voor levensgeluk. Weet ik veel, ik ben nog niet eens dertig. Maar goed, door verbinding met anderen aan te gaan vervang ik die pessimistische gedachten door positieve. Andere mensen geven om andere mensen. Andere mensen geven om dieren. Andere mensen bedoelen het goed.

In verschillende groepen ben ik verschillende mensen. Bij mijn broers ben ik het irritante kleine zusje. Aan het werk op de filmset of op kantoor ben ik een professional met empathie en intellect. Met sommige vrienden duik ik in donkere humor, met anderen de diepte in. Maar echt een community, die heb ik niet, geloof ik. Misschien zijn community's wel voor 'andere mensen'.

De meeste mensen zijn andere mensen, dus ik ben niet alleen. De meeste mensen zijn andere mensen, en de rest? De rest, dat ben ik, dat ben jij, dat zijn wij. En straks, straks zijn wij 'de meeste mensen'.

Het leven IN DE ZEE

David Attenborough heeft ter gelegenheid van zijn 99e verjaardag de documentaire *Ocean* uitgebracht. Waar David je normaal gesproken gidst door alle pracht van de natuur op het land, is zijn bijdrage dit keer een *witness statement*. De woorden 'After living nearly one-hundred years on this planet, I now understand that the most important place on earth is not on land but at sea' beloven veel.

Om zijn getuigenis kort samen te vatten: het gaat slecht met het leven in de zee. Dit heeft gevolgen voor de mensen en de natuur omdat de zee een belangrijke functie heeft in het ecosysteem. De zee levert meer dan de helft van alle zuurstof. Een gezonde oceaan vermindert de vorming van stikstofverbindingen en vertraagt het broeikaseffect. Waardoor gaat het dan slecht met de wereldzeeën? Een belangrijke oorzaak is de overbevissing. Grote bedrijven zetten destructieve middelen in om de zee te beroven.

Onze relatie met het leven in de zee is redelijk afstandelijk. Landdieren zoals koeien, varkens en kippen komen we vaker tegen. Bepaalde vissen en bijvoorbeeld garnalen zien we meestal voorbewerkt tot producten in de supermarkt. In Nederland strijdt de stichting VissenBelangen van Lesley en Mark Fleuren voor meer bewustzijn over de visserij en viskwekerijen. Vanaf 2018 verspreiden ze kennis over de negatieve invloed van de mens op de leefomgeving van vissen. Ze maken zelf ook foto's en video's van het onderwaterleven om de zichtbaarheid hiervan te vergroten.

Ocean en Vissenbelangen tonen hoe verbonden we zijn met de oceanen. De zee heeft invloed op het land én vice versa. Wij als onderdeel van dat alles zijn misschien nietig. Geen zeedieren meer eten en stoppen met commerciële aquaria heeft toch echt wel massale invloed. Laat het eens goed tot je inzinken.



Rakesh | Auteur

De Kleine V



Om de beurt teken je iets in de kamer: een dier, een voorwerp of iemand die op het feest komt.

Bouwen jullie samen een vrolijk feestje op papier? Laat je fantasie de vrije loop!

Rug aan rug!

We zitten met de rug naar elkaar, allebei met papier en een stift. Ik bedenk een dier en teken het, maar mag alleen de vormen benoemen. Bijvoorbeeld 'een grote cirkel linksboven' of 'een rechte lijn naar beneden.'

Ik teken mee met de uitleg, zonder te weten wat het moet voorstellen! Wanneer we klaar zijn draaien we om en vergelijken we! Precies hetzelfde of totaal iets anders? Wie weet!

Teken de kapsels!

Zoek de overeenkomsten!

In dit plaatje zoek je niet naar verschillen, maar juist naar dingen die hetzelfde zijn. Kijk goed naar de dieren: hebben ze dezelfde kleuren, vormen of staarten?

Maar let ook op hoe ze leven! Misschien zijn sommige thuis in de lucht, of zijn ze 's nachts wakker.

Zoek de overeenkomsten en ontdek wat deze dieren met elkaar verbindt!



Samen broodnodig Een ode aan delen, verbinden &... sandwiches



Ieder zijn deel, vormt samen het geheel





ULTIMATE FIBRE BLEND

Unieke veelzijdige mix van hoogwaardige vezels

- volledig plantaardig en op duurzame wijze vervaardigd
- sterke wetenschappelijke onderbouwing
- goed oplosbaar in water en met een neutrale smaak

Ultimate Fibre Blend van Vitalis is een unieke mix van vier plantaardige vezels met een sterke wetenschappelijke onderbouwing. Het bevat allereerst een mooie Nederlandse innovatie genaamd Benicaros®. Dit bestaat uit een specifieke vezel uit wortel met een ideale structuur. Daarnaast is uiteraard Sunfiber® toegevoegd, de inmiddels welbekende en zeer geliefde guarboonvezels met eigen unieke voordelen.

De mix wordt aangevuld met Inavea™, een combinatie van oplosbare vezels uit de gom van de acaciaboom en de vrucht van de baobab, twee Afrikaanse bomen met een rijke voedingswaarde. Samen vormen deze vier vezels een breed en veelzijdig vezelcomplex. Niet voor niets noemen we het de Ultimate Fibre Blend. Lees meer over dit bijzondere product op www.vitals.nl of bel 075-6476050 voor advies.

Sunfiber® is een geregistreerd handelsmerk van Taiyo Kagaku Co. Benicaros® is het geregistreerde handelsmerk van Nutrileads. INAVEA™ is een handelsmerk van Nexira.



ELKE DAG BETER

WWW.VITALS.NL

Maria Tiquich

