

winter 2025-2026 - nummer 145



nederlandse
vereniging voor
veganisme

VEGAN

magazine





Twee zussen, één missie: eerlijke huidverzorging die beter is voor jou én de planeet

Food for Skin werd eind 2020 opgericht door Angela (links) en Cathy (rechts), twee zussen met een gedeelde missie: eerlijke huidverzorging maken die goed is voor mens, dier én planeet. Na een mislukte persoonlijke zoektocht naar eerlijke, kwalitatieve en 100% natuurlijke huidverzorging besloten ze zelf het heft in handen te nemen en te bewijzen dat het wél mogelijk is; effectieve producten die de aarde zo min mogelijk belasten.

Toen Angela en Cathy ontdekten hoeveel onnodige en mogelijk schadelijke ingrediënten en microplastics in verzorgingsproducten zitten, besloten ze het anders te doen. Hun producten bevatten alleen krachtige en voedende ingrediënten uit de natuur: groenten, planten, zaden en pitten.

De formules zijn 100% natuurlijk en zoveel mogelijk afkomstig uit reststromen. Zo worden tomatenpitjes en -schillen verwerkt tot hoogwaardige cosmetische oliën, die gebruikt worden in de dag- en nachtcrème.

Food for Skin kiest voor vegan huidverzorging, vanuit de overtuiging dat kwalitatieve en voedende producten geen dierlijke ingrediënten nodig hebben. Een mooi voorbeeld is de Berry Balm. Waar veel natuurlijke lipbalms bijenwas bevatten, gebruikt Food for Skin bessenwas. Net zo verzorgend, maar volledig plantaardig.

De collectie is bewust compact: een paar krachtige producten die alles doen wat je huid nodig heeft - puur, eerlijk en effectief. Een verzorgde huid vraagt geen tien producten, maar juist een paar die écht werken.

Nieuwsgierig geworden?

Ga naar foodforskin.care en
bestel een proefset voor €29,50
inclusief gratis verzending



INHOUDSOPGAVE

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 4 | Interview kunstenaar
Met Carmen Groenefelt | 23 | Recepten
Lekker de winter door |
| 5 | Redactiepagina
Wat is jouw favoriete vegan verhaal? | 28 | Interview
Ilse over het initiatief Gaia Shift |
| 6 | Bestuurspagina
Terugblikken op de NLVegan Fair | 32 | Medewerker in de spotlight
Anne Koreman, marketingtopper voor de NVV |
| 8 | Vegan Basics
Fabeltjes over veganisme | 34 | Vampierfictie
Het monster in de spiegel |
| 11 | NVV-nieuws
De Vegan Awards komen eraan | 36 | Boekenwinactie
Doe mee en win |
| 12 | De kracht van verhalen
Bepalen verhalen hoe we naar dieren kijken? | 37 | Kerstcadeaus
Inspiratie voor <i>the season of giving</i> |
| 15 | Essay
De heldenreis en veganisme | 38 | Interview
Lolita Storm over literatuur en veganisme |
| 18 | Achtergrond
Een <i>deep dive</i> in geweld in videogames | 41 | Leestip
De zwarte humor van Roald Dahl |
| 20 | Verslag
Dit was de NLVegan Fair 2025 | 43 | Terug in de tijd
Vegetarische filosofen |
| 22 | Jubileum
20 jaar Plenty Food | 45 | Korte columns
Door Harmke Berghuis en Rakesh Kalloe |
| | | 46 | Kleine V
Maak je eigen fantasiewezen |

COLOFON

Hoofdredactie: Suzette Eikelenboom, Annelieke Joosten

Hoofdredactie-assistentie: Harmke Berghuis, Mathilde Hoeve

Teksten: Harmke Berghuis, Tijs van den Brink, Regina Buijze, Suzette Eikelenboom, Mina Etemad, Paul van Gent, Anne Hogerheijde, Maaïke Jansen, Ninarosa Juffermans, Rakesh Kalloe (Radjan Hanoeman), Fedde Peutz, Plenty Food NL, Rolf Pronk

Recepten: Sascha Peeters, Team Recepten

Tekstrevisie: Karen Beukers, Suzette Eikelenboom, Anne Flint, Radjan Hanoeman, Annelieke Joosten, Matthijs Koevoet, Gerlof Schutten, Marijke Verstege, Anda Vloedgraven

Fotografie: Benjamin Bierbauer, Sharon Duursma, Gerrit Davelaar, Sima Ebadi, Paul van Gent, Yvonne de Haan, Marijke Hoebee, Anne Jannes, Maaïke Jansen, Anne Koreman, Jasmijn de Lange, Helen van der Meij, Cindy van Rees, RoActive, Remi Scharroo, Tim Spekkens, Ayunda Stel, Lotte Terlouw, Tara Zijlstra

Illustraties/De Kleine V: Suzette Eikelenboom, Carmen Groenefelt, Ninarosa Juffermans, Ellen Kooijman, Maria Tiqwah, Anouk Willems, Maaïke Zandstra

Omslag: Carmen Groenefelt

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 Drukkerij Zalsman in Zwolle.

Het magazine verschijnt drie keer per jaar in een oplage van 1800. Als u wilt adverteren kunt u contact opnemen met adverteren@veganisme.org.

THEMA: MYTHES EN VERHALEN

Al sinds de geschiedenis van de mens beïnvloeden verhalen hoe we naar de wereld kijken. Ze ontroeren ons, bieden inspiratie, zetten ons aan het denken en zorgen voor vermaak. En soms keren ze ons wereldbeeld ondersteboven. Voor deze editie van VEGAN Magazine doken we in de schatkist van mythes en verhalen die de wereld ons te bieden heeft en nemen we je mee op een betoverende reis langs legenden, sagen, sprookjes, geschiedenis, volksverhalen, kronieken, vertellingen, parabels... Allemaal bekeken door een veganistische lens.



INTERVIEW KUNSTENAAR: *Carmen Groenefelt*

Illustrator en kunstenaar Carmen Groenefelt gelooft dat verbinding een oplossing is tegen polarisatie en individualisering – zelfs op kleine schaal, zoals met haar werk. In een wereld vol prikkels die steeds sneller gaat, gaat zij voor de ambacht van dingen met de hand maken. Voor het thema ‘mythes en verhalen’ maakte ze deze prachtige cover, waar we natuurlijk alles over wilden weten.

Carmens werk in één zin: ‘Illustraties die mensen verbinden, gemaakt met aandacht’. Ze werkt voor duurzame merken en maatschappelijke organisaties die authenticiteit belangrijk vinden. Denk aan Common Eye, Paper on the Rocks of KRO-NCRV. Ook maakt ze persoonlijke illustraties zoals haar serie Soft Smiles, waarin dierbaren en herinneringen worden vastgelegd in warme, zachte lijnen.

Daarnaast wordt ze geregeld geboekt als live-illustrator op bruiloften of bedrijfsevents. ‘Ik teken dan portretten van gasten terwijl we praten. Dat levert niet alleen een tastbare herinnering op, maar ook bijzondere ontmoetingen,’ vertelt ze. ‘Laatst illustreerde ik bijvoorbeeld een vers koppel in een modezaak. Hij vertelde dat zij hem accepteert zoals hij is, terwijl hij dat zelf nog moeilijker vindt. Een ontzettend ontwapenend en liefdevol gesprek.’

BEWUSTZIJN OP ALLE VLAKKEN

Sinds 2017 is Carmen vegan. Toen ze in Australië woonde, leerde ze over de impact van vlees en vis eten. ‘Ik dacht eerst dat vegetariër zijn genoeg was, maar toen ik leerde over de zuivelindustrie realiseerde ik me dat melk en andere dierlijke producten net zo slecht waren en werd ik vegan.’

Die bewustwording loopt als een rode draad door haar werk. Ze kiest voor vegan en milieuvriendelijke materialen, zoals papier van landbouwafval en inkt zonder dierlijke bestanddelen. ‘Ik denk na over met wie ik samenwerk, wat ik gebruik, waarom ik iets maak en welk gevoel het achterlaat.’



Ook al tekent ze vrij snel (twee personen in slechts 10 minuten), ze creëert de illustratie altijd met aandacht en skill. ‘In een wereld die vaak gehaast is, nodig ik uit om stil te staan en een mo-

ment vast te leggen. Het werkt verbindend om met aandacht naar de ander te kijken. Simpele gesprekjes over mijn werk en hun werk kunnen als katalysator werken, bijvoorbeeld om meer aandacht te geven aan hun passie of hobby of na te denken over saamhorigheid.’



HET VERHAAL ACHTER DE COVER

Voor de cover maakte Carmen een illustratie over de verhalen die we met elkaar delen over dieren. Ze droomt van een wereld waarin we in verbinding zijn met onszelf, elkaar en de natuur. De tekening is geïnspireerd op Secret Garden in Rotterdam, een plek waar mensen samenkomen om te mediteren, tuinieren en vegan eten te delen. ‘Dieren zijn slim en wij staan niet bóven andere wezens, maar we zijn juist samen onderdeel van een geheel. Als je je dat realiseert, geloof ik dat je houding tegenover dieren eten ook zou kunnen verschuiven.’

Dat besef klinkt ook door in haar werk. ‘Tijdens het live-tekenen hoor ik de mooiste verhalen. Mensen bloeien op als ze praten over wat hen gelukkig maakt. Die stralende ogen, dát is waar ik het voor doe.’

MEER WETEN OVER CARMEN?

www.carmengroenefelt.nl
Instagram @carmengroenefelt_art
LinkedIn Carmen Groenefelt
TikTok @carmengroenefelt



REDACTIE PAGINA

We vroegen de vrijwilligers van *VEGAN Magazine*:
Wat is jouw favoriete boek over veganisme of waar
dieren een centrale rol in spelen en waarom?

Nils Holgerssons wonderbare reis (1906)
van Selma Lagerlöf. Tegenwoordig
kennen we bijna allemaal de tekenfilm,
maar het boek zelf is een grote aanrader.
Nils verandert in een kabouter en vliegt
met de wilde ganzen mee naar Lapland.

Selma Lagerlöf schreef het als aard-
rijkskundeboek voor jonge kinderen.
In alle streken en steden ontmoet Nils
andere mensen en dieren met hun eigen
bijzondere verhalen. Fijn om in de herfst
te lezen met het geluid van trekkende
ganzen op de achtergrond!

Ik kies voor het verhaal *Varken*
en het gedicht 'Het varken'. Roald
Dahl draait daarin het perspectief
om: het slimme varken houdt ons
een spiegel voor, terwijl de mens
zelf slachtoffer wordt. Zo krijgt
onze omgang met dieren ineens
iets huiveringwekkends. Be-
nieuwd hoe dat precies zit? Lees
mijn hele verhaal in dit magazine
op pagina 41.



Karen
Beukers



Maaïke
Jansen

De Regenmaker van Kees
Klomp! Het is een kinder-
boekje over duurzaamheid en
impact, over een klein vogeltje
dat laat zien dat alle beetjes
helpen en dat er een rimpel-
effect kan ontstaan. Dieren
spelen de hoofdrol en maken
allemaal gebruik van hun
kracht. Een heel inspirerend
boek.

Mag het ook een film zijn?
Microcosmos was het begin van
mijn fascinatie voor de aller-
kleinsten uit het dierenrijk. De
betoverende beelden in com-
binatie met de soms onheil-
spellende filmmuziek maakte
van deze kleine kruipers grote
filmsterren. Vooral die *steamy*
slakkenscène maakte behoor-
lijk wat indruk!



Ninarosa
Juffermans



Annelieke
Joosten

Bijna iedereen kon omvallen van Toon Tellegen
vond ik als kind al een van de leukste boeken.
Er worden veel grappige gesprekjes gevoerd.
De reiger eet de kikker niet op, maar praat met
hem over de kunst van het omvallen, die hij
zo graag zou beheersen. Het mooiste vind ik
de hechte vriendschap tussen de mier en de
eekhoorn. Ze schrijven elkaar brieven, waarin
de poging tot contact centraal staat. Op een
dag schrijft de mier aan de eekhoorn: 'Ik ben
ziek'. Mier wil graag dat eekhoorn zegt dat hij
een dappere zieke is. De eekhoorn weet niet
goed wat 'ziek' is, maar zegt wat de mier wil
(‘Je bent dapper’) en geeft aandacht op andere
manieren. Dat blijkt zo'n goed medicijn, dat de
mier dezelfde dag nog beter wordt.



Anda
Vloedgraven

Terugblik op de NLVEGAN FAIR

Tijdens de ALV van 23 maart 2025 zijn wij door jullie benoemd als bestuursleden. Een mooie taak om te mogen vervullen. Veel mensen kennen ons inmiddels, aan anderen stellen wij ons graag voor en tenslotte geven wij een kleine terugblik op onze ervaringen.

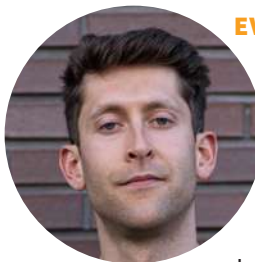


EVEN VOORSTELLEN: FEDDE PEUTZ

Mijn naam is Fedde Peutz, ik ben een man van 57, getrouwd en vader van twee studenten. Ik ben acht jaar vegan, bedrijfsjurist en pilates-trainer en acroyoga- en acrobatiekdocent. Acrobatiek en acroyoga zijn mijn grote passie. Ik zou dat graag

tijdens een workshop op een ledendag of vrijwilligersactiviteit met jullie willen delen.

Ik ben bestuurslid geworden vanwege mijn behoefte om positief bij te dragen aan de samenleving. Zo heb ik ook de *drive* om ervoor te zorgen dat we niet steeds maar moeten buigen voor de inflexibiliteit van horeca en instellingen. Het is daar blijkbaar onmogelijk om als een echte host veganistische maaltijden te serveren. Daarin moet iets veranderen en hopelijk lukt dat vanuit onze vereniging. Werk aan de winkel dus!



EVEN VOORSTELLEN: ROLF PRONK

Ik ben Rolf Pronk, 30 jaar oud, acht jaar vegan en getrouwd met de liefste vrouw van de wereld. Het is voor mij een eervolle taak om als bestuurslid bij te dragen aan

het verspreiden en laten groeien van veganisme. Tegelijkertijd is het ook een taak die uitdagingen met zich meebrengt. Daar houd ik van; ik kijk er positief en met optimisme naar. Veganisme wordt de norm in Nederland, dat is een kwestie van tijd. Hoe kan dat ook anders met de tomeloze inzet, energie en gedrevenheid die zovelen binnen de NVV karakteriseert.

Verder ben ik actief voor de Partij voor de Dieren en sta ik in Den Haag op plek #6 voor de gemeenteraadsverkiezingen van 18 maart 2026. Ik werk als projectleider plantaardige eiwittransitie bij de Green Office van de Open Universiteit. Daar volg ik ook de master Milieuwetenschappen.

TERUGBLIK NLVEGAN FAIR

Het was een drukke zomerperiode voor de NVV met alle voorbereidingen voor de NLVegan Fair op zaterdag 6 sep-

tember. De hoeveelheid aandacht, tijd en werk die in de organisatie ervan zit, is niet te onderschatten. Daarom bedankt het bestuur iedereen die dit mogelijk gemaakt heeft; wij maken een diepe buiging voor jullie.

Het is duidelijk dat die voorbereidingen ook tot klinkende resultaten hebben geleid. Wij hebben met z'n allen een prachtig evenement neergezet: meer dan 1800 bezoekers bezochten de NLVegan Fair, meer dan vijftig nieuwe leden schreven zich in en de NVV heeft veel nieuwe vrijwilligers mogen verwelkomen.

Maar deze dag is niet te vatten in alleen cijfers. Mensen raakten geïnspireerd door de verhalen van schrijver Christopher Sebastian McJetters. Ze luisterden aandachtig naar de toekomstvisie over plantaardige kaas van Hille van der Kaa, directeur van Those Vegan Cowboys, en ze werden door diëtist Lisa Steltenpool geïnformeerd over een gezond veganistisch eetpatroon (waarvan de uitvoering niet direct op de NLVegan Fair begon, met alle overheerlijke snacks die daar te koop waren). Ook aan het verhaal van podcast-maker Esther Molenwijk, die met elke aflevering een stukje dichterbij een plantaardig Nederland probeert te komen door vegan nieuws én inspirerende interviews te delen, zat het publiek gekluisterd.

En dan alle geweldige stands. Eten in overvloed, geschikt voor alle smaken. Van macarons en bonbons tot pasta-ballen en broodjes rendang. Voor wie de buik letterlijk vol had met heerlijk eten – dat zullen er veel geweest zijn – werden er natuurlijk ook mooie spullen verkocht. De NLVegan Fair was een dag waarop veganisten verbinding vonden met elkaar. Tegelijkertijd was het juist ook een dag waarop nog-niet-veganisten geïnspireerd werden om te kiezen voor veganisme.

Onze start in het bestuur is goed bevallen. Nu op naar een diervriendelijke kerst, een vuurwerkvrij oudjaar en dan een heel gelukkig 2026, te openen met de Vegan Awards. Zien we jullie daar op 31 januari?

Fedde Peutz

Rolf Pronk

bestuursleden Nederlandse Vereniging voor Veganisme



Stuur je nooit (kerst)kaartjes? Dan is dit hét moment om het eens wel te doen. Uitdelen aan burens, collega's of op je club kan natuurlijk ook. Op **MariaTiqwah.nl** vind je niet alleen kerstkaarten, maar ook **nieuwjaarskaarten** en wenskaarten. Het papier van de kaarten is gemaakt van landbouwfal, zoals stengels en bladeren. Daardoor zijn er geen bomen voor gekapt. Jij blij, bomen blij, ontvangers blij :D Liefs en hele fijne vegan feestdagen, Maria

Knip uit en hang op voor instant meer kerstsfeer ✂

VEGAN FABELS

Je hoeft de sociale media maar te openen en de vegan fabels vliegen je om de oren. Ook in de offlinewereld ontkom je hier niet aan. Wie weleens een vegan gerecht bestelt tijdens een familie-etentje, navraagt of de taart op een verjaardag veganistisch is of op het werk koffie met havermelk drinkt, weet dat omstanders hierdoor spontaan in 'gezondheids- en/of dierenrechtenexperts' veranderen.

Een aantal vegan mythes komt steeds weer terug in het gesprek over veganisme. Onderstaande acht stellingen zijn geïnspireerd op veelgehoorde vegan fabels. Weet jij welke stellingen waar zijn en welke niet kloppen? Test je kennis én ontdek welke argumenten je voortaan kunt gebruiken om de vegan fabels te ontkrachten.

VEGANISME IS EEN DIEET.

WAAR / NIET WAAR?

ANTWOORD: NIET WAAR

Toelichting: een dieet is een afwijkend voedingspatroon dat wordt aangehouden om gezondheidsredenen. Veganisme daarentegen is een levenswijze voortgekomen uit de morele overtuiging dat er geen dieren gebruikt moeten worden. Veganisten zien af van alle vormen van gebruik van en wreedheid naar dieren. Dit betekent dat zij geen producten eten die van/door dieren gemaakt zijn of waarbij er dieren of dierlijke ingrediënten betrokken zijn bij het productieproces. Daarnaast gebruiken veganisten geen verzorgingsproducten die dierlijke ingrediënten bevatten of getest zijn op dieren, en kopen zij geen kleding en accessoires die gemaakt zijn van/door dieren. De dierentuin bezoeken,

rijden op een paard (of ander dier), of andere manieren waarop dieren worden gebruikt voor vermaak: ook dat wijzen veganisten af. Iemand die uitsluitend plantaardig eet, is dus geen veganist. Het eetpatroon is slechts één onderdeel van een veganistische levensovertuiging.



HET IS ONNATUURLIJK OM VEGANISTISCH TE ETEN.

WAAR / NIET WAAR?

ANTWOORD: NIET WAAR

Toelichting: mensen zijn omnivoren. Dit betekent dat ze zowel plantaardige als dierlijke producten kunnen eten. We kunnen producten die van/door dieren gemaakt zijn eten, maar dit is niet noodzakelijk voor onze gezondheid. Toch zou het antwoord op deze stelling eigenlijk moeten zijn: 'niet van toepassing'. Het beroep op natuurlijkheid is een drogreden: iets is niet automatisch goed omdat het natuurlijk is. Toch zie je dit argument vaak terugkomen in discussies. Niet-veganisten benoemen bijvoorbeeld dat dieren in de natuur elkaar ook opeten. Veganisten wijzen er juist op dat de huidige bio-industrie niets te maken heeft met hoe het er in de natuur aan toegaat. Maar natuurlijkheid is compleet irrelevant in de discussie over veganisme en leidt bovendien af van waar het werkelijk om draait: het streven naar rechtvaardigheid voor dieren. Veganisme draait niet om wat natuurlijk is, maar om wat het beste is voor dieren.



EEN VEGANISTISCHE LEVENSTIJL IS GESCHIKT VOOR ALLE LEEFTIJDEN, VAN BABY TOT SENIOR.

WAAR / NIET WAAR?

ANTWOORD: WAAR

Toelichting: de grootste diëtistenvereniging ter wereld, The Academy of Nutrition and Dietetics, stelt dat het in elke levensfase mogelijk is om veganistisch te eten¹. Een goed uitgebalanceerd veganistisch eetpatroon komt volledig tegemoet aan de voedingsbehoeften van onder andere zwangeren, baby's, kinderen, adolescenten, senioren en atleten, en kan juist gezondheidsvoordelen opleveren. Wel is het voor sommige groepen extra belangrijk om aandacht te hebben voor bepaalde voedingsstoffen. Maar zolang je je verdiept in hoe jijzelf en je eventuele kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgen, is een volwaardig veganistisch eetpatroon gezond.



DOOR DIERLIJKE PRODUCTEN TE CONSUMEREN DRAAG JE VEEL MEER BIJ AAN HET KAPPEN VAN REGENWouden VOOR SOJATEELT DAN DOOR SOJAPRODUCTEN ZOALS TOFU OF SOJAMELK TE ETEN.

WAAR / NIET WAAR?

ANTWOORD: WAAR

Toelichting: 76 procent van de soja die wereldwijd wordt verkocht is bestemd voor veevoer². Hierdoor eet een Europeaan jaarlijks indirect ruim zestig kilo soja via vlees, eieren en zuivel³. Deze soja komt voornamelijk uit Zuid-Amerika waar regenwouden worden gekapt om plaats te maken voor sojaplantages⁴. Volgens het World Wide Fund for Nature (WWF) wordt slechts 6 procent van de wereldwijd geteelde soja direct gegeten in de vorm van sojaproducten zoals een veganburger, sojamelk en tofu⁵. Deze soja komt vrijwel altijd uit Europa of Canada en (bijna) nooit uit Zuid-Amerika. Het zijn dus niet de plantaardige sojaproducten die veganisten eten die zorgen voor grootschalige ontbossing, maar juist de enorme hoeveelheid soja die bestemd is voor veevoer. Deze indirect gegeten soja heeft een grote negatieve impact op het milieu. De relatief kleine hoeveelheid soja die mensen direct consumeren, heeft daarentegen een veel kleinere milieu-impact.

ER IS OP AARDE GENOEG LANDBOUWGROND BESCHIKBAAR OM ALLEMAAL VEGANIST TE WORDEN.

WAAR / NIET WAAR?



ANTWOORD: WAAR

Toelichting: er wordt vaak gedacht dat er op de aarde niet genoeg landbouwgrond beschikbaar is om genoeg plantaardig voedsel te verbouwen voor alle mensen. Hierbij wordt over het hoofd gezien dat we op dit moment ook nog eens 80 miljard landdieren – be-

stemd voor de voedselvoorziening – voeden. 38% van alle beschikbare landbouwgrond wordt gebruikt om voedsel te verbouwen voor deze dieren⁶. Zou de wereldbevolking overstappen op een volledig plantaardig eetpatroon, dan zou er 76% minder landbouwgrond nodig zijn om alle mensen te voeden⁷.

VITAMINE B12 WORDT GEPRODUCEERD DOOR KOEIEN, KIPPEN, VARKENS EN ANDERE DIEREN DIE GEBRUIKT WORDEN VOOR CONSUMPTIE.

WAAR / NIET WAAR?

ANTWOORD: NIET WAAR

Toelichting: je hebt vast weleens gehoord dat vitamine B12 vrijwel uitsluitend voorkomt in dierlijke producten. Toch zijn het niet de dieren zelf die deze vitamine aanmaken. Vitamine B12 wordt geproduceerd door bacteriën die onder andere leven in het darmkanaal van dieren^{8,9}. Wij menselijke dieren hebben deze bacteriën ook in onze darmen, maar de micro-organismen produceren vitamine B12 op een plek waar ons lichaam het niet kan opnemen.

De vitamine-B12-producerende bacteriën komen ook voor in de grond. Hierdoor kregen mensen vroeger voldoende vitamine B12 binnen via hun drinkwater en door de groenten die zij aten. Tegenwoordig is dit dankzij de verbeterde hygiëne in Nederland niet meer het geval. Mensen die producten die van/door dieren gemaakt zijn eten, halen hier hun B12 uit. Maar het is niet nodig om dieren te eten of te gebruiken om genoeg vitamine B12 binnen te krijgen: je kunt ook een B12-supplement nemen. Daarnaast worden tegenwoordig de meeste veganistische producten verrijkt met B12. Dat is niet nadelig voor je gezondheid. Sterker nog, de meeste dieren die worden gebruikt voor consumptie krijgen ook voedingssupplementen gevoerd. Dit gebeurt om te zorgen dat er voldoende vitamine B12 in hun vlees, moedermelk en eieren zit¹⁰. Want net als mensen kunnen veel niet-menselijke dieren de vitamine B12 die de bacteriën in hun darmen produceren niet (voldoende) opnemen. En gedomesticeerde dieren krijgen ook niet genoeg van de vitamine binnen via hun voedsel. Ben je geen veganist, dan haal je je vitamine B12 dus nog steeds uit een supplement of uit met B12 verrijkte producten. Alleen gebeurt dit indirect: er moeten eerst niet-menselijke dieren voor worden geëxploiteerd en vermoord. Neem je daarentegen zelf een B12-supplement, dan haal je deze vitamine direct bij de bron vandaan. Dagelijks 50mcg of wekelijks 2000mcg in de vorm van een pilletje, smelttablet, gummy of druppels is voor de meeste mensen voldoende¹¹.

VOOR DE CONSUMPTIE VAN VLEES WORDEN DIEREN GEDOOD, MAAR VOOR MELK EN EIEREN NIET.

WAAR / NIET WAAR?

ANTWOORD: NIET WAAR

Toelichting: ook de productie van melk en eieren is onlosmakelijk verbonden met het doden van dieren. Zo worden koeien elk jaar kunstmatig zwanger gemaakt zodat zij baby's krijgen, melk gaan aanmaken en hun melkproductie hoog blijft. Een melkkoe bevalt dus ieder jaar van een baby. Dit kalfje wordt meestal al binnen 48 uur, vaak zelfs al direct na de geboorte, bij haar weggehaald om te voorkomen dat het kindje de moedermelk opdrinkt¹². Is het kalfje een

vrouwtje, dan staat haar hetzelfde lot te wachten als haar moeder. De komende 5 à 6 jaar moet zij elk jaar een kind krijgen en wordt haar moedermelk afgepakt. Hierna produceert ze niet genoeg melk meer en wordt ze afgevoerd naar het slachthuis. Is een kalfje een stiertje, dan staat hem een nog korter leven te wachten. Omdat hij geen melk produceert, is hij 'nutteloos' en wordt hij wanneer hij ongeveer een halfjaar oud is geslacht.

Bij de productie van eieren gebeurt iets vergelijkbaars. Ook hier hebben de mannetjes geen 'nut'. Elk jaar worden er in Nederland daarom zo'n 45 miljoen haantjes vergast net nadat zij uit het ei zijn gekropen¹³. In sommige andere landen worden de haantjes levend versnipperd, wat net zo gruwelijk is. De legkippen staat een iets langer, maar erg zwaar leven te wachten. Zij zijn zo gefokt dat zij elke 25 uur een ei leggen¹⁴. Dit kan hun lichaam helemaal niet aan. Na 1,5 tot 2 jaar is hun eierproductie niet hoog genoeg meer en worden ze gedood in het slachthuis.

VEGANISTEN ETEN WEL (PRODUCTEN GEMAAKT VAN/DOOR) INSECTEN.

WAAR / NIET WAAR?

ANTWOORD: NIET WAAR

Toelichting: veganisten zien af van alle gebruik van en wreedheid naar dieren, en insecten zijn ook dieren. Hoe klein ze soms ook zijn, insecten hebben een brein en een centraal zenuwstelsel, en er is aangetoond dat ze pijn kunnen ervaren¹⁵. In de New York Declaration on Animal Consciousness verklaren wetenschappers daarnaast dat er een realistische mogelijkheid is dat insecten een bewustzijn hebben^{16,17}. Het is dus een fabel dat veganisten insecten eten of producten gebruiken waarin insecten verwerkt zijn. Wat wel waar is: veganisten eten en gebruiken helemaal niets waarvoor insecten worden uitgebuit, dus ook geen honing, bijenwas en zijde. Gelukkig zijn er zat alternatieven!

STERKER IN JE VEGAN SCHOENEN

En, hoe scoorde jij? Wist jij de stelling juist de beoordelen of waren er nog bepaalde vegan mythes waarin je geloofde? Hoeveel stellingen je ook goed had, hopelijk sta je nu sterker in je vegan schoenen wanneer iemand weer eens een vegan fabel verkondigt. Jij weet nu met welke argumenten je een aantal veelgehoorde vegan fabels kunt ontkrachten.

Zoals je misschien ook weet, is de vegan fabeltjeskrant nog veel dikker. Niet-veganisten komen met de vreemdste redeneringen om hun niet-vegan keuzes te rechtvaardigen en gebruiken allerlei drogredenen om tegen het veganisme te pleiten. Wil jij je nog verder verdiepen in bepaalde argumenten en kun je hulp gebruiken om andere vegan mythes te herkennen en ontkrachten, zodat jij vóór het veganisme kunt pleiten? Neem dan een kijkje op www.veganisme.org. Hier vind je een overzicht van uitgebreide informatie, bronnen en antwoorden op al jouw vragen rondom veganisme.

BRONNEN

¹ Melina, V., Craig, W., & Levin, S. 'Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.' *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 116, no. 12, pp. 1970–1980, 2016. [www.doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025](https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025).

² Nederlandse Vereniging voor Veganisme. *Easy peasy vegan. Startersgids voor veganisten*, Nederlandse Vereniging voor Veganisme, 2024.

³ WWF Nederland. 'De productie van soja mag niet ten koste gaan van de natuur', WWF Nederland. www.wwf.nl/wat-we-doen/focus/voedsel/soja. Geraadpleegd op 19 augustus 2025.

⁴ WWF International. 'The Growth of Soy: Impacts and Solutions', *WWF International*, 2014. www.wwf.panda.org/wwf_news/?214091/The-Growth-of-Soy-Impacts-and-Solutions. Geraadpleegd op 19 augustus 2025.

⁵ WWF Nederland. 'Feiten en fabels over soja', *WWF Nederland*. www.wwf.nl/wat-we-doen/focus/voedsel/soja/feiten-fabels-over-soja. Geraadpleegd op 19 augustus 2025

⁶ Nederlandse Vereniging voor Veganisme. *Easy peasy vegan. Startersgids voor veganisten*, Nederlandse Vereniging voor Veganisme, 2024.

⁷ Poore, J., Nemecek, T. 'Reducing food's environmental impacts through producers and consumers.' *Science*, vol. 360, no. 6392, pp. 987–992, June 1, 2018. doi: [www.10.0.4.102/science.aag0216](https://doi.org/10.1016/j.science.2018.05.016).

⁸ Nederlandse Vereniging voor Veganisme. *Easy peasy vegan. Startersgids voor veganisten*, Nederlandse Vereniging voor Veganisme, 2024.

⁹ Van Haperen, Martine, et al. 'Vitamine B12', *Nederlandse Vereniging voor Veganisme*, januari 2024. www.veganisme.org/informatie/voedingsstoffen/vitamine-b12/. Geraadpleegd op 22 augustus 2025.

¹⁰ NPO. 'Keuringsdienst van Waarde. Vitamine B12', *NPO Start*, 28 oktober 2024. www.npo.nl/start/serie/keuringsdienst-van-waarde/seizoen-24/keuringsdienst-van-waarde_84. Geraadpleegd op 22 augustus 2025.

¹¹ Nederlandse Vereniging voor Veganisme. *Easy peasy vegan. Startersgids voor veganisten*, Nederlandse Vereniging voor Veganisme, 2024.

¹² Nederlandse Vereniging voor Veganisme. Het verhaal achter melk, *Nederlandse Vereniging voor Veganisme*, 2016. www.share.google/W5RFAtyFHIY8VlWeW. Geraadpleegd op 22 augustus 2025.

¹³ Nederlandse Vereniging voor Veganisme. *Easy peasy vegan. Startersgids voor veganisten*, Nederlandse Vereniging voor Veganisme, 2024.

¹⁴ Nederlandse Vereniging voor Veganisme. 'Zijn eieren vegan?', *Nederlandse Vereniging voor Veganisme*, 24 juli 2025. www.veganisme.org/informatie/is-het-vegan/zijn-eieren-vegan/. Geraadpleegd op 22 augustus 2025.

¹⁵ Nederlandse Vereniging voor Veganisme. 'Eten veganisten insecten?', *Nederlandse Vereniging voor Veganisme*. www.veganisme.org/faq-items/eten-veganisten-insecten/. Geraadpleegd op 22 augustus 2025.

¹⁶ Dingemans, Emile. 'Wetenschappers: "Ook weekdieren en insecten hebben bewustzijn"', *Nederlandse Vereniging voor Veganisme*, 11 juni 2024. www.veganisme.org/dieren-bewust-zijn/. Geraadpleegd op 22 augustus 2025.

¹⁷ The New York Declaration on Animal Consciousness. 'The New York Declaration on Animal Consciousness', *New York University*, 19 april 2024. www.sites.google.com/nyu.edu/nydeclaration/declaration. Geraadpleegd op 22 augustus 2025.

DE VEGAN AWARDS KOMEN ERAAN

Op 31 januari 2026 vindt de uitreiking van de Vegan Awards plaats bij ZIMIHC Stefanus in Utrecht. Naast de uitreiking van de awards maken we er een feestje van. Ben jij erbij?

WAT ZIJN DE VEGAN AWARDS?

Sinds 2010 reikt de NVV elk jaar de Vegan Awards uit, om aandacht te besteden aan iedereen die zich inzet om het veganisme te promoten en toegankelijker te maken. Het begon met één award. Sinds 2013 bestaan er verschillende categorieën. Op basis van suggesties van het publiek kiest een vakjury genomineerden in iedere categorie. Het publiek stemt over de uiteindelijke winnaars.

WIE ZIJN DE GENOMINEERDEN?

We ontvingen 156 inzendingen van het publiek! Een hele uitdaging voor de jury, want het liefst hadden ze iedereen genomineerd. Toch kwamen ze tot een prachtige lijst met genomineerden in de categorieën:

- **Campagne & Initiatief**
- **Educatie & Informatie**
- **Restaurant**
- **Bakkerij**
- **Hotel & B&B**
- **Onderneming**
- **Inspirator**
- **Product**

De volledige lijst met genomineerden is nog te vinden op www.veganawards.nl. De stemming is helaas gesloten op het moment dat dit magazine bij de drukker ligt.

BEN JIJ ERBIJ?

Wil je graag bij de uitreiking van de Vegan Awards zijn op 31 januari 2026? Kijk op www.veganawards.nl voor meer informatie.



Schattig of eng?

VERHALEN BEPALEN HOE WE NAAR DIEREN KIJKEN

In dierenverhalen krijgen sommige dieren positieve eigenschappen mee en worden andere negatief afgebeeld. Hierdoor demoniseren we bepaalde dieren en doden we ze, terwijl we andere dieren als schattig en de moeite van het redden waard vinden. Vijf voorbeelden van dieren wier levens gevormd worden door onze mythes.

Noot van de redactie: Triggerwarning: in dit artikel wordt gesproken over het geweld tegen en het doden van dieren.

HAAIEN

Mensen zijn altijd al wel bang geweest voor haaien, maar met name één film heeft die angst plotsklaps aangezwengeld: *Jaws* van Steven Spielberg uit 1975. In de blockbuster vermoordt een grote, witte haai enkele mensen en verwondt de anderen. De hoofdpersonen zijn bang voor de haai en doen er alles aan om het dier te doden.



In *Jaws* zijn haaien niets meer dan een gevaar voor mensen: ze zijn bloeddorstig, wraakbeluste en immorele wezens. Er is weinig verwondering over hun levenswijzen of over hun plek in het ecosysteem.

Dat negatieve beeld begon vanaf *Jaws* de wereld te domineren, en nog steeds worden er films gemaakt waarin haaien alleen maar monsters zijn die ons willen aanvallen, denk aan *Open Water* (2003) of *47 Meters Down* (2017).

Al die films hebben invloed gehad op hoe wij met haaien omgaan. Want als ze een gevaar vormen voor ons, is het gerechtvaardigd om ze te doden. Hoewel er ook andere factoren meespelen zoals toenemende overbevissing, zijn de haaienpopulaties sinds het verschijnen van *Jaws* met zo'n 71% afgenomen¹.

Spielberg is zich er overigens bewust van hoe *Jaws* het leven van haaien heeft beïnvloed. Een paar jaar geleden zei hij in een interview: 'Ik heb er spijt van dat de haaienpopulatie is uitgedund door de film.'

HYENA'S

Hoor je de griezelige lach van de hyena's uit de Disneyfilm *The Lion King* (1994) nog in je hoofd? De drie handlangers van slechterik Scar achtervolgen geniepig lachend Simba en willen hem in opdracht van hun baas maar al te graag doden.

De dieren die oorspronkelijk in Afrika en Azië leven komen er niet goed van af in deze film. Ze lijken smerig, bloeddorstig en onnozel. Ook in andere Disneyfilms zien we eenzelfde soort negatieve beeldvorming over hyena's, denk aan *Dumbo* (1941) of *The Jungle Book: Mowgli's Story* (1998).

Bovendien hebben de hyena's in *The Lion King* 'straat'-accenten en zijn ze wat donkerder dan de andere personages. De dieren doen hierdoor denken aan zwarte mensen – hoe ze in de film worden afgebeeld speelt dus in op eeuwenoude raciale stereotypen over zwarte mensen, waarbij die als bruut, onnozel en vies worden neergezet.

In de film nemen de hyena's op een gegeven moment een bepaald gebied in, waarna het daar dor en levenloos wordt. Als kijker krijg je het idee dat ze een slecht effect hebben op de natuur. In werkelijkheid maken deze zeer intelligente dieren een essentieel onderdeel uit van de ecologie en bewaken ze juist de balans in een gebied.



De negatieve beeldvorming over hyena's heeft helaas veel invloed op de werkelijkheid: in sommige delen van Afrika worden ze gedood, omdat men denkt dat deze zogenaamd roekeloze, bloeddorstige dieren hun vee zullen opeten.



HERTEN

Er zijn ook Disneyfilms waarin bepaalde dieren juist heel positief worden afgebeeld, waardoor we ze als knuffelbaar zien. Door hun grote hoofden en ogen zien de dieren er schattig en onschuldig uit. Denk aan de katten in *The Aristocats* (1970), de olifant in *Dumbo* (1941) of het aapje Abu in *Aladdin* (1992). Of aan Bambi, het hert uit de gelijknamige film uit 1942.

Het moment dat Bambi's moeder doodgaat heeft menig kind én volwassene aan het huilen gebracht. Het schattige, kleine hertje is nu moederziel alleen en extreem kwetsbaar in de gure sneeuw. Het dier heeft duidelijk troost, warmte en geborgenheid nodig.

Deze beeldvorming zorgt ervoor dat we 'knuffelbare' herten als waardevoller dan andere dieren zijn gaan zien. Er zijn tal van organisaties die herten of hun leefgebied willen beschermen, maar er is maar een handjevol stichtingen die zich inzetten voor bijvoorbeeld hyena's.

Het zorgt er ook voor dat mensen in Nederland zich geroepen voelen om jonge hertjes die ze alleen zien staan in weides op te pakken en mee te nemen, omdat ze denken dat het dier hulp nodig heeft. In werkelijkheid heeft de moeder haar kind expres daar achtergelaten en zal ze na een tijdje terugkeren.

KOEIEN, VARKENS EN KIPPEN

Als veganistische ouder hoef je maar een willekeurig kinderboek open te slaan en je voelt al een knoop in je maag. Boerderijdieren zoals koeien staan meestal gezellig grazend in de wei, hun kalveren melk drinkend aan hun zijde. Varkens wroeten in de aarde en kippen scharrelen rond.

In de prentenboekenreeks van Boer Boris (geschreven door Ted van Lieshout en geïllustreerd door Philip Hopman) zien we veelal zulke gelukkige boerderijdieren. Als bijvoorbeeld de kippen in *Boer Boris en de eieren* gekleurde eieren hebben gelegd, zegt Boer Boris: 'De kippen zijn gezond, ze scharrelen gezellig met z'n allen in het rond.'

In werkelijkheid zijn veel kippen ziek en van scharrelen is meestal geen sprake. Ook varkens en koeien komen nauwelijks buiten en hun kinderen worden van hen afgepakt.

In de Boer Boris-reeks worden nooit vraagtekens gezet bij hoe we met dieren omgaan. Bovendien zijn de dieren geen personages met eigen gevoelens of verlangens, maar ligt de focus bij de belevingswereld van Boer Boris.

Het idyllische beeld dat in zo'n reeks naar voren komt, heeft effect op de levens van echte boerderijdieren: mensen denken dat ze gelukkig zijn en niet gestrest en depressief. En zolang mensen geloven dat de dieren tevreden zijn, is het ook niet erg om ze op te sluiten en ze te vermoorden.

WOLVEN

'De grote, boze wolf' is een onjuiste karakterisering van wolven die voortdurend in sprookjes terugkomt. *Roodkapje* van de gebroeders Grimm is misschien het bekendste voorbeeld, met een wolf die een meisje misleidt en haar en haar oma op wil eten. Maar ook in *De drie biggetjes* en in *De wolf en de zeven geitjes* zijn wolven gevaarlijke wezens.

De mythevorming over deze dieren zorgde ervoor dat de soort in Nederland werd bejaagd en uiteindelijk niet meer voorkwam; de laatste wolf werd in 1869 doodgeschoten. Sinds een decennium zijn de dieren weer terug in ons land en hebben we wetten die hun levens moeten beschermen.

Maar helaas, tot op de dag van vandaag blijven we geloven dat wolven roekeloze aanvallen plegen en ons maar al te graag willen doden. Dus ze hebben nog steeds een negatief imago en sommige mensen zijn van mening dat ze een te groot gevaar vormen voor de samenleving en daarom vermoord moeten worden.



Bekeken vanuit het perspectief van dieren, zouden de films en verhalen over hen er weleens heel anders uit kunnen zien.

¹ Nathan Pacoureau et al., Half a century of global decline in oceanic sharks and rays, *Nature*, 27-01-2021.

VOORBEREID OP DE WINTER



20%
korting

ELKE DAG MULTIVITAMINE

Dé multi voor jong en oud

- voor specifieke doelgroepen: kinderen, tieners, volwassenen, vijftigplussers en vrouwen die zwanger zijn of willen worden
- in verschillende toedieningsvormen: tabletten, kauw-tabletten, capsules en poeder
- geschikt voor vegetariërs en veganisten

VITAMINE C + D3 GUMMIES

Voor iedereen die moeilijk kan slikken of gewoon liever een lekkere gummy wil nemen

- 100% vegan
- vrij van toegevoegde suikers
- ideale toedieningsvorm voor kinderen in de vorm van een beertje
- met een heerlijke bosvruchtensmaak

VEGAN DHA/EPA 450 MG

Hooggedoseerde algenolie in natuurlijke triglyceridenvorm

- met maar liefst 338 mg DHA én 112 mg EPA per vegan softgel
- op basis van algen uit gecontroleerde kweek, vrij van invloeden uit het milieu
- geen onnodige additieven (zoals aroma's) toegevoegd

Lezers van VEGAN magazine krijgen nu 20% korting op de Elke Dag multi, Vitamine C + D3 Gummies én Vegan DHA/EPA! Gebruik de actiecode VEGANWINTER25 op www.vitals.nl.



I took the road less travelled: **DE HELDENREIS EN VEGANISME**

Voordat ik veganist werd, vond ik de wereld al vrij ongrijpbaar, maar er was één dag waarop ik de gehele status quo in twijfel trok. Het was 2019, overal waren klimaatprotesten gaande. Toch zaten de collegezalen van de geesteswetenschappen vol; niemand was buiten aan het demonstreren. We wisten niet beter, het dreigende onheil van de ineenstorting van het klimaat zat ons al sinds de geboorte op de hielen. Gat in de ozonlaag, angst voor doorbrekende dijken, we groeiden op te midden van de zesde massa-extinctie. Is er nog tijd of is tijd alles wat er is? Ik was niet van plan om een van de klimaatdemonstraties bij te wonen, maar ik volgde ze wel op de voet via Instagram. Daar zag ik een foto van een demonstrant met een protestbord: ‘WATCH COWSPIRACY’. Dat was het. Mijn roeping naar een vegan reis die alles op z’n kop zou zetten.

Als je naar de literatuur kijkt, zijn dit soort allesveranderende reizen niet zo schaars. Sterker nog, aan de hand van talloze mythes, sprookjes en andere verhalen ontdekte Amerikaanse literatuurwetenschapper Joseph Campbell een patroon waaruit hij een theorie afleidde die ten grondslag zou liggen aan heel veel mythische verhalen: de heldenreis (*The Hero's Journey*). Campbell ontwierp het raamwerk voor personages uit de literatuur, maar wat gebeurt er als we het toepassen op het echte leven, in het bijzonder de reis naar veganisme? Veel veganisten zullen zichzelf herkennen in de heldenreis, vooral als het gaat om de onomkeerbare transformatie en een schijnbaar onmogelijke terugkeer naar de ‘normale wereld’.

UNIVERSEEL SJABLOON

Volgens Campbell zijn er verschillende fases die een hoofdpersonage (vaak de held van het verhaal) meemaakt tijdens zijn zogenaamde ‘heldenreis’: vertrek, initiatie en terugkeer¹. In het begin van het verhaal is de wereld een bekende, veilige plek, maar dan roept het avontuur. Er volgt wat twijfel – gaat hij wel, gaat hij niet? – en als de held uiteindelijk besluit wél op pad te gaan (vertrek), blijkt de wereld toch niet zo’n veilige haven. Tijdens zijn avontuur wordt hij op de proef gesteld (initiatie). Nieuwe perspectieven confronteren hem en zorgen voor een persoonlijke crisis en diepe reflectie, wat uiteindelijk leidt tot een transformatie. Na zijn avontuur keert de held door alles wat hij heeft meegemaakt en gezien als een veranderd persoon terug naar huis (terug-

keer). Daar is niets zoals het ooit was, want hoe kun je het normale leven weer oppakken na alles wat er is gebeurd?

Dit sjabloon is toepasbaar op heel veel verhalen en zelfs al had je voorheen nog nooit van Campbells theorie gehoord, dan heb je het wel degelijk gezien of erover gelezen – in *Star Wars*, *The Lord of the Rings*, *Harry Potter* of *The Lion King*, om maar een paar voorbeelden te noemen. Neem Frodo Balings: de Hobbit groeit op in de veilige Gouw, maar die bubbel spat uiteen wanneer de Ene Ring in zijn bezit komt. Met tegenzin vertrekt hij op een queeste om de ring te vernietigen. Tijdens zijn reis maakt hij zoveel mee, ziet hij een ongekennde hoeveelheid ellende en lijdt hij zo erg onder



de langzame, zielsverpletterende last van de Ene Ring, dat hij permanent veranderd terugkeert naar de Gouw – een prestatie op zich, hij had überhaupt nooit verwacht terug te keren – waar het vrolijke Hobbit-leven uiteindelijk gewoon doorgaat. *‘How do you pick up the threads of an old life? How do you go on, when in your heart you begin to understand... there is no going back?’* vraagt hij zich af ².

De heldenreis wordt door literatuurwetenschappers en filmcritici als lens gebruikt om personages te analyseren, maar is ook toepasbaar op het echte leven. De mythische benadering op verhalen is namelijk naast in literatuur en populaire cultuur, ook een geliefd raamwerk geworden in de spirituele- en zelfhulpbeweging. Uit onderzoek ³ blijkt zelfs dat je eigen leven bekijken door de lens van de heldenreis het gevoel van zingeving in het leven aanzienlijk kan vergroten. Het is duidelijk niet een verhaallijn die slechts geschikt is voor eeuwenoude mythes, Hollywoodfilms en avonturen op leven en dood.

OVER DE DREMPEL

Wat heeft dit allemaal met veganisme te maken? Campbells heldenreis is een nuttig kader om de veganistische levenswijze te begrijpen en vast te leggen, voornamelijk als het aankomt op de initiële oproep tot verandering en de uitdagingen waarmee veganisten te maken krijgen, zoals een existentiële ervaring, de angst voor verandering en jezelf en je keuzes constant moeten verdedigen. Wellicht heb je tijdens het lezen van bovenstaande voorbeelden jezelf in een van de fases herkend. Ik herken mezelf in elk geval in de globale verhaallijn en met name Frodo's woorden resoneren. Want hoe ga je verder met het leven wanneer je wereldbeeld onomkeerbaar op z'n kop is gezet, wanneer je op een kruispunt hebt gestaan en *the road less travelled* hebt genomen? Tenzij je als veganist bent opgevoed is er iets in het leven geweest wat prangende vragen bij je heeft opgeroepen – een documentaire, een label op een verpakking, een gesprek, een combinatie van factoren. Wat de motivatie ook is, de beslissing om veganist te worden kan voelen als een afwijking van de norm, een reis waarin je buiten je comfortzone moet treden, onbekend terrein verkent en mogelijk je relatie met de wereld heroverweegt.

Als je eenmaal de drempel over bent, begint dat wat eerst extreem had geleken ineens de logische keuze te worden. In 2007 pende scenarioschrijver Christopher Vogler ⁴ een soortgelijke heldenreis als die van Campbell neer en voegde daar *‘Approach to the Innermost Cave’* aan toe: het grootste nieuwe inzicht tijdens de reis. Voor veel veganisten komt dit op het volgende neer: een (emotionele) confrontatie met de realiteit van het exploiteren van dieren en een wankelend wereldbeeld. Hoezo is de vleeseter

‘Hoe ga je verder met het leven wanneer je wereldbeeld onomkeerbaar op z'n kop is gezet, wanneer je op een kruispunt hebt gestaan en the road less travelled hebt genomen?’

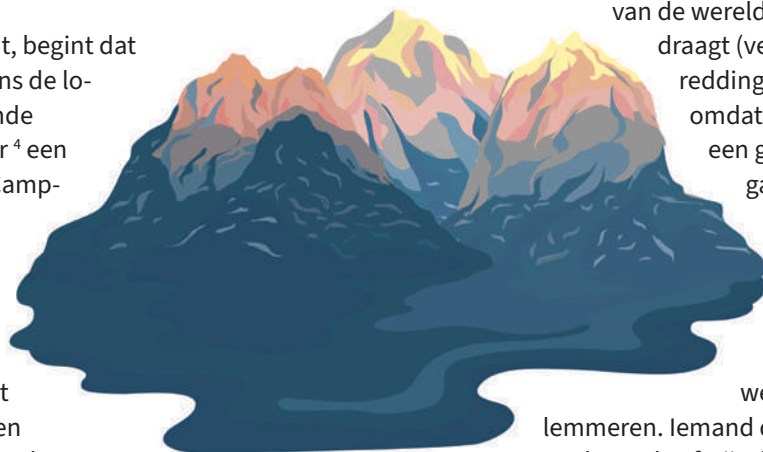
de norm, terwijl de veganist, die bewust afziet van dierenleed, als radicaal wordt gezien? Er vindt een reflectie plaats die voor iedereen anders en zeer persoonlijk is, maar wel voor elke veganist die het avontuur aangaat leidt tot een transformatie. Je maakt een permanente keuze die voor jezelf heel logisch is. *All's well that ends well*, toch? Maar vaak betekent dit niet het einde van de reis, want wie op reis gaat, moet ook thuiskomen. En hoewel ieders motivatie om veganist te worden zeer interessant is, ben ik eigenlijk nog het meest geïnteresseerd in de weg terug.

WELKE WEG TERUG?

Waarschijnlijk heb je niet een daadwerkelijk fysieke reis gemaakt, maar heb je wel voor complexe uitdagingen gestaan en misschien zelfs gerouwd. De weg terug gaat over het in de praktijk brengen van je nieuwe overtuigingen terwijl je leert leven in een wereld die verder draait op *business as usual* – en dat allemaal terwijl je jezelf niet het zwijgen oplegt, maar ook niet eist dat iedereen en alles gelijk met je mee verandert. De wereld verandert niet omdat jij verandert. Dat is misschien wel de meest bittere pil om te slikken voor iedere veganist. Veganisten worden over het algemeen niet als helden onthaald, ook al hopen we nog altijd vurig dat iedereen mee verandert. En eigenlijk weten we ook: er is geen weg terug. Je hebt iets gezien of informatie tot je genomen en je kunt het niet meer ongedaan maken, hoeveel je ook van kaas houdt.

Verhalen bieden herkenning, dus ergens, hoewel ik weet dat er geen weg terug is naar de roze bril die ik ooit droeg, kan ik troost vinden in verhalen als *The Lord of the Rings*. Frodo's terugkeer naar de Gouw is een griezelig bekende ervaring, niet omdat hij de last van het redden

van de wereld op zijn schouders draagt (veganisme is geen reddingsmissie), maar omdat veganisten ook een gevoel van diepgaande reflectie of emotionele afrekening hebben ervaren die de terugkeer naar de 'gewone wereld' kan belemmeren. Iemand die is geconfronteerd met de afgrijselijke realiteit van



de bio-industrie, die grotendeels als de status quo wordt gezien, kan niet zomaar ‘verdergaan’ en kan zich vervreemd voelen van de maatschappij. Veel veganisten zullen in dat opzicht wel herkennen dat er een prijs hangt aan innerlijke transformatie in een wereld die comfort boven verandering kiest. Ik koos bewust de weg die minder wordt bewandeld toen ik op het kruispunt stond. Ja, bewust, maar misschien niet per se omdat ik vond dat ik een keuze had, maar omdat ik een morele verplichting voelde, naar de dieren en de rest van de natuur. Er is geen weg terug.

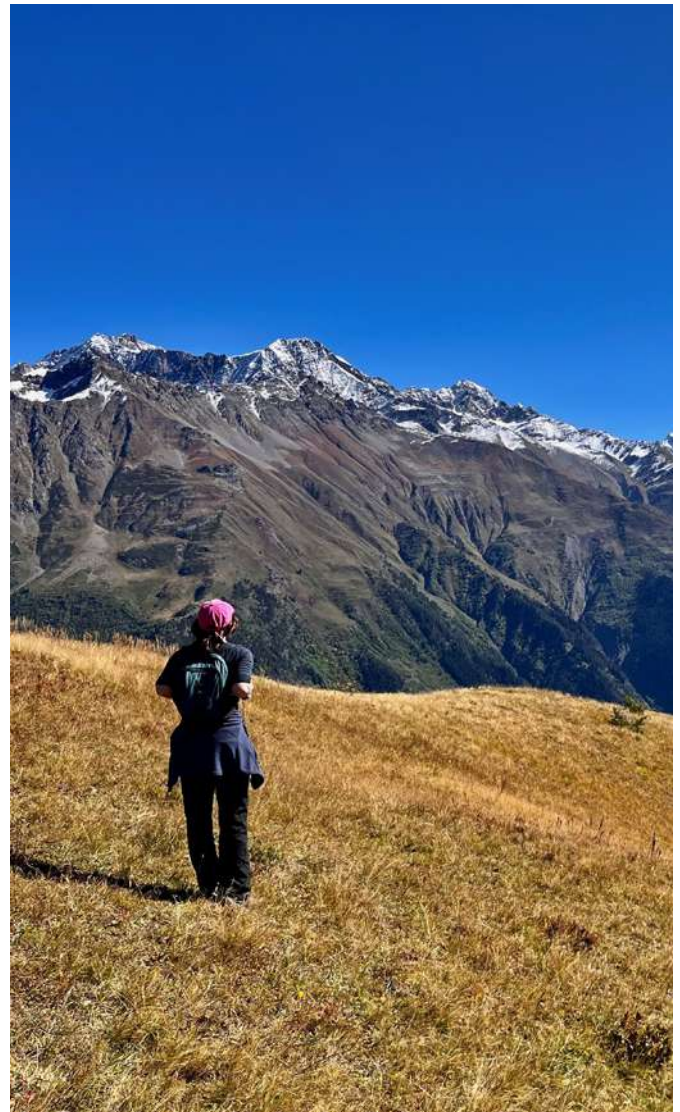
Tegelijkertijd noemen veel veganisten de overstap naar veganisme de beste keuze die ze ooit hebben gemaakt en daar sluit ik me graag bij aan, dus wellicht moeten we de terugkeer vanuit een iets positievere hoek benaderen, want verandering loont. Veganisme kan als een eenzame reis voelen, maar weten dat heel veel veganisten een soortgelijke heldenreis doormaken, maakt het een stuk minder eenzaam. Veganisten zoeken elkaar op, in het echt of online, en bouwen aan community’s – geen enkele veganist is alleen. Als het op eten aankomt, draait veganisme niet om ‘niet mogen’, maar om een overvloed van verschillende planten, recepten, smaakcombinaties en uit te proberen producten. En misschien wel het belangrijkste: je acties reflecteren je waarden, wat op zijn beurt weer kan leiden tot innerlijke gemoedsrust. Een veganistische leefwijze kan zelfs bijdragen aan een groter gevoel van een doel hebben in het leven ⁵. Als dát niet klinkt als thuiskomen met een volle schatkist?

**‘De wereld verandert niet
omdat jij verandert’**

HET HOOFDPERSONAGE, DAT BEN JIJ

Het is heel verleidelijk om te denken dat je als veganist beter bent dan anderen. De veganistische leefwijze is juist gegrond in handelen vanuit compassie en gelijkwaardigheid. De niet-veganisten waarnaar jij kritisch kijkt zijn momenteel misschien een geheel andere heldenreis aan het maken. Of: ze zullen vroeg of laat hun eigen vegan reis afleggen.

Daarnaast is Campbells theorie een narratief kader, geen moreel systeem dat persoonlijke ontwikkelingen beoordeelt. Campbell koos nu eenmaal de term ‘heldenreis’, simpelweg om een personage te beschrijven dat de roep naar avontuur of verandering heeft gehoord én daarop reageerde, ongeacht hoe, ongeacht wat de uitkomst daarvan is. De heldenreis beschrijft enkel een cyclische persoonlijke ontwikkeling, een proces dat nooit definitief, nooit perfect en nooit eindig is. Bekeken door deze lens is veganisme slechts één vorm van dat proces en dan nog is het een vorm die voor iedere veganist anders is. Uiteindelijk gaan verhalen om herkenning en nieuwe perspectieven, en gaat de reis simpelweg om de keuzes en ervaringen van de hoofdpersoon – en jij bent de hoofdpersoon in je eigen leven. En wat betreft het antwoord op Frodo’s vraag... tja, dat wordt mijn nieuwe queeste, vrees ik.



BRONNEN

¹ De uitgebreide theorie vind je terug in het boek *De held met duizend gezichten* van Joseph Campbell.

² *The Lord of the Rings: The Return of the King*. Geregisseerd door Peter Jackson, gebaseerd op *The Return of the King* van J. R. R. Tolkien, New Line Cinema, 2003.

³ Rogers, Benjamin A, et al. ‘Seeing your life story as a Hero’s Journey increases meaning in life.’ *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 125, no 4, pp 752 - 778, 2013.

www.doi.org/10.1037/pspa0000341

⁴ Vogler, Christopher. *The Writer’s Journey: Mythic Structures for Writers*. Michael Wiese Productions, derde editie, 2007.

⁵ Mahdavi, R. & Hatami, M. ‘Exploring Mental Health Dimensions in Vegan and Plant-Based Lifestyles.’ *Mental Health and Lifestyle Medicine Journal*, vol 1, no 2, pp 1 - 11, 2023.

www.mhlmj.com/index.php/mhlj/article/view/7

HOE VEGANS OMGAAN MET GESIMULEERD GEWELD TEGEN DIEREN IN VIDEOGAMES

Gamen is een populaire hobby in Nederland. In veel videogames zit gesimuleerd geweld tegen mensen, maar ook tegen andere dieren. Wat is de filosofie hierachter? Is het onschuldige fantasie? Normaliseert het diergebruik? We vroegen 25 vegan gamers hoe ze hiermee omgaan.

GEWELD IN GAMES

Videogames zijn een populaire hobby in Nederland. Ongeveer een kwart van de Nederlanders gamet regelmatig. Onder jongeren is dit zelfs de helft. Al vanaf de eerste games in de jaren '70 is er kritiek op geweld in sommige videogames. Met de jaren zijn games populairder geworden en, door technologische innovaties, ook realistischer. Daarmee is tevens de kritiek toegenomen. Nadat je in vechtspel *Mortal Kombat* een tegenstander in de ring hebt verslagen, dood je die op gruwelijke wijze. In *Grand Theft Auto* kun je in gestolen auto's voetgangers omver rijden. Schietspel *Call of Duty* draait volledig om het neerschieten van mensen. Critici beweren dat gewelddadige games ook gewelddadig gedrag in het echte leven veroorzaken. Maar wetenschappers zijn daar nog niet over uit.

DIERENLEED IN GAMES

De kritiek op geweld in videogames gaat meestal over gesimuleerd geweld tegen mensen. Toch bevatten veel games ook gesimuleerd geweld tegen andere dieren. In sommige spellen staat het zelfs centraal. In het eenvoudige spel *Duck Hunt* uit 1984 moet de speler eenden die opvliegen neerschieten. In *Pokémon* moet de speler dierachtige fantasiewezens vangen en met elkaar laten vechten. In veel andere games speelt geweld tegen dieren slechts een bijrol. In fantasygames zoals *Skyrim* of *Zelda* is de speler een held die kwaadardige schurken moet verslaan, maar die tussendoor ook kan jagen of vissen. In strategiespellen zoals *Civilization* moet de speler natuurlijke hulpbronnen verzamelen om zijn beschaving te laten floreren. Een klein deel daarvan is dierlijk (zoals paarden of 'vee').



VERSCHILLENDE VISIES

Om erachter te komen hoe vegans met gesimuleerd geweld tegen dieren in videogames omgaan, gingen we op zoek naar vegan gamers die hun mening hierover wilden delen. We zetten online een korte vragenlijst uit, waarin we bijvoorbeeld vroegen wat voor games respondenten speelden, wat ze qua geweld tegen dieren tegenkwamen en hoe ze daarmee omgingen. Er reageerden 25 vegan gamers. De meningen liepen behoorlijk uiteen. Dierenleed weerhoudt Sophie ervan sommige games te spelen, zoals *Far Cry*, waarin je onder andere moet jagen. Ook David vermijdt spellen waar dierenleed in zit: 'Dat wil ik niet zien of simuleren. Dat is voor mij geen ontspanning meer.' Sander heeft geen moeite met geweld tegen dieren in videogames, omdat er geen echte dieren voor lijden. Die mening deelt Robin. Voor hem hoort het bij sommige spellen, zoals ook geweld tegen mensen een onontkoombaar onderdeel van schietspellen is.

VERMIJDEN OF VERVANGEN

Sommige vegan gamers dagen zichzelf uit om games waar dierenleed in zit, toch zonder dierenleed uit te spelen. Zo heeft Bart in *Civilization* weleens geprobeerd een vegan land te leiden, dus zonder bijvoorbeeld gebruik te maken van paarden als 'grondstof' voor militaire eenheden. Ook Beau speelt games op die manier: 'Als het niet nodig is om verder te komen in de game, probeer ik het helemaal te vermijden. Ook in games zijn blije dieren het leukst,' grapt ze. Joy vermijdt dierenleed in games eveneens, bijvoorbeeld door haar personage plantaardig te laten eten, desnoods met cheats. Thijmen gaat een stap verder en gebruikt zogenaamde mods om de game *Minecraft* aan te passen: 'Zodat het mogelijk is om niet afhankelijk te zijn van dierlijke uitbuiting.'

EEN ACCEPTABELE UITLAATKLEP

Sommige vegan gamers hebben er minder moeite mee en vinden gesimuleerd geweld iets heel anders dan écht geweld. 'Ik zou ook nooit een mens vermoorden,' vertelt Fabian, 'terwijl ik in *Skryim* daar heel achteloos mee omga.' Zulke spelers zien fictioneel geweld in games als het ware als een acceptabele uitlaatklep. Toch zeggen veel vegan gamers dat ze minder plezier beleven aan spelelementen met gesimuleerd geweld tegen dieren dan tegen andere mensen. Daarbij wordt door meerdere gamers opgemerkt dat hoe realistischer een game is, hoe meer moeite ze daarmee hebben. Luke speelt vooral *cosy games*, ook daar komt soms dierenuitbuiting in voor. 'Hoe verder het weg staat van de realiteit hoe groter de kans dat ik het speel,' vertelt ze.

ETHISCH FOUT, MAAR HISTORISCH CORRECT

Bij games die zich in het verleden afspelen hebben sommige vegan gamers ook meer begrip voor gesimuleerd dierenleed. In de realistische cowboy-game *Red Dead Redemption*

rijdt het hoofdpersonage paard, iets wat in die tijd heel gebruikelijk was. Willie speelt onder andere *roleplaying games* die zich afspelen in het verleden: 'De omstandigheden in de gamewereld kunnen zo anders zijn dat ik niet ons 21e-eeuwse morele kompas op zo'n wereld kan projecteren.' Thijn sluit zich hierbij aan: 'In historische games zoals *Assassin's Creed* speel je hoe de gang van zaken vroeger was: geweld tegen dieren was iets alledaags.' Dat weglaten zou dus een vorm van geschiedvervalsing zijn.

BOERDERIJSIMULATIES: ERGER OF JUIST NIET?

Een specifiek punt waar de vegan gamers het niet over eens zijn is boerderijsimulaties: zijn die extra erg of juist niet? *Stardew Valley* is een bekende: je onderhoudt er een boerderij waar je gewassen teelt, maar ook koeien houdt voor melk of varkens voor truffels. De sfeer is heel vrolijk en de digitale dieren hoeven nooit naar de slacht. 'Binnen de context van het spel zijn de dieren blij,' vertelt Kwintijn. 'Daardoor heb ik er emotioneel geen last van, terwijl ik het in de echte wereld afschuwelijk vind.' Robin sluit zich hierbij aan: 'De *gameplay* is leuk en ik bedenk me dat het maar pixels zijn.' Toch heeft ze er ergens ook wel moeite mee: 'Ik denk wel veel na over hoe genormaliseerd deze praktijken zijn.' Ook Elena vindt dit type games confronterend: 'Veel mensen die het spelen, verzorgen in het spel hun dieren goed, maar in het echte leven eten ze dode dieren en hebben ze niet door hoe die op hun bord belanden. Dit soort spellen helpt niet die cognitieve dissonantie te doorbreken.'

MAGISCHE VISSSEN

Van het serieuze *Red Dead Redemption* tot het schattige *Stardew Valley*, in veel games kun je vissen. Meestal niet als hoofddoel, maar als geïntegreerde 'minigame'. Kjell ergert zich daaraan: 'Vissen wordt neergezet als ontspannen activiteit en je wordt er vaak voor beloond. Maar er wordt niet belicht dat je een vis dood moet maken als je hem uit het water haalt.' In plaats daarvan belandt een gevangen vis 'magisch' bij de spullen die het hoofdpersonage bij zich draagt. 'Door niet het hele verhaal in beeld te brengen wordt vissen geromantiseerd en genormaliseerd.'

WEL OF GEEN GAMES SPELEN

Hoewel sommige vegan gamers dus wel bepaalde spellen vermijden, zal geen van hen stellen dat games met gesimuleerd dierenleed niet vegan zijn. 'Dieren in games zijn digitale versies,' concludeert Michael. 'Je ziet duidelijk dat er geen échte ziel, karakter of emotie in zit. Dat is in werkelijkheid natuurlijk heel anders.' Ook Pam heeft veel van de twijfels die de anderen hebben: 'Ik heb zelfs gezocht naar *open world games* zonder wreedheid naar andere mensen of dieren, maar die zijn er niet. Dat dat geen gat in de markt is?!' Voorlopig blijft ze games met gesimuleerd dierenleed spelen, 'Maar ik mis wel echt een *vegan friendly-game*.' Jij ook?

NLVEGAN FAIR EN DE VELE WEGEN DIE NAAR VEGANISME LEIDEN

Was je erbij 6 september, op de NLVegan Fair 2025? Als er iets is waarmee we bewijzen dat veganisten wel weten hoe ze een feestje moeten neerzetten, is het wel de NLVegan Fair. Met ruim 1800 bezoekers maakten we van de Rotterdamse Laurenskerk een vegan walhalla.

Voor de bezoeker die precies om elf uur kwam was het misschien even schrikken: een lange rij voor de ticketcontrole die eindeloos leek. Maar gelukkig ging het snel toen de ticketcontrole eenmaal openging. En de binnenkomst in de prachtige Laurenskerk maakte veel goed. Het gebouw lijkt van binnen nog groter en vooral hoger dan je van buiten zou verwachten. Tussen de enorme zuilen onder het hoge, gewelfde plafond dit keer geen kerkbanken, maar tafels, vitrinekastjes en rekken vol vegan eten en allerlei andere vegan producten: van parfums tot schoenen.

GELIJKGESTEMDEN

Ondanks concurrentie van de Wereldhavendagen in Rotterdam, Pride in Leiden en verschillende politieke congressen kwamen de bezoekers uit heel Nederland. NVV-voorzitter Danielle Vol-Van der Holst: 'Ik sprak bezoekers van Groningen tot Limburg. Zelfs van buiten Europa. Ook dagjesmensen in Rotterdam sloten zich aan bij het evenement.' En daarmee hebben we ook een hoop niet-vegans kunnen inspireren.

Nathalie, een van de bezoekers, kwam helemaal vanuit een dorp in de buurt van Almelo naar Rotterdam. 'In mijn omgeving zijn niet veel vegans, dus het is heerlijk om onder gelijkgestemden te zijn. Eigenlijk vind ik dat het leukst van de hele fair.'

GROTERE OPZET DAN VORIG JAAR

Dit jaar was de NLVegan Fair nog groter dan vorig jaar, aangevuld met een buitenruimte. Ook was het aanbod van stands groter, met 73 marktkraampjes. Rond lunchtijd moest je even geduld hebben, met de lange rijen voor de eetkraampjes. Wat je zoal kon proeven? Er waren gerechten



met smaken uit de hele wereld, van Keniaanse rijstgerechten tot Zuid-Amerikaanse empanadas. Je kon je ook uitleven met ijs,



bonbons, hotdogs, burgers, macarons, cocktails, enzovoort. Lisanne, een bezoeker uit Leiden, terwijl ze twijfelt waar ze iets te eten zal halen: 'Het is zo fijn om niet te hoeven checken of ik het ook kan eten.'

BLIJE STANDHOUDERS

Bij andere stands kon je terecht voor boeken, sieraden, parfums en meer. De standhouders zelf waren blij met het vegan publiek. Fia Luijterink van PAWR, plantaardige hondenvoeding: 'Op andere events vinden mensen het soms moeilijk te accepteren dat een hond gezonder kan leven met plantaardige voeding. Hier vragen ze of ik niet ook plantaardig kattenvoer kan verkopen.'

OOK ACTIVISME

They had a life. Till they met humans. Een van de teksten die op een poster bij een van de marktkraampjes hangt. Tussen de standhouders bevinden zich namelijk ook sanctuary's en dierenrechtenorganisaties. Want veganisme verspreiden, dat doen we vanuit alle hoeken. Of je nu kiest voor ondernemerschap of een (andere) vorm van activisme.

Achter een tafel met flyers en merchandise, zoals tassen en petjes met vissen erop, staat Mark Fleuren van Stichting Vissenbelangen: 'Wij willen vissen een stem geven. Dat is echt een onderbelicht onderwerp. Dat merk ik zelfs op de NLVegan Fair: vegans komen heel erg op voor kippen, varkens en koeien. Maar niet voor vissen.' Gelukkig blijven de hele dag door bezoekers naar zijn stand komen.

VEEL (TE VEEL) TE DOEN

En er was meer. Je kon je vegan maatje ontmoeten bij een vriendschappelijke speeddate van Duurzame Dates. Een workshop *skill based* activisme volgen bij Konink Hondenvlees (geen zorgen, het was stiekem veganistisch). Vogeltjes boetsen bij Dine van Boskunst. Of een kookdemonstratie volgen. Een bezoeker, net voor ze bij een van de lezingen aansluit: 'Ik ben echt aan het rennen, omdat ik dan bedenkt: ik wil daar ook nog heen!'

WELKE AANPAK?

Maar wat is nou dé manier om veganisme te verspreiden? Die vraag sijpelde op de achtergrond door de hele NLVegan Fair heen. Bijvoorbeeld tijdens de praatjes van de vier sprekers, begeleid door dagvoorzitter Arieke van Liere.

GEVAREN? NEE, FLOREREN!

Diëtist en leefstijlcoach Lisa Steltenpool: 'Wie herkent dat, dat je voornamelijk vragen krijgt over de gevaren van vegan eten? Ik ben nu 15 jaar vegan. En ik ben een beetje klaar met die zogenaamde gevaren. Ik leef nog steeds. Ik heb twee gezonde kindjes. Ik wil het niet meer over gevaren hebben, maar over hoe je kunt floreren.' En dus vertelt ze over de 'vier V's' van gezond veganistisch eten: voedzaam, vervangen, variëren en verrijken.

DE MASSA BEREIKEN

Hille van der Kaa, CEO van Those Vegan Cowboys, legt uit hoe je als ondernemer bij kunt dragen aan de vegan revolutie. 'Juist door samen te werken met grote bedrijven, die qua denkwijze soms helemaal aan de andere kant van het spectrum staan, bereik je de massa.' Dat benadrukt ze ook voor andere ondernemers die via hun producten de wereld willen veranderen: 'Zoek bondgenoten buiten je bubbel als je echt grote zaken wilt doen.'

GEEN INFIGHTING

Esther Molenwijk, bedenker en host van Studio Plantaardig, vertelt waarom ze niet alleen veganisten aan het woord

laat in haar podcast. 'Ik vond dat ik ook andere stemmen moest laten horen, niet alleen van de mensen die al vegan zijn.' Ze bezocht zelfs de slagersvakbeurs en het wereldvleescongres. 'Bij dat congres vroegen ze: je bent toch geen vegetariër?'

Waarom ze naar dat soort evenementen gaat voor haar podcast? 'Ik zou het gekker vinden als ik er níet was. Van de bedrijven die daar



komen, liggen de dode dieren in de schappen. Als je die mensen meekrijgt in vaker plantaardig eten, maakt dat een heel groot verschil.' Een hartekreet: 'Het is vooral belangrijk dat we geen kampen vormen binnen de vegan community. We hebben nog zo'n grote wereld te bevechten; laten we elkaar steunen in welke weg we ook kiezen om anderen te overtuigen. Verspil je energie niet aan *infighting*.'

VEGANISME ALS VERZET

Christopher Sebastian McJetters, onder andere auteur, roept op om op te staan voor waar je in gelooft. Aan de hand van het verhaal van de groene heks Elphaba uit het verhaal *Wicked* laat hij zien hoe activisten vaak op een negatieve manier geframed worden. Volgens hem was Elphaba duidelijk een veganist. 'Elphaba werd vermoord en uiteindelijk werd pas na haar dood haar geschiedenis herschreven. Wat ertoe doet is wie je bent en wat je doet op het moment dat het moeilijk is om datgene te doen. Naderhand is ineens iedereen tegen een bepaalde situatie. Zoals iedereen zegt dat ze zich verzet zouden hebben tegen slavernij. Hoe je nú handelt, laat zien wat je toen zou hebben gedaan.'

En hoewel het op sommige momenten is om moedeloos van te worden, eindigt Christopher met een hoopvolle boodschap: 'Vrolijkheid is verzet. Hoop is verzet. Veganisme is verzet.'

STERKE COMMUNITY

En Tara Zijlstra, samen met Amy Duinslaeger het meesterbrein achter de organisatie, hoe kijkt zij terug op het evenement? 'Als programmamanager was ik vooral superhard aan het rennen. De NLVegan Fair was weer een groot succes!'

Ze vervolgt: 'Het is geweldig wanneer je samen met het team – bestaande uit medewerkers en vrijwilligers – merkt dat al het harde werk beloond wordt. Met de NLVegan Fair laten we zien dat veganisme in Nederland een sterke community heeft, waarmee we elkaar kunnen inspireren en versterken.'



De toffe nieuwe branding van de NLVegan Fair is gemaakt door vrijwilliger Lize Jansen

VOEDSELZEKERHEID ZONDER DIERENLEED: 20 JAAR PLENTY FOOD

In 2005 richtten Jeroen Koedam, Peter van der Eijnden en Dick Steensma Plenty Food op. Hun missie was helder: wereldwijd voedselzekerheid bevorderen én biologische, vegan landbouw stimuleren. Geen chemische bestrijdingsmiddelen, maar ook geen dierlijke meststoffen zoals bloed-, beender- of verenmeel.

VEGANISME VÓÓR DE HYPE

Een jaar later organiseerde Plenty Food samen met de NVV en stichting VEKO het evenement Feed the World. In die tijd speelde veganisme zich nog vooral af in 'de alternatieve scene'. Feed the World bracht daar verandering in: voor het eerst maakte een breder publiek kennis met een plantaardige, diervriendelijke visie op voedselzekerheid.

GROEI OVER GRENZEN

Na de oprichting van Plenty Food Nederland volgde in 2012 Stichting Plenty Food International, om ook internationaal impact te maken. Inmiddels groeit de beweging gestaag. In 2024 startte Plenty Food Deutschland, België staat in de steigers en ook in Afrika wil de organisatie stevig voet aan de grond krijgen.

PROJECTEN DIE VERSCHIL MAKEN

Plenty Food ondersteunt wereldwijd initiatieven die direct bijdragen aan voedselzekerheid en duurzaamheid: voedselbossen, voedseltuinen, zadenbanken en bio-vegan landbouwprojecten in o.a. Kenia, Oeganda, Haïti en India. Waar traditionele hulporganisaties vaak nog inzetten op dierlijke productie – zoals konijnenhouderijen – kiest Plenty Food bewust voor oplossingen zonder dierenleed.

CAMPAGNE GEEN HONGER MEER

Met de campagne www.geenhongermeer.nl laat de organisatie zien dat plantaardige landbouw niet alleen diervriendelijk is, maar ook essentieel om honger terug te dringen. Wereldwijd wordt namelijk enorm veel landbouwgrond gebruikt voor veevoer, terwijl miljoenen mensen ondervoed blijven.

DE DRIJFVEER VAN JEROEN KOEDAM

'Ik ben vegan geworden voor de dieren,' blikt Jeroen terug. 'Later ontdekte ik hoe sterk voedselzekerheid samenhangt



met onze keuzes. Door mijn werk in de Wereldwinkel zag ik dat honger en ondervoeding vaak juist versterkt worden door dierlijke productie. Niet iedereen is gevoelig voor dierenleed, maar vaak wél voor menselijk leed. Door dat perspectief te bieden, bereik je een nieuwe groep die opstaat voor een plantaardige leefstijl.'

Zijn betrokkenheid bij de Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV) begon al in 1989. Eerst als vrijwilliger, later als bestuurslid en marketingmedewerker. Hij organiseerde evenementen als Feed the World, Food for a Better World en Animal Fair, zette het Vegan Friendly-label en de Vegan Awards op, maakte *VEGAN Magazine* toegankelijker en bedacht campagnes als *Het Kalf schreeuwt om zuivel* en *Waardeloze Haantjes* met mascotte Daantje. Ook deed hij tien jaar de advertentie-acquisitie voor *VEGAN Magazine*.

'Toen ik begon, was er bijna niets: geen restaurants, nauwelijks producten. Ik mocht zelfs de eerste sojayoghurt van Alpro keuren. Vandaag is vegan mainstream, en dat geeft hoop.'

BLIK VOORUIT

Na twintig jaar blijft Plenty Food bouwen aan een wereld waarin voedselzekerheid samengaat met respect voor dieren en de planeet. Met internationale groei, nieuwe samenwerkingen en de campagne Geen Honger Meer is de beweging relevanter dan ooit.

'Voedselzekerheid zonder dierenleed – het kán. En hoe eerder we dat laten zien, hoe beter,' besluit Jeroen Koedam.

Meer info:
www.plentyfood.nl





Cheesecake
MOUSSE



Gezondere
CHOCOLADECAKE

CHEESECAKE MOUSSE



0 min



45 min



4 personen

INGREDIËNTEN

Vulling

250 g vegan roomkaas
250 g opklopbare vegan slagroom
60 g poedersuiker
8 g slagroomversteviger (klop-fix)
0,5 vanillestokje

Crumble

120 g bloem
80 g witte basterdsuiker
80 g harde margarine

Vruchtenjam

150 g rood fruit (diepvries)
50 ml water
75 g geleisuiker speciaal

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Haal de vegan roomkaas uit de koelkast.
2. Meng margarine met basterdsuiker en zout. Voeg de bloem toe en maak hiervan een kruimelig deeg. Leg dit verspreid op een bakplaat en bak 15 minuten in de oven. Haal de samengeklonterde kruimels met twee lepels uit elkaar.
3. Schraap het merg uit het vanillestokje en doe deze met de slagroom, de versteviger en het poedersuiker in een kom. Klop de slagroom stijf. Doe de roomkaas in een aparte mengkom en spatel los. Meng voorzichtig de roomkaas met de slagroom.
4. Kook het diepvriesfruit met het water op laag vuur tot het zacht is. Voeg de geleisuiker toe en laat 2 minuten zacht doorkoken terwijl je roert. Laat afkoelen.
5. Verdeel de crumble over vier schaaltes, doe de mousse eroverheen en top af met de jam. Serveer en geniet!

TIP: Varieer met rabarber of andere fruitsoorten voor de jam.

EEN TOETJESRECEPT VOOR DE KERST!

Recepttekst en foto: Team Recepten en Yvonne de Haan

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

GEZONDERE CHOCOLADECAKE



15 min



50 min



8 personen

INGREDIËNTEN

Droge ingrediënten

170 g havermeel (maak het zelf door havermoutvlokken te blenden)
50 g amandelmeel
50 g cacaopoeder
2 el kokosbloesemsuiker
2 tl bakpoeder
½ tl baksoda
Mespuntje zout
80 g vegan pure chocolade

Natte ingrediënten

1 courgette
1 grote (over)rijpe banaan of 2 kleine
100 ml ahornsiroop
2 tl vanille-extract
30 g hennepzaadjes
60 ml water

TIP: Vries plakjes cake in zodat je makkelijk een gezondere snack kunt pakken.

BEREIDING

1. Snijd de courgette in plakken. Doe alle natte ingrediënten, ook de hennepzaadjes, in een blender en blend tot een glad beslag.
2. Verzamel alle droge ingrediënten, behalve de chocolade, in een ruime beslagkom en roer goed door elkaar. Voeg de inhoud van de blender toe en meng met een spatel door elkaar. Hak de chocolade in kleine stukjes en meng die door het beslag.
3. Bekleed een cakevorm met bakpapier en stort het beslag in de vorm. Maak de bovenkant glad met een spatel en tik nog even met het blik op het aanrecht om het beslag goed te verdelen.
4. Bak de cake in 50 minuten gaar op 180 graden Celsius. Bedek de cake de laatste 20 minuten met een stukje aluminiumfolie of bakpapier zodat de bovenkant niet verbrandt.
5. Check met een satéprikker of de cake gaar is. Als de cake klaar is, til je haar voorzichtig met het bakpapier uit de vorm. Laat afkoelen op een rooster. Snijd vervolgens in plakken.

Recepttekst en foto: Sascha Peeters en Helen van der Meij

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



Cashew
KAASFONDUE



Chiapudding
MET WARME APPEL EN KANEEL

CASHEW KAASFONDUE



2 uur



15-30 min



4 personen

INGREDIËNTEN

Voor de fondue

250 g ongebrande cashewnoten, minimaal 2 uur geweekt
2 teentjes knoflook
½ tl zout
¼ tl cayennepeper (of naar smaak)
4 el edelgistvlokken
Sap van 1 limoen
300 ml ongezoete sojamelk

Om te dippen

Groenten zoals komkommer, paprika, wortel, krieltjes of geroosterde aubergine/courgette
Vers (stok)brood of soepstengels
Nacho's

BEREIDING

1. Doe de knoflook in de keukenmachine en maal fijn. Voeg de cashewnoten toe en maal fijn. Voeg zout, edelgist en limoensap toe en pureer nogmaals. Giet, terwijl de keukenmachine draait, de sojamelk er langzaam bij, tot je een romige fondue hebt.
2. Doe de cashewfondue in een steelpan en verwarm het op laag vuur. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
3. Zet de fondue op een warmhoudplaat op tafel en serveer met groenten, stokbrood en nacho's.

TIP 1: Je kunt naar smaak witte wijn aan de fondue toevoegen. Laat dan het limoensap weg.

DANKZIJ DE ROMIGHEID VAN DE CASHENNOTEN KUN JE EEN HEERLIJKE PLANTAARDIGE FONDUE MAKEN.

Recepttekst en foto: Team Recepten

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

CHIAPUDDING MET WARME APPEL EN KANEEL



8 uur



<15 min



2 porties

INGREDIËNTEN

Voor de chiapudding

160 ml kokosmelk light uit blik
30 g chiazaad
1 tl vanille-extract
0,5 el ahornsiroop

Voor de topping

2 kleine appeltjes of 1 grote appel
0,5 el kaneel
1 el ahornsiroop
2 el water

BEREIDING

1. Meng de ingrediënten voor de chiapudding en verdeel over twee glaasjes of kommetjes. Dek af. Laat dit een nachtje in de koelkast opstijven.
2. Haal de chiapudding uit de koelkast. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
3. Doe de appel samen met de ahornsiroop, kaneel en water in een steelpannetje en stoof dit tot de appel zacht is.
4. Lepel de warme appel op de chiapudding en serveer direct.

TIP: Maak een voorraadje chiapudding: het blijft enkele dagen houdbaar in de koelkast.

DE WARME APPEL IS EEN HEERLIJKE TOPPING VOOR KOUDE DAGEN.

Recepttekst en foto: Team Recepten

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

Les Jardins
de Biffontaine

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

Hier vind je:

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

**OPEN VANAF
23 MEI 2026**

WWW.JARDINSBIFFONTAINE.FR

**VEGAN
GLAMPING
FRANKRIJK**

**De leukste vegan
kookworkshops**

**nu ook gift-cards
beschikbaar!**



www.veganacademy.eu



IN VERHALEN VAN ILSE STAAT DE AARDE CENTRAAL

Verhalen als sleutel naar verandering. Voor Ilse Meelberghs zijn ze onmisbaar in een leven lang leren hoe ze als mens een respectvol onderdeel kan vormen van ons ecosysteem. Daarin is veganisme voor haar: ‘Je voedselketen behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden.’

LEVEN VERSTERKEN

Ilse's wortels liggen in het moerasbos, naast zandgrond met heide, berken en dennen. Eerst in de Belgische Kempen, nu in Herkenbosch (NL). ‘Die verbinding met de levende Aarde vormt mijn kompas. Als bedrijfseconoom werkte ik aan verandering van binnenuit. Als docent ontdekte ik hoe mensen echt leren. Nu – als ambtenaar en ondernemer – verbind ik dat alles in mijn werk.’

Dat omschrijft zij als ‘bijdragen aan een samenleving waarin mens, natuur en gemeenschap kunnen floreren. We leven in een tijd waarin oppervlakkige oplossingen niet meer volstaan. Klimaatverandering, biodiversiteitsverlies en bestaansonzekerheid vragen om een andere manier van kijken, kiezen en organiseren – één waarin het leven versterken centraal staat.’

In haar werk helpt Ilse organisaties en mensen om zich af te stemmen op wat leeft in mensen, natuur en samenleving, en zo een rol te spelen in het herstel van onze leefomgeving. Daartoe vertelt zij verhalen en ondersteunt ze vormen van organiseren die gelijkwaardigheid, regeneratie, wederkerigheid en collectieve veerkracht mogelijk maken. Zij is deel van een collectief dat een 'Gaia Shift'¹ in onze samenleving wil helpen maken. Dat betekent een verschuiving naar de erkenning dat mensen en hun organisaties leven bij gratie van alle leven, als deel van een plek, een ecosysteem, de natuur, de Aarde. Samen met het collectief inspireert Ilse organisaties om de aarde een plek te geven in hoe zij denken, beslissen en doen.

MENS IS ONDERDEEL VAN ECOSYSTEEM

Een opleiding in de toegepaste ecopsychologie in 2020 is voor Ilse een kantelpunt geweest in haar leven. 'Wat ik daar leerde, voelde voor mij veel kloppender dan wat ik tot dan toe in de wereld om me heen had gezien. Het werd heel helder voor mij dat er twee wereldbeelden naast elkaar staan. Het overheersende wereldbeeld is dat de mens baas is over Aarde. Het andere is dat wij onderdeel zijn van het ecosysteem. Als je dat laatste inziet, wil je keuzes maken die goed zijn voor het ecosysteem.'

De overstap naar een vegan eetpatroon zes jaar geleden is een voorbeeld van zo'n keuze. Ilse maakte deze vanuit haar bedrijfseconomische achtergrond vanwege de impact die het eten van dieren heeft op de aarde. 'Dan is het eigenlijk heel simpel. Met plantaardig eten kun je veel meer mensen voeden. Ook is het minder belastend voor land en water.' Het welzijn van dieren speelde toen voor Ilse nog geen rol. 'Pas toen ik vegan at, kon ik kijken naar een documentaire als *Ocean*² van Richard Attenborough. Blijkbaar deed het me te veel pijn om te zien wat we dieren aandoen, zolang ik daar nog zelf onderdeel van was.'

WEDERKERIGHEID EN OVERVLOED

Traditionele verhalen vormen voor Ilse een grote inspiratiebron. 'In het boek *Geschenken van het krentenboompje*³ van botanicus Robin Wall Kimmerer staan verhalen over hoe we wederzijdse relaties met de Natuur en elkaar kunnen opbouwen, gebaseerd op wederkerigheid en overvloed. Toegepast op een tomatenplant klinkt het zo: als dank voor de vruchten die Tomaat je geeft, plant je zaadjes ergens anders, zodat je de soort helpt voortbestaan. Of je haalt andere planten weg waar Tomaat last van heeft. Zo doe je iets terug. Bovendien oogst je niet meer dan je zelf nodig hebt. Dat heet respectvol oogsten.'



Naast wederkerigheid zijn ook gelijkwaardigheid en regeneratie belangrijke waarden in de ecopsychologie. 'We moeten het leven ondersteunen en met z'n allen zoveel mogelijk leven om ons heen creëren in de vorm van een kringloop. Dus geen plastic onder de grond stoppen en hopen dat het nooit meer terugkomt. Maar wel inzien dat een boom evenveel waard is als wij. Mag je als veganist dan wel meer planten gaan eten? Dat vond ik in het begin best moeilijk. Voor mij geeft de doorslag dat plantaardig eten minder offers van mijn omgeving vergt. Doordat ik rechtstreeks van de plant eet, hoeven bijvoorbeeld andere mensen voor mij geen dieren te doden.'

TAAL TOONT RELATIE

Ilse deelt haar waarden en inzichten vooral via verhalen. Op LinkedIn⁴, via haar website *Momenten van Impact*⁵ en in de toekomst in een boek. 'Mensen veranderen wanneer ze een ander verhaal over de wereld gaan geloven. Zo is "wij zijn een vleesetende soort" iets wat we onszelf hebben wijsgeemaakt. Tegenover het overheersende verhaal dat de mens de baas van de wereld is, probeer ik veel andere kleine persoonlijke verhalen te stellen en zo het wereldbeeld van mensen op te rekken.'

Wie verhalen van Ilse leest, valt op dat zij de hele natuurlijke wereld met een hoofdletter schrijft. 'Ik heb het ook altijd over *wie* in plaats van over *het* en gebruik geen lidwoorden voor dieren en planten. Voor mij zijn ze namelijk persoonlijkheden. Als je het hebt over *het* varken is dat echt iets anders dan wanneer je schrijft over *Varken*. Want 'het varken' is een ding. Taal is de plek waar doorschijnt hoe je in de relatie staat.'

WANDELLEN IN VERHALEN

Mensen die hun relatie met de natuur willen verdiepen, kunnen bij Ilse terecht voor wandelingen waarin zij verhalen integreert, zoals het Grimm-sprookje *De bijenkoningin*⁶. Dat gaat over drie broers. De jongste wordt geholpen door mie-ren, eenden en bijen die hij eerder heeft beschermd tegen zijn broers. Op verschillende plekken in het bos vertelt Ilse delen van het sprookje en maakt ze het belang van wederkerigheid met Natuur duidelijk. Dit koppelt ze aan de vraag hoe de deelnemers aan de wandeling in relatie met de natuur staan.

Verhalen en wandelen combineert Ilse ook vanuit het Gaia Shift-collectief. 'De natuur moet weer aan tafel komen in organisaties. In hoeverre durven bedrijven echt te kijken naar wat zij doen met hun omgeving, tot ver in de keten? Bijvoorbeeld dat er hele bossen in Brazilië omgaan voor het veevoer dat je inkoopt. Ik zeg altijd, als je je strategie niet kunt uitleggen op blote voeten in Bos, dan is het geen goede strategie voor Aarde.'

EEKHOORN ZET AAN TOT SPEELSHEID

Een inspiratiebron is voor Ilse ook het boek *Luisteren naar dieren*⁷ van Ted Andrews. Daarin beschrijft hij hoe je met dieren als totems en spirituele wezens moet omgaan, door het bestuderen van hun natuurlijke gedrag. 'Een ontmoeting met Eekhoorn is voor mij een teken dat ik speelsheid nodig heb. Ook onze hond Oreo spiegelt mijn gedrag. Soms heel duidelijk door mijn laptop dicht te klappen. Tijd voor een bezoek aan Natuur!'

'Sommige mensen beschouwen zoiets als "zweverig", beseft Ilse. 'Als je geen kapstok hebt om wat bijvoorbeeld Ted Andrews schrijft aan op te hangen, dan snap ik dat wel. Uit een publicatie in *Earth*⁸ bleek afgelopen zomer dat de verbondenheid van de mens met Natuur sinds 1800 met zestig procent is afgenomen. Het idee dat mensen erboven staan, wordt wel teruggevoerd naar Aristoteles. Die rangschikte in zijn *Scala Naturae*⁹ (ladder van de natuur) levende wezens van eenvoudig naar complex. Sinds de zeventiende eeuw beschouwen we Moeder Aarde als een bron van grondstoffen, niet als iets om eerbied voor te hebben. Goede voorouders zijn, gaat voor mij echt over een andere relatie met Natuur.'

TOESTEMMING VRAGEN

En dat is dan een relatie zoals oorspronkelijke volken die nog hebben. Om dat te illustreren vertelt Ilse een van de voor haar allermooiste verhalen uit het boek van Robin Wall Kimmerer. 'Oorspronkelijke volkeren vragen aan Zwarte Es toestemming om hem te kappen om manden te maken van het hout. Als ze die toestemming krijgen, gebruiken ze alles van de boom. Wat blijkt? In bossen waar Zwarte Es wordt gekapt via deze alternatieve benadering, gaat het beter met deze boomsoort dan in bossen waar dat niet gebeurt. Kleine jonge Essen krijgen ruimte om op te groeien en je verjongt zo het bos dus door respectvol te oogsten. Oorspronkelijke volkeren beschikken nog over de ecosensitiviteit om aan te voelen dat Zwarte Es instemt. Mensen in onze samenleving vragen daarentegen aan al die dieren in stallen niet om toestemming voor wat er met hen gebeurt.'

Zelf schrijft Ilse ook verhalen om te ervaren hoe het werkt als je Natuur als gelijkwaardig beschouwt. Zo schrijft ze maandelijks een brief aan Draak van een Boom (naam die Ilse aan de boom heeft gegeven, red.), een voor haar speciale boom in de omgeving. 'Dat is voor mij echt een oefening in empathie. Wat zou Boom interesseren? Stel, ik zou een brief aan Varken richten. Vertel ik dan over mijn vakantie als ik daar zijn soortgenoten op de barbecue heb gelegd?'

JONKVROUW EN VOSJE

Andere verhalen die Ilse deelt op *Momenten van Impact* maken deel uit van de serie *Jonkvrouw en Vosje redden de wereld*. Het is een vervolg op *Meisje en Vosje maken een wandeling*. Dat verhaal ontstond nadat Ilse met Oreo rond Limburg had gewandeld. Iedere dag leverde een levensles op en die lessen maken deel uit van het verhaal. 'Ik heb tijdens die tocht

bijvoorbeeld geleerd om hulp te vragen. Die kant van wederkerigheid beheerste ik niet zo goed. En om iets dan een beetje poëtischer op te schrijven vind ik gewoon heel leuk, in taal die de ziel raakt in plaats van het hoofd. Mensen verteren dat gemakkelijker. Inmiddels lees ik mijn verhalen ook voor, dan kan ik nog iets meegeven in mijn stem.'

Jonkvrouw en Vosje redden de wereld weerspiegelt de ontwikkeling van Ilse op het pad van ecosensitiviteit. Het verhaal *Eten dat voedt* gaat in op Ilse's keuze voor veganisme. Het zijn alle verhalen waaruit 'actieve hoop' spreekt, een term uit de ecopsychologie van Joanna Macy¹⁰. 'Het gaat erom dat je je inzet voor waar je naartoe wilt met de wereld. Niet omdat je zeker weet dat die wereld er zal komen, maar wel om je best ervoor te doen. Daarbij is het heel belangrijk met gelijkgestemden te kunnen optrekken. Dat helpt je stevig te staan.'

EIGEN BUBBEL GEEFT KRACHT

Ilse heeft die gelijkgestemden ontmoet bij haar opleiding Ecopsychologie. Daar ontdekte ze dat er meer mensen waren met hetzelfde wereldbeeld als zij. Ook het Gaia Shift-collectief en de cirkel *Verbindend Samenwerken*¹¹ bij *De Groene Transformator* in Roermond zijn voor haar kringen die maken dat ze durft wat ze doet. 'Juist in de eigen bubbel haal je de kracht op om buiten die bubbel dingen te doen. Ook hoor je er de verhalen van andere mensen die jou inspireren. Zo is het ook heel belangrijk om de verhalen die we kinderen voorlezen, zorgvuldig te kiezen. Dat zijn dan geen verhalen waarin de mens baas is over Aarde, maar waarin mens en Natuur gelijkwaardig met elkaar verbonden zijn.'



BRONNEN:

¹ Gaia Shift-collectief - www.gaiashift.org

² *Ocean* - www.natgeotv.com/nl/films/natgeo/ocean-with-david-attenborough

³ Kimmerer, Robin Wall, *Geschenken van het krentenboompje*. Altamira, 2025.

⁴ www.linkedin.com/in/ilse-meelberghs

⁵ www.momentenvanimpact.nl

⁶ www.grimmstories.com/nl/grimm_sprookjes/de_bienkoningin

⁷ Andrews, Ted, *Luisteren naar dieren*. Altamira, 1979.

⁸ *Earth*, 23-7-2025: www.mdpi.com/2673-4834/6/3/82

⁹ *Scala Naturae*, www.nl.wikipedia.org/wiki/Scala_natur%C3%A6

¹⁰ Joanna Macy, www.joannamacy.net/main

¹¹ *Verbindend Samenwerken*, www.degroenetransformator.nl/initiatief/verbindend-samenwerken



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

Hoe zie jij jouw oude dag als veganist?

Enquête woonvorm ouderen

De NVV onderzoekt de toekomst van vegan wonen en zorg. Zou je zelfstandig willen wonen, of met andere vegans in een plantaardige woonvorm?

Vul de enquête in en denk mee over een diervriendelijke oude dag!

Scan de QR-
code!



Of ga naar bit.ly/woonvormnv

CADEAUTIP

Geef bijzondere, eerlijke chocolade van Paul & Emma, de Chocoladeverkopers Vegan? 10% korting! Code VGN10

Chocoladeverkopers.nl

JOUW BEDRIJF IN VEGAN MAGAZINE?

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

TUSSEN CANVA, MARKETING- PLANNEN EN VEGAN RECEPTEN: ANNES WERK BIJ DE NVV

Drie geadopteerde hondjes aan haar voeten, een afwisselende to-dolijst op haar scherm: Anne Koreman (33) coördineert in haar rol als programmamanager Marketing & Sales van alles, van nieuwsbrief tot campagnebord. Hoe doet ze dit en hoe zien haar werkdagen eruit? En wie is Anne eigenlijk? Een kijkje in de verbouwde koeienstal, ehh, keuken!

WIE IS ANNE?

Anne is sinds eind 2023 programmamanager Marketing & Sales, een functie waarin ze schrijven, strategie en activisme combineert. Ze vertelt: 'Ik wilde meer doen met mijn hart, echt bijdragen aan iets waarin ik geloof. Ik ben nu al acht jaar vegan, maar zag dat nog niet terug in mijn vorige functies.'

Die omslag kwam na een periode als manager bij een tekst- en videobureau. 'Ik heb daar ontzettend veel geleerd over campagnes en klanten, maar miste het grotere doel.' Toen ze via Greenjobs de vacature van de NVV tegenkwam, kende ze de organisatie nauwelijks. 'Vegan Wiki kende ik wel, maar ik wist niet dat dat onderdeel was van de NVV,' lacht Anne. 'Toen ik dat ontdekte, voelde het meteen goed. Vooral toen ik de NVV beter leerde kennen.'

Naast haar werk bij de NVV is Anne fervent wandelaar, speelt ze gitaar en houdt ze enorm van lezen. Helemaal passend bij het thema van dit magazine! 'Soms lees ik vier boeken tegelijk, van fantasy tot klassiekers. Lezen vergroot je empathisch vermogen, doordat je je inleeft in andere perspectieven, iets waar de wereld wel meer van kan gebruiken.'

VEEL TUSSEN TAKEN SWITCHEN

Marketing bij de NVV is allesbehalve simpel. In totaal zijn er maar liefst 18 kanalen: websites (NVV, VeganChallenge, Vegan Wiki), nieuwsbrief (voor leden, voor niet-leden), Instagram (NVV, Vegan Wiki), Facebook (NVV, VeganChallenge, Vegan Wiki), LinkedIn, *VEGAN Magazine*, offline materiaal (flyers, startersgids, bedankkaartjes, etc.), educatie, perscontact, campagnes en interne communicatiekanalen. Anne beheert niet alle kanalen, maar is wel verantwoordelijk voor de marketingdoelstellingen. En binnen de kanalen zitten nog subkanalen, zoals de advertenties in *VEGAN Magazine* en op social media waar zij verantwoordelijk voor is. Een heleboel dus! Gelukkig geniet ze van die dynamiek en uitdaging.

Haar dagen zijn zelden rustig. 'Ik probeer elke ochtend een planning te maken, maar word regelmatig verrast door nieuwe taken of vragen. Je moet goed kunnen schakelen.' Ook is ze verantwoordelijk voor promotie van betaalde evenementen zoals de NLVegan Fair, een klus waar veel bij komt kijken. 'Vrijwilligers kunnen niet alles dragen, dus ik ondersteun waar nodig. Bij taken met een harde deadline kijk ik wat het handigst is: soms pak ik het zelf op, soms verdelen we het. Gelukkig blijft er altijd genoeg te doen voor de vrijwilligers – van design tot copywerk, afhankelijk van waar hun kracht ligt.'

MAKKELIJK MINIACTIVISME!

Deel, like en comment de posts op social media. Open de nieuwsbrief. Lees de artikelen op onze website. Hiermee maak je echt impact, want je verspreidt de content van de NVV!





Ondanks de drukte blijft ze genieten van de details. ‘De nieuwsbrief is echt mijn favoriete onderdeel!’ vertelt ze lachend. ‘Je kunt mensen in het zonnetje zetten, vertellen waar we mee bezig zijn en laten zien dat we een vereniging zijn vol mensen met idealen. Dat persoonlijke, dat werkt. Het is zo’n mooie samenvatting van waar we mee bezig zijn.’

STRATEGIE ÉN UITVOERING

Anne begeleidt meerdere teams tegelijk: van marketingprogramma’s zoals Team Social Media tot algemene programma’s zoals Team Vegan Wiki en Team Vegan Friendly. ‘Soms ben ik aan het schakelen tussen een nieuwsbrieftekst, een Canva-post voor de Vegan Awards en overleg over sponsoring voor een event. Het is een flinke puzzel, maar daar hou ik van.’

Ze is geen marketingmanager die alleen maar plannen maakt, maar ze is ook geen marketingmedewerker die braaf een lijstje afwerkt. ‘Juist die combinatie vind ik leuk,’ vertelt Anne, ‘om een marketingplan te maken dat ook voor de langere termijn werkt. Maar dan vind ik het ook weer tof dat ik zelf de socialmediaposts hiervoor kan schrijven en de beelden op kan maken in Canva (een online grafische tool, red.) of de vrijwilligers hierbij kan helpen. Zo kan ik het van A tot Z bedenken en zien. Het beste van beide werelden!’



VERHALEN DIE AANZETTEN TOT ACTIE

Wat Anne het meest aanspreekt in haar werk? ‘We vertellen verhalen die empathie vergroten. Als je leest hoe iemand vegan werd, voel je dat mee. Dat maakt impact.’ De NVV richt zich niet alleen op feiten of labels, maar op het gevoel achter veganisme, merkt Anne op. ‘We kunnen ons inleven in de beleving van de dieren en geven dat gevoel door via campagnes, content en community. Altijd met de positieve en inspirerende toon van de NVV.’

De kracht zit voor Anne ook in het ontkrachten van misvattingen. ‘Veel mensen denken dat veganisme betekent dat je dingen moet opgeven. Terwijl het juist je leven verrijkt. Meer keuze, meer compassie, meer smaak zelfs.’ Een tipje van de sluier: het socialmediatteam werkt aan een ‘Vegan Mythbusters’-serie om zulke ideeën te doorbreken.’

EEN VERENIGING IN BEWEGING

Liveontmoetingen blijven voor Anne een hoogtepunt. ‘Op de NLVegan Fair voel je pas echt hoe groot de beweging is. Al die mensen die komen voor dezelfde idealen, dat geeft zó veel energie.’ Of het nu gaat om een groepsgebesprek, meet up of klimaatmars, ze probeert erbij te zijn. ‘Het is fijn om buiten je scherm te stappen en samen echt iets te bouwen.’

En wat staat er dan nog op de planning? Achter de schermen werkt ze hard aan de doorontwikkeling van NVV-marketing. Denk aan sponsorwerving, advertentie-acquisitie, strategie en contentplanning. ‘We doen al ontzettend veel. Dus we moeten scherp blijven: wat voegt echt iets toe? Wat helpt het veganisme vooruit?’

Dat Anne vanuit een voormalig boeren erf werkt, is symbolisch én praktisch. ‘Onze woonkamer was vroeger een stal. En nu zit ik daar, dagelijks bezig met het promoten van een plantaardige toekomst. Mooier wordt het niet, toch?’

WIL JE MEER ZIEN VAN ANNES WERK?

Bekijk de nieuwste nieuwsbrief, volg ons op social media of neem een kijkje op www.veganisme.org.

Vampiers en vleeseters: HET MONSTER IN DE SPIEGEL

Waarom huiveren vleeseters bij verhalen en films over vampiers, maar niet bij wat op hun bord ligt?

Vampiers – de duistere nachtwezens, bloeddrinkende monsters, spiegelbeeldloze roofdieren en eeuwige grensgangers tussen mens en dier – confronteren ons met de angsten en hypocrisie die we liever niet in de spiegel zien.

Vampiers zijn al heel lang onderwerp van talloze griezelverhalen. Wanneer Dracula zijn tanden in de hals van een slachtoffer zet, huiveren we. Wanneer Edward Cullen in *Twilight* toegeeft dat hij zich voedt met dierenbloed, zien we hem als een nobele uitzondering. En wanneer Lydia in het boek *Woman, Eating* wanhopig probeert tofu te eten maar bezwijkt onder de honger naar bloed, voelen we ongemak. Vampiers confronteren ons met een waarheid die we liever negeren: dat eten vaak gewelddadig is en dat we hierin vragen kunnen stellen over het gedrag van de mens. Patrycja Pichnicka-Trivedi laat in *Countering Anthropocentrism: Vegetarian Vampires, Ecology, and Non-Human Subjects* zien hoe vampierfictie onze verhouding tot andere dieren blootlegt.

In dit artikel bekijk ik enkele van de veelvoorkomende thema's in de vampierfictie en denk ik na over onze relatie tot dieren. Want leeft wie huivert van de vampier, maar vlees eet zonder nadenken, misschien niet in cognitieve dissonantie?

DE VAMPIER ALS HOGERE SOORT

In de meeste verhalen wordt de vampier neergezet als een hogere soort: sterker, slimmer, onsterfelijk. Mensen staan lager in de voedselketen en worden gereduceerd tot vee of prooi. Dit beeld is beangstigend en precies daarom confronterend.

In de televisieserie *True Blood* worden mensen soms letterlijk als vee gehouden door vampiers – een afschrikwekkend beeld én een spiegel van onze industriële veehouderij. Dat de rollen zijn omgedraaid vinden we ondraaglijk. Het monsterlijke van de vampier is niet zozeer zijn gedrag, maar het feit dat hij mensen aandoet wat wij dieren aandoen¹.

HET SCHIJN-VEGETARISME VAN VAMPIERS

In moderne verhalen duikt ook vaak de figuur van de 'vegetarische' vampier op. Edward Cullen in *Twilight*



weigert mensen te doden en voedt zich met dierenbloed. In *Woman, Eating* probeert Lydia zich aan te passen door te proberen plantaardig voedsel te leren eten, maar kan ze niet zonder bloed.

Deze vormen van 'vegetarisme' zijn ironisch. Ze bevestigen het beeld dat sommige levens (mensen) belangrijk zijn, terwijl andere (dieren) geofferd mogen worden. Het vampirisme wordt zo 'verantwoord' gemaakt, zonder de eigenlijke hiërarchie echt ter discussie te stellen².

Als we erbij stil staan is dit een interessante vergelijking, want wij *kunnen* kiezen voor een andere levensstijl. Vampiers hebben geen alternatief – bloed is hun enige voedselbron. Wij hebben die beperking niet en toch blijven velen vasthouden aan hun levensstijl. Ons gedrag is in die zin minder te verontschuldigen dan dat van vampiers.

DE JACHT: MACHT EN MORELE DUBBELZINNIGHEID

De jacht speelt een sleutelrol in vampierverhalen. Vampiers worden afgebeeld als ultieme jagers die mensen als prooi behandelen, zoals Dracula die zijn slachtoffers bejaagt of Lestat in *Interview with the Vampire* die zijn honger volgt als een roofdierinstinct. Maar vaak worden vampiers zelf ook opgejaagd. Van Helsing, Buffy of de vampierjagers in *True Blood* keren de rollen om.

Zo blijft de boodschap in deze verhalen meestal dezelfde: de mens is een legitieme jager, de vampier het monsterlijke wild. Het bevestigt een hiërarchie waarin de mens bovenaan staat en zijn jacht vanzelfsprekend is. Hier schuilt opnieuw cognitieve dissonantie: het doden van vampiers is heroïsch, het doden van dieren vanzelfsprekend, maar omgekeerd wordt het onmiddellijk barbaars³.

COGNITIEVE DISSONANTIE: DE VAMPIER EN ONS BORD

Opnieuw stuiten we hier op cognitieve dissonantie. We gruwelen bij het idee dat een vampier bloed drinkt, terwijl velen zonder nadenken vlees eten. Zoals Pichnicka-Trivedi schrijft:

‘Het eten van het vlees van geslachte dieren wordt als normaal en menselijk beschouwd; het drinken van het bloed van hetzelfde dier wordt als abnormaal en vampirisch gezien’⁴.

De daad, het innemen van een ander lichaam, is in beide gevallen gewelddadig. Maar onze morele lens verandert zodra wijzelf in de positie van prooi staan. Vandaar onze afkeer van vampiers: zij maken zichtbaar wat we bij andere dieren liever niet willen zien.

VEGANISME ALS MORELE KEUZE

Vampierfictie maakt pijnlijk duidelijk hoe selectief onze moraal is. Vampiers kunnen niet leven van iets anders dan bloed. Wij kunnen wel leven zonder dierlijke producten, en toch blijven we vlees eten. Daarmee is onze positie in zekere zin minder verdedigbaar dan die van het monster dat we veroordelen.

Wanneer Edward Cullen dieren doodt om mensen te sparen, of Lydia in *Woman, Eating* zichzelf probeert te dwingen plantaardig te eten, laten ze zien dat morele keuzes er wél toe doen, zelfs voor wezens die zogenaamd geen alternatieven hebben. Voor ons, met al onze mogelijkheden, zou de keuze voor veganisme vanzelfsprekender moeten zijn.

CONCLUSIE: HET MONSTER IN DE SPIEGEL

Vampiers zijn niet alleen fictieve monsters uit kastelen of tienerromances. Ze zijn spiegels die hypocrisie in de mensheid blootleggen. Vampiers staan erom bekend dat ze geen spiegelbeeld hebben. Maar wie goed kijkt, ziet dat er in die leegte iets terugstaart: wijzelf. Het ontbreken van het spiegelbeeld is een literaire truc die ons uitnodigt om te beseffen dat wij in de plaats van het monster horen te verschijnen. Het toont dat onze angst voor roofdieren voortkomt uit de vrees zelf prooi te worden. En legt de kloof bloot tussen onze afkeer van hun bloeddorst en onze blindheid voor ons eigen consumptiegedrag.

De vampier als hogere soort confronteert ons met de vraag: hoe behandelen wij de lagere soorten? Zijn wij werkelijk anders dan Dracula, Lestat of Edward? Of zijn wij de monsters die, ondanks onze vrijheid om te kiezen, toch lichamen blijven consumeren?

Misschien is dat wel de essentie van vampierfictie: wie huivert van het monster, kijkt in werkelijkheid naar zichzelf.



BRONNEN

¹ Patrycja Pichnicka-Trivedi, *Countering Anthropocentrism: Vegetarian Vampires, Ecology, and Non-Human Subjects* (Göttingen: V&R unipress / Brill, 2025), p. 141.

www.library.oapen.org/handle/20.500.12657/105151

² Ibid., pp. 166–168.

³ Ibid., p. 153.

⁴ Ibid., p. 167.

Boeken

Patrycja Pichnicka-Trivedi, *Countering Anthropocentrism: Vegetarian Vampires, Ecology, and Non-Human Subjects* (V&R unipress / Brill, 2025).

Ken Gelder, *Reading the Vampire* (Routledge, 1994).

Steven Kimberley, *A Psychological Analysis of the Vampire Myth* (University of Essex Student Journal, 2009)

Romans en literatuur

Bram Stoker, *Dracula* (1897).

Anne Rice, *Interview with the Vampire* (1976).

Stephenie Meyer, *Twilight* (2005–2008).

Octavia E. Butler, *Fledgling* (2005).

Claire Kohda, *Woman, Eating* (2022).

Kate Dunn, *Hungerstone* (2025).

Radford Writes, *A Vampire's Treatise on Vampirism*, beschikbaar op www.radfordwrites.com/read/a-vampires-treatise-on-vampirism

Televisieseries

Buffy the Vampire Slayer (1997–2003).

True Blood (2008–2014).

Films

Van Helsing (2004).

Underworld (2003–2016).

Interview with the Vampire (1994).

Dracula Untold (2014).

Dracula (1958).

Maak kans op een boek!

In deze editie van *VEGAN Magazine* zijn we al flink de mythes en verhalen ingedoken, maar wat is er nu leuker dan zelf wegdromen met een goed boek? We geven deze editie vier titels weg, waaronder het recent vertaalde kookboek van de befaamde TikTokker Julius Fiedler. Meedoen? Vul dit formulier voor 31 maart 2026 in en wie weet vind jij een van deze titels op jouw deurmat: www.veganisme.org/boekenwinactieVM145.



NATURALLY VEGAN | JULIUS FIEDLER UITGEVERIJ GOOD COOK | € 29,95

Julius Fiedler heeft het tot zijn missie gemaakt om de wereld rond te reizen en gerechten te ontdekken die traditioneel plantaardig zijn. Met zijn video's op social media laat hij zien dat plantaardig eten helemaal geen nieuwe trend is, maar al heel lang bestaat in heel veel tradities. In *Naturally Vegan* verzamelde hij deze recepten die uit talloze cuisines van over heel de wereld komen, van China tot Georgië en van Turkije tot India.

ZEPPIE HET STRAATHONDJE | SELMA KRAP € 18,50

Auteur Selma Krap over haar boek met pleeghond Zeppie in de hoofdrol: 'Dit boek vertelt het verhaal van Zeppie, een hondje dat op straat moet zien te overleven. Haar reis, vol moed en hoop, is vastgelegd in een prachtig geïllustreerd boek dat harten raakt, jong en oud. Laat je betoveren door dit meeslepende verhaal, laat je verwonderen door de schitterende illustraties! Met dit boek wil ik zaadjes planten, ogen openen en laten zien hoe wij het verschil kunnen maken voor een levend wezen. Zeppie staat symbool voor al die vele miljoenen honden die iedere dag met pijn, honger en dorst op straat zwerven. Zeppie leeft! Zij was ons eerste pleeghondje en heeft na een prachtige periode bij ons een fijn, permanent thuis gevonden.'

Alle opbrengsten van dit boek worden gedoneerd aan organisaties die zich inzetten tegen dierenleed.

Neem ook een kijkje op www.zeppiehetstraathondje.nl.



VLEESFABELS | LOBKE FAASEN UITGEVERIJ PASSIE | € 22,95

Bij een boekenwinactie in een magazine met het thema 'Mythes en verhalen' kan het boek *Vleesfabels* natuurlijk niet ontbreken! Plantaardig diëtist Lobke Faasen legt in haar boek veelvoorkomende misvattingen bloot over voeding, waaronder plantaardig eten. Waarom hebben onze diepgewortelde overtuigingen en westerse eetgewoontes zich eigenlijk ontwikkeld tot hoe ze vandaag de dag zijn? En kloppen die eigenlijk wel? Faasen bepleit in *Vleesfabels* waarom een plantaardig voedingspatroon het beste is voor jezelf én de planeet.

CASPER HET VARKENTJE | MICHELLE PONTIUS € 11,99

Casper het varkentje is een spannend verhaal voor kinderen vanaf 6 jaar. Als Pim en Lisa op een dag een varkentje in hun achtertuin vinden, ontdekken ze al snel waar het dier vandaan komt. Samen besluiten ze om actie te voeren tegen de vee-industrie. Het is een reis die hun wereld op z'n kop zet en veel nieuwe inzichten geeft, over henzelf maar ook de wereld waarin ze leven. Om het boek beschikbaar te maken voor een groter publiek, schreef auteur Michelle Pontius ook een Engelstalige versie.



5X ORIGINELE *vegan* KERSTCADEAUS

Veel kerstcadeaus zijn van nature al vegan, zoals pure chocola of een schattig notitieboekje. Maar er zijn ook echte pareltjes! Voor *the season of giving* gingen we op zoek naar de allerleukste Vegan Friendly-aanbieders en hun kerstcadeautjes.

Speciaal voor de NVV geven deze bedrijven ook nog eens korting (die al verrekend is in de genoemde prijs)! Superleuk voor een vegan vriend(in), voor op je verlanglijstje of natuurlijk gewoon om jezelf te trakteren.

MOYU NOTITIEBOEKJES EN SPELLETJES

Leden die op de NLVegan Fair lid zijn geworden, hebben de magie van MOYU al mogen ontdekken met het boekje in hun goodiebag. MOYU vervangt *single-use* papieren notitieboekjes door herbruikbare notitieboekjes, gemaakt van... steen!

Deze boekjes zijn ook nog eens ontzettend leuk vormgegeven. Zo is er onder andere een *artist challenge* waar illustratoren ontwerpen kunnen insturen en waar een winnend ontwerp wordt geproduceerd en verkocht. Voor kerst is de Ugly Christmas Sweater (€ 23,96) onze favoriet, met hoge kwaliteit harde kaft en in handzaam A5-formaat. Overigens ook geweldig als zakelijk cadeau, want je kunt (vanaf 25 stuks) een volledig eigen ontwerp laten maken, in allerlei soorten en maten.



www.moyu.rocks

20% korting op notitieboekjes en spellen met code VEGAN20 (geldig t/m 31 januari 2026)

NVV CADEAU-ABONNEMENT

Wist je dat de Nederlandse Vereniging voor Veganisme ook een cadeau-abonnement heeft? De gelukkige ontvanger wordt dan lid, met alle voordelen van dien: toegang tot (en/of korting op) evenementen, dit ledenmagazine, Vegan Friendly korting, stemrecht en een welkomstpakket. Je kunt zelf het bedrag kiezen en dat kan al vanaf € 20. Vanaf € 36 krijgt de ontvanger het magazine 3x per jaar thuisgestuurd, plus de prachtige startersgids *Easy Peasy Vegan*.

En niet te vergeten: een prachtig cadeau aan de vegan community, aangezien we met jouw bijdrage weer campagnes, content en evenementen kunnen creëren voor een vegan Nederland.

www.wordlid.veganisme.org/cadeaulidmaatschap

TINY MOMENTS WELLNESS PRODUCTEN



Het zit al in de naam: het Nederlandse merk Tiny Moments wil mensen met een

druk leven inspireren vaker een adempauze te nemen. Wij zijn fan van de 100% natuurlijke wellness- en selfcareproducten, die ons meer rust en balans in het dagelijks leven geven. Een welkom rustmomentje in deze pittige (maar hoopvolle) strijd voor een vegan Nederland.

En we hebben een primeur: Tiny Moments heeft de eerste 100% natuurlijke auto diffuser gelanceerd. De diffuser is gemaakt van duurzaam hout en met zorg geproduceerd in een sociale werkplaats. In de webshop kun je verschillende etherische oliën kopen die je erin kunt doen, zoals Energy (den, sinaasappel, pepermint) of Clarity (citrus, eucalyptus, rozemarijn).

Je krijgt korting op het hele assortiment, dus je kunt er ook kerstcadeautjes scoren als je geen auto hebt. Denk aan geurkaarsen, roomsprays of thee. Genoeg manieren om even tot jezelf te komen tijdens de prikkelrijke kerstdagen.

www.tinymoments.nl/
auto-diffuser
15% op alles met code VeganFriendly15



Nog meer inspiratie nodig? Op onze website vind je een artikel met bovenstaande producten en nog meer Vegan Friendly bedrijven en producten. Soms nog met meer producten van bovenstaande aanbieders en soms ook met kortingscode!

Ga naar:

www.veganisme.org/
10x-originele
-vegan-cadeaus

UNWASTE VERZORGINGSPRODUCTEN

De natuur kent geen *waste*. Daar staat innovatief merk Unwaste voor. Waardevolle grondstoffen worden omgetoverd tot prachtige producten, die een dagelijkse functie krijgen in verzorgingsproducten. Veel beter dan weggooien! In de webshop vind je onder andere conditionerbars, scrubbars, soapbars, shampoo-bars.

Over een kerstartikel hoeven we niet lang na te denken, want dat is natuurlijk de soapbar Koffieolie met frisse dennengeur (€ 6,38). Deze luxe soapbar is geschikt voor dagelijks gebruik, voor zowel handen als lichaam. Een prachtig veelzijdig cadeautje dat superlang meegaat.

www.unwaste.nl/product/soap-bar-met-koffieolie-dennenolie

20% korting op alles met code SOAPSTHATCARE (geldig tot 1 januari 2027)



TAK: A PLANT BASED LIFESTYLE

Deze webshop van onze zuiderburen mag natuurlijk niet ontbreken! Het doel van eigenaresse Vanessa is om originele veganistische producten te vinden – van tussendoortjes tot dagcrèmes en van zonproducten tot toilettajes. Ze test alles persoonlijk en alleen de allerbeste producten doorstaan de test. Ook handig: er zijn veel glutenvrije producten.

Speciaal voor de feestdagen is er een Winter Wonderland giftbox (€ 63,75), een prachtig cadeaupakket met een unieke mix van lekkernijen en hebbedingen. De box heeft exclusieve producten maar ook vertrouwde klassiekers. Denk aan vegan zoetigheden, hartige snacks en sfeervolle extra's. Gegarandeerd een glimlach op het gezicht van de ontvanger!

www.takaplantbasedlifestyle.com
5% korting op alles met code veganfriendly5 (minimale bestelwaarde € 50,-) en 15% korting op de box met code winterwonderland (combineren mogelijk)

‘EIGENLIJK IS PADDINGTON EEN HEEL VEGAN BEERTJE’

Lolita Storm (27) werkt bij een boekhandel in Amsterdam, waar ze ook literaire evenementen organiseert. Binnenkort debuteert ze als vertaler. We bespreken haar eerste stappen als veganist en wat er nog meer op haar pad komt.

‘Zoals veel jonge kinderen vond ik dieren heel leuk. Vanaf mijn achtste at ik vegetarisch. Als je zo jong bent, dan weet je nog niet zoveel. Een keer at ik met mijn vader Turkse pizza’s. Eenmaal thuis vroeg hij of ik wist wat ik had gegeten. Zonder het te weten had ik gehakt gegeten. Zulke dingen zie je als kind nog niet. In het bewuster eten én leven zijn mijn ouders bepalend geweest. Ik werd gestimuleerd om dingen te delen en na te denken, zo voelde ik de ruimte om op mijn eigen manier keuzes te maken.’

HOE KWAM JE IN AANRAKING MET HET VEGANISME?

‘Ongeveer acht jaar geleden sprak ik Erik Schumacher, de auteur van het boek *De koe knikte ja* – Pleidooi voor veganisme. Wist je dat mishandelde katten nachtmerries hebben? Dieren verwerken net als mensen gevoelens. We spraken over de verschrikkelijke vleesindustrie waarin dieren worden uitgebuit. Kort daarna, in de trein naar Berlijn, las ik Eriks boek. Die stad was een goede introductie voor het veganisme. Het leeft daar veel meer dan in Nederland. Ik besloot de VeganChallenge te doen. Vaak bijt ik me vast in nieuwe onderwerpen, dat deed ik ook met het veganisme. Over hoe je goed kunt leren koken. Op welke manieren het samenhangt met het klimaat en wat belangrijk is om gezond te blijven.’

ONZE MAATSCHAPPIJ IS VERRE VAN VEGANISTISCH, HOE GA JE OM MET EEN DIRECTE OMGEVING EN EEN MAATSCHAPPIJ WAARIN HET NIET DE NORM IS?

‘Het valt me op dat de meeste mensen zich onvoldoende beseffen wat de problemen zijn. Als het ter sprake komt, dan ben ik daar duidelijk over: “Het wordt niet een gezellig gesprek, wil je het echt weten?” Het liefst praat ik met personen die geïnteresseerd zijn. Ik voel weinig de behoefte om iemand te overtuigen. Tijdens mijn studie verwerkte ik bewust vegan onderwerpen in opdrachten. Zo schreef ik een paper over Brabantse worstenbroodjes. Het broodje is opgenomen in de Nederlandse lijst van uniek erfgoed. Tja, daar vind ik wel wat van. Zonder het leed van dieren zou het broodje niet bestaan.’



HOE GING JE OMGEVING OM MET JE EERSTE VEGANISTISCHE STAPPEN?

‘Gelukkig waren mijn ouders heel ondersteunend. Mijn moeder zegt weleens: “Ik ben zo opgelucht dat ik geen vlees hoeft te eten.” In haar jeugd had ze die keuze niet. Ze moest vlees eten. Groente, aardappelen en vlees; dat was het eetpatroon. Bij mij was het gelukkig anders! Er werd niets achtergehouden. Ik kon openlijk praten over wat er op mijn bordje lag. Ik zie wel een mooie ontwikkeling. Mijn oma wil het veganisme graag begrijpen, maar voor haar is het iets heel nieuws, ze weet dat ik nootjes mag eten. Het is zo lief en interessant om te zien dat ze die speciaal voor me haalt.’

HOE KOMT HET DAT JE ZO DOORDACHT PRAAT OVER HET VEGANISME EN JE KEUZES?

‘Haha, dat is een leuke observatie! In mijn jeugd – en nog steeds vaak – ging ik mee naar borrels en activiteiten met volwassenen. Mijn moeder is uitgever/redacteur en mijn vader schrijver (respectievelijk Josje Kraamer en Arie Storm, red.). Ik kon meepraten én denken over allerlei onderwerpen. Ik heb dat nog steeds, de behoefte aan goede gesprekken met verschillende personen. Bij mijn werk bij de boekhandel vind ik het niet moeilijk om met auteurs en voor grote groepen te moeten spreken. Dat vind ik juist alleen maar leuk en leerzaam! Het was thuis normaal om te praten over wat ik dacht en meemaakte. Ik leer nog steeds veel van mijn vader en moeder over het schrijverschap en de literaire wereld, wat ik hen weer bied is mijn kijk op bijvoorbeeld duurzaamheid en het veganisme. Daar zit een fijne wisselwerking in.’



INMIDDELS ZET JE ZELF EEN AANTAL STAPPEN ALS VERTALER. WELKE DINGEN HOUDEN JE BEZIG?

‘De komende jaren vertaal ik in samenwerking met mijn vader een aantal Paddington-boeken van Michael Bond. Het eerste vertaalwerk wordt *Wijsheden van Paddington*. Dit is een onwijs leuke opdracht waar mijn vader en ik samen heel veel plezier in hebben. We zijn enorm gek op Paddington en Londen, zo gek dat zelfs onze kat Paddington heet.’

‘Is het nou zo moeilijk om allemaal wat vriendelijker naar elkaar te zijn?’

‘Tijdens mijn middelbare schooltijd volgde ik theaterlessen, daar lasen we ook veel poëzie. Ik ben daarna ook poëzie gaan schrijven, door mijn achtergrond en omgeving kijk ik kritischer naar mijn eigen werk. Ik ben mijn stem in de poëzie nog aan het zoeken en ben nu druk bezig met mijn achtergrond als kunsthistoricus te verwerken in mijn gedichten. Met de geweldige dichter Iduna Paalman besprak ik eens dat het heel persoonlijk is hoe en waarom je poëzie schrijft. Ik leer veel van haar poëzie en probeer op mijn eigen manier te leren wat voor mij werkt als dichter. Ik vind het wel nog moeilijk mezelf dichter te noemen.’

WAT SPREEKT JE AAN IN DE LITERATUUR EN VERHALEN?

‘Op het moment ben ik veel bezig met Paddington. Dat is zo’n lief beertje! Hij straalt iets positiefs uit, is vriendelijk tegen iedereen en draagt gezelligheid met zich mee. Het gaat vaak fout omdat hij heel onhandig is. In essentie gaan de verhalen over Paddington over vriendelijkheid. Is het nou zo moeilijk om allemaal wat vriendelijker naar elkaar te zijn? Eigenlijk is Paddington een heel vegan beertje! Hij eet het liefst brood met marmelade.’

HEB JE MISSCHIEN EEN EIGEN VISIE OF KIJK OP LITERATUUR?

‘Als ik antiekmarktjes afstruin, dan heb ik lijstjes in mijn hoofd van auteurs die mijn vader waardeert. Vaak wil ik hem verrassen met een unieke vondst. Ik ben steeds meer aan het afstappen van die lijstjes. In boeken kan ik ervan genieten wanneer de zinnen mooi lopen. Als het mijn interesse verder prikkelt en/of als ik iets nieuws ervaar. Verhalen met grappige momenten doen het ook goed. Ik wil iets lezen om de verwondering in mijn verbeelding te ervaren. Dat je fantasievolle momenten beleeft als tegenwicht voor de zwaarte in het leven. Het knapst vind ik wanneer beelden bij me opkomen, zonder dat er te veel woorden worden gebruikt.’

ALS WE ELKAAR OVER JAREN WEER SPREKEN, WAAR BEN JE DAN MEE BEZIG?

‘Ik zou graag meer willen schrijven over veganisme, cultuur en mode. Daar is nog zoveel in te ontdekken! Stella McCartney is bijvoorbeeld op een stijlvolle manier heel activistisch in de mode-industrie. Stella’s creaties zijn veganistisch en duurzaam. Serieuze boodschappen komen zo ook over. Het mag mooi zijn. Iets dat inspirerend is en je raakt. Bij het schrijven heerst het gevoel, dat wanneer ik meer serieuze stappen ga zetten, het echt iets moet bijdragen. Ik blijf mezelf uitdagen om verder te leren en beter te zien waar mijn kwaliteiten liggen. Ik wil ontdekken hoe ik op mijn manier kan bijdragen aan een betere wereld.’

In november 2025 verschijnt *Wijsheden van Paddington* vertaald door Arie en Lolita Storm. Het boek wordt uitgegeven door Uitgeverij Quokka. Op de hoogte blijven kan door op Instagram [@beer_paddington](#) te volgen.

De crowdfunding voor onze nieuwe campagne is live!

Help jij ons de boodschap van veganisme te verspreiden?

We zijn begonnen met een crowdfunding voor onze nieuwe campagne: 'Wat is jouw favoriete dier om te eten?'. En ja, jij kunt meedoen! Met deze campagne laten we zien hoe onbewuste keuzes in eten, kleding en entertainment bijdragen aan dierenuitbuiting. En vooral: hoe je dat kunt veranderen.

Steeds meer mensen kiezen voor plantaardig eten, maar volledig vegan zijn blijft voor velen nog een grote stap. Daarom willen wij met deze campagne de ogen openen, gesprekken starten én mensen inspireren om bewuster te kiezen.

De campagne in een notendop

We hebben drie visuals gemaakt die elk een ander aspect van dierenuitbuiting laten zien: eten, dragen en uitmelken. We delen nu alvast één visual, de andere twee blijven een verrassing. De beelden verschijnen op masten langs snelwegen, op digitale billboards op bijvoorbeeld busstations of in winkelcentra én op social media. Zo bereiken we zoveel mogelijk mensen en maken we veganisme zichtbaar op plekken waar het nog niet zo bekend is.

Doneer en maak kans op giveaways

De NVV financiert zelf € 3.500,- voor de basis van de campagne, maar met jouw hulp kunnen we nog veel groter gaan. Als dank maak je kans op leuke prijzen: vegan goodiebags, voedingsposters, totebags of een gratis NVV-lidmaatschap voor een jaar.

Wat gebeurt er met jouw bijdrage?

Iedere donatie maakt direct impact! Bijvoorbeeld:

- € 5,- Je helpt de boodschap online zichtbaar te maken. Met dit bedrag bereiken we ongeveer 1.300 mensen via social media-advertenties.
- € 20,- Het beeld verschijnt zeven keer op een billboard langs een snelweg (roulerend). Zo wordt veganisme zichtbaar voor duizenden voorbijgangers.
- € 50,- Onze boodschap kan een extra dag op een A-locatie digitaal billboard langs een snelweg worden vertoond (roulerend). Die wordt dan door zo'n 55.000 mensen gezien.

Meer donaties betekent meer billboards, meer zichtbaarheid en meer gesprekken over veganisme en dierenrechten.

Op de campagnepagina leggen we nog iets meer uit over de aanleiding van de campagne, de prijzen en wat er met jouw bijdrage gebeurt.

Bekijk de campagne en doneer hier:

[www.veganisme.org/
campagne-favoriete-dier](http://www.veganisme.org/campagne-favoriete-dier)



Vormgeving: Maria Tiqwah

Mens op het menu

DE ZWARTE HUMOR VAN ROALD DAHL

De meesten kennen alleen de kinderboeken van Roald Dahl, vol magie met gruwelijke volwassenen en kinderen die hen te slim af zijn, zoals *Sjakie en de chocoldefabriek* en *De heksen*. Zelf verslond ik al zijn boeken, met name *De GVR* en *De fantastische meneer Vos*. Maar wist je dat hij ook boeken voor volwassenen schrijft?

Bij zijn verhalen voor volwassenen laat Dahl zijn scherpere kant zien: een satirische blik op de manier waarop mensen omgaan met macht, eten en vooral met dieren. Die verhalen raken mij in mijn ziel.

Twee werken die je echt niet mag missen zijn het gedicht *Het varken* uit de bundel *Rotbeesten* en het korte verhaal *Varken* uit het boek *Op weg naar de hemel*. In zowel het verhaal als het gedicht staat een varken centraal, dat ons op meedogenloze wijze een spiegel voorhoudt.

‘Het spanningsveld tussen lachen en gruwelen maakt de teksten krachtig.’

HET GEDICHT ‘HET VARKEN’

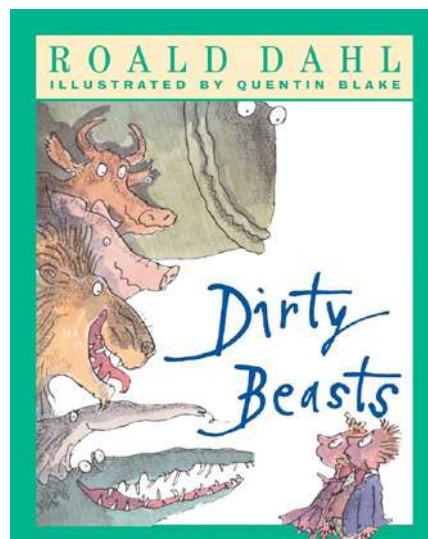
In ‘Het varken’ staat een varken niet zomaar te knorren in de modder, maar diep na te denken. Het varken ontdekt dat de mens dieren grootbrengt om ze uiteindelijk op te eten. Het varken besluit zelf mensenvlees te proeven. Het resultaat is absurdistisch en hilarisch, maar ook ongemakkelijk. Waarom zou het logisch zijn dat de mens een dier eet, maar totaal verwerpelijk als een dier een mens eet? Daarin schuilt de kracht van dit gedicht: dieren worden geslacht voor hun vlees, mensen zijn ook dieren, dus waarom zou een slim varken geen mensen eten?

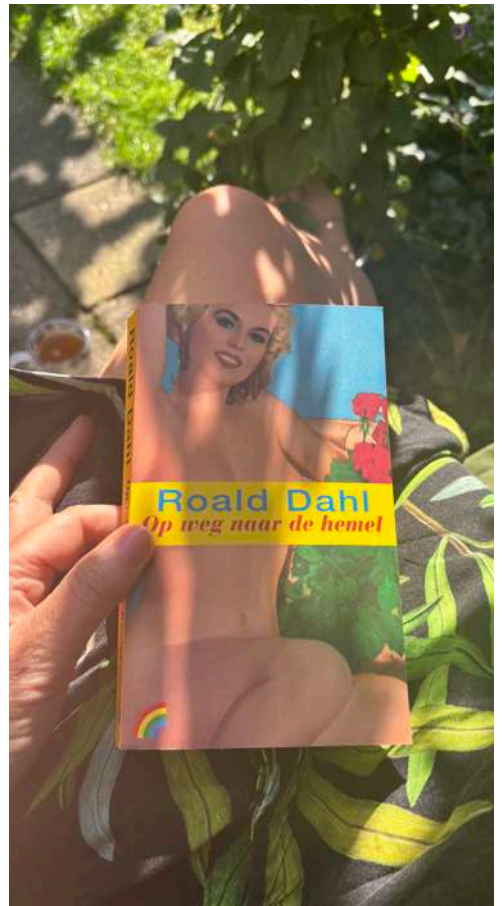
Het varken besluit ironisch dat mensen eigenlijk best lekker zijn. De absurditeit werkt bevrijdend en zo is satire op zijn best. Voor veganisten is ‘Het varken’ een droomtekst: het geeft het dier een stem en een perspectief, en laat de lezer lachen terwijl hij ongemakkelijk op zijn stoel schuift.

HET VERHAAL VARKEN

Waar het gedicht kort en speels is, gaat het verhaal *Varken* verder. Het volgt de jonge Lexington, die vegetarisch wordt opgevoed door zijn excentrieke tante. Hij groeit op in een beschermde bubbel en ervaart niet de wreedheid van de buitenwereld.

Na de dood van zijn tante gaat Lexington op ontdekkings-tocht in de grote stad en belandt naïef en nieuwsgierig in een slachthuis. In plaats van te leren waar vlees vandaan komt, eindigt hij zelf op de slachtbank. Het verhaal begint als een komedie vol bizarre personages en eindigt in horror. Het lachen blijft in de keel steken. Door de onschuldige blik van iemand die nooit vlees heeft gegeten, lijkt het slachthuis iets onvoorstelbaar vreemds en groots, in plaats van vanzelfsprekend. Door de rollen om te draaien en een mens als slachtvarken te plaatsen, confronteert Dahl ons met de absurditeit van onze eetgewoonten.





DE OMKERING

Wat gedicht en verhaal gemeen hebben, is de omkering van perspectief. In 'Het varken' is het varken slim, bewust en bloeddorstig op een manier die ons eigen eetgedrag spiegelt. In *Varken* is de mens onbewust het slachtoffer. Door dit om te draaien maakt dat wat voor velen normaal is, huiveringwekkend wordt wanneer het een mens betreft.

HUMOR VERSUS HORROR

Roald Dahl combineert zwarte humor met maatschappijkritiek. Je lacht om grootse wendingen, maar zodra de lach wegvalt blijft er iets knagen. In 'Het varken' is het grappig om een filosoferend dier te horen en nog grappiger dat het besluit mensen op te eten. Tegelijkertijd word je geconfronteerd met onze menselijke gewoonten. 'Het varken' begint als een komedie van fouten, maar eindigt in shock wanneer de slacht plaatsvindt. Het spanningsveld tussen lachen en gruwelen maakt de impact van de absurditeit extra sterk.

VEGANISTISCHE LES

Dahl laat je naar jezelf kijken en lachen en laat vervolgens de ongemakkelijke waarheid het werk doen. Hij zegt niet: 'Je moet geen vlees eten.' Hij zegt: 'Kijk eens hoe absurd het is.' Deze absurditeit kan dieper raken dan welk pamflet ook.

NIEUWE BLIK

Roald Dahl heeft twee werken geschreven die perfect passen in het gesprek over vleesconsumptie en dierenrech-

ten, zonder dat hij zelf ooit van plan was een veganistische leefwijze te promoten. Het varken in het gedicht laat ons lachen om de logica van een dier dat besluit mensen te eten, terwijl de jongen in het verhaal ons laat huiveren wanneer hij zelf het lot van een varken ondergaat. Samen vormen ze een reflectie van ons leven waarin we onszelf zien knorren, schateren en blozen. Dat is misschien wel de grootste kracht van literatuur: het vermogen om ons niet alleen te laten lachen of huilen, maar ons ook een nieuwe blik te geven op wat we normaal vinden. Dus of je nu veganist, vegetariër, flexitariër, vleeseter of gewoon nieuwsgierig bent: lees 'Het varken' en *Varken*. Lach, grinnik en huiver.

LEESTIP:

'Het varken' en *Varken* van Roald Dahl

Waarom lezen?

'Het varken' laat zien hoe absurd onze omgang met dieren is, door het dier zelf de macht te geven. *Varken* confronteert ons met de realiteit van de slacht, maar dan toegepast op een mens.

Voor wie?

Voor lezers die houden van zwarte humor, scherpe maatschappijkritiek en literatuur die je laat lachen en daarna laat nadenken.

Eeuwenoude Wijsheid:

FILOSOFEN OVER HET NIET-ETEN VAN DIEREN

Wanneer iemand vandaag besluit vegetariër of veganist te worden, klinkt vaak de kritiek dat dit een luxe van de 21ste eeuw zou zijn. Maar al sinds de klassieke oudheid hebben sommige van de grootste denkers zich uitgesproken tegen het eten van dieren. Met religieuze, ascetische maar ook morele en rationele argumenten.

SOCRATES EN PLATO: HET IDEALE DIEET

In Plato's *Politeia* (*De ideale staat*, omstreeks 380 v. Chr.) legt Plato Socrates de woorden in de mond dat de ideale samenleving geen vlees nodig heeft. Een volk dat zich voedt met granen, fruit en groenten leeft eenvoudig en vreedzaam. Zodra vlees op tafel komt, groeit de behoefte aan luxe, oorlog en uitbuiting. Hier zien we een vroege koppeling tussen eetgewoonten, maatschappelijke orde en morele integriteit.

PYTHAGORAS: ZUIVERHEID EN ZIEL

Nog bekender is Pythagoras (ca. 570–495 v. Chr., die van de stelling van Pythagoras). Hij geloofde in de transmigratie van de ziel: wat vandaag een mens is, kan morgen een dier zijn. Het doden van dieren betekende daarmee het schenden van een ziel die ooit verwant was aan jezelf. Het zogeheten 'Pythagorees dieet' werd een begrip in de oudheid en vormde een van de eerste georganiseerde vegetarische tradities.

PLUTARCHUS EN PORFYRIOS: RATIONELE COMPASSIE

De Romeinse schrijver Plutarchus (46–120 n. Chr.) stelde in zijn traktaat *Over het eten van vlees* dat dieren rationele wezens zijn. Hij vroeg retorisch: 'Met welk recht nemen wij hun leven voor ons plezier?' Zijn latere neoplatonische opvolger Porfyrios (3e eeuw) schreef zelfs een volledig filosofisch werk, *Over de onthouding van dierlijk voedsel*, waarin hij rationele, ethische en spirituele redenen tegen vleesconsumptie uiteenzette.

SENECA: DE STOÏCIJNSE VEGETARIËR

De stoïcijn Seneca (4 v. Chr. – 65 n. Chr.) probeerde een vegetarisch leven te leiden, hoewel hij dat soms moest verhullen onder druk van keizerlijke autoriteiten. Voor hem hoorde matigheid en zelfbeheersing bij een deugdzaam leven; vlees eten zag hij als een vorm van decadentie.

EFFECT OP ONS DENKEN

Wat deze denkers gemeen hebben, is hun kritische houding ten opzichte van de vanzelfsprekendheid waarmee dieren werden gebruikt voor de mens. Hun argumenten, van zielsverwantschap tot rationele compassie, hebben sporen nagelaten in de westerse moraalfilosofie. Dat hedendaagse denkers zoals Peter Singer en Christine Korsgaard opnieuw benadrukken dat dieren morele overweging verdienen, laat zien dat deze lijn niet is onderbroken maar door de eeuwen heen telkens weer wordt opgepakt.

OUDE VRAGEN, NIEUWE URGENTIE

Waarom wordt vegetarisme of veganisme dan toch vaak neergezet als een modern fenomeen? Misschien omdat de urgentie rondom klimaat, dierenleed en gezondheid pas in onze eeuw zichtbaar is geworden. Het is bemoedigend om te zien dat mensen zich al duizenden jaren dezelfde vragen stellen: hebben wij het recht dieren te gebruiken als middel voor ons genot? In de woorden van Colin Spencer, schrijver over voedsel bij *The Guardian*, die verschillende geschiedenisboeken over vegetarisme geschreven heeft:

'Kun je werkelijk vragen welke reden Pythagoras had om van vlees af te zien? Ik verwonder mij er eerder over door welk toeval en in welke gemoedstoestand de eerste mens zijn mond aan bloed raakte en zijn lippen zette aan het vlees van een dood wezen.'

Het antwoord dat filosofen als Socrates, Pythagoras, Plutarchus en Porfyrios gaven, klinkt verrassend actueel: een samenleving die zonder dierenleed leert leven, kan zuiverder, rechtvaardiger en vreedzamer leven.

BRONNEN

Encyclopaedia Britannica. *The Hidden History of Greco-Roman Vegetarianism*, 2020.

www.explore.britannica.com/explore/savingearth/the-hidden-history-of-greco-roman-vegetarianism

Plutarchus. *Moralia: On the Eating of Flesh*, ca. 100 n. Chr.

Porphyry of Tyre. *On Abstinence from Animal Food*, ca. 300 n. Chr.

Wikipedia: *History of vegetarianism*

www.en.wikipedia.org/wiki/History_of_vegetarianism

Spencer, Colin, *Vegetarianism: A History*. Green Street Publishing, 2001.

Spencer, Colin, *The Heretics Feast: A History of Vegetarianism*. Fourth Estate Ltd, 1993.

In dit artikel vormen Westerse filosofen de rode draad.

Nieuwsgierig naar de ontwikkeling van het veganistische gedachtengoed door de geschiedenis en verschillende culturen heen? Lees dan dit artikel op onze website:

www.veganisme.org/waar-komt-veganisme-vandaan/

MOYU

Uitwisbare notitieboeken van steenpapier

Een origineel relatiegeschenk dat jaren meegaat.

Full-colour
personalisatie



www.moyu.rocks



10% extra korting met code GCV2D2J4 *

Bestel op thegreentable.eu

Makkelijk als voorraad
en meeneemmaaltijd!



100% groen en plantaardig genieten!

*geldig t/m 15 jan 2026



MARIJKE HOEBEE
Fotograaf & Videomaker

- Wil jij jezelf, je bedrijf of evenement in beeld?
- Stuur gerust een berichtje, ik denk graag met je mee!
- Scan de QR-code of kijk op:

www.redheadmedia.nl

Viva las Vegan

Huiskamer



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

Sluit in 2026 aan op...

17 januari / 21 februari / 21 maart / 18 april

Ga naar www.zeyna.nl
voor meer info!





Harmke | Auteur

ANTIGONE: HET GEWETEN TEGENOVER DE WET

‘Niet om te haten, om lief te hebben besta ik.’ Dat zei Antigone. Mijn grote heldin. In een *VEGAN Magazine* dat over mythes en verhalen gaat, moest ik wel over haar schrijven.

Al vermoed ik dat ze zichzelf geen vegan zou noemen. Maar deze Antigone – Antigone is mijn tweede naam – is dat wel.

Antigone is een bekende tragedie uit de Griekse Oudheid, geschreven door Sophokles. Antigone was de dochter van Oedipus, heerser van de stad Thebe. Toen Oedipus overleed, bleven er twee broers van Antigone over die allebei wilden heersen over Thebe. Er kwam oorlog. De broers doodden elkaar. En Thebe kwam in handen van Kreon, de oom van Antigone. Hij liet de ene broer begraven. De andere broer mocht niet begraven worden. Op straffe van de dood.

Antigone begroef haar broer toch. En dus werd ze gedood.

In de kern gaat de tragedie *Antigone* over het volgen van je eigen geweten tegenover de wetten van de staat. Een vorm van verzet. Opkomen voor je idealen, ten koste van alles.

De Antigone die ik ben, is niet de dappere activist die ik zou willen zijn. Ik red geen dieren uit slachthuizen of laboratoria. Bij demonstraties sta ik ergens op de achtergrond een beetje ongemakkelijk te zijn. En de meeste mensen in mijn omgeving gebruiken nog steeds dierlijke producten. Verdien ik - als bangerik die braaf de regeltjes volgt - wel een naam als Antigone?

Maar als veganist plegen we allemaal op onze eigen manier verzet. Door te weigeren dierlijke producten te eten. Door niet te genieten van opgesloten dieren. Door niet bij te dragen aan uitbuiting. Net als Antigone volgen wij ons geweten, in plaats van ons te laten leiden door de groepsdruk om iets anders te doen.

Antigone stierf voor dat waar ze in geloofde. Ik bloei op door te doen waar ik in geloof. Ik ben blij dat ik mijn vorm van verzet bij de NVV mag doen. En ik ben trots dat ik de naam Antigone mag dragen. Want ik besta niet om te haten. Om lief te hebben besta ik.

EEN BREDERE BLIK

We leven in roerige tijden. Op verschillende plekken in de wereld vullen de tranen van onschuldige mensen emmers zonder bodems. Alle landen benoemen is onmogelijk. Denk vooral aan Oekraïne. Gaza. Congo. Haïti. Soedan. Natuurlijk zijn er problemen in Nederland, maar relatief gezien staat het geluk aan onze zijde. Onlangs werd ik onaangenaam verrast door onze vegan community.

In een vegan appgroep werd iemand beperkt omdat zij aandacht vroeg voor een liefdadigheidsactie voor Gaza. Dat was een sterk staaltje *gatekeeping* – iemand bepaalt voor een ander wat wel of niet past binnen veganisme. Vervolgens hadden drie gatekeepers weinig zin in een constructieve dialoog. De stille meerderheid zweeg zoals gewoonlijk, waardoor de conversatie ongemakkelijk verliep. ‘Hebben de onderdrukking en uitbuiting van mensen dan niets met het veganisme te maken?’ vroeg ik me af.

In het Westen is ‘wit veganisme’ het dominantst. Daar ligt de nadruk op dierenrechten en een plantaardig eetpatroon. In de rest van de wereld zijn vegetarisme en veganisme vaker

onderdeel van een overkoepelende levenswijze. Meestal gedreven vanuit geweldloosheid en compassie naar alle levende wezens, die voelen en ervaren.

In mijn weg naar het veganisme had ik veel aan mijn Indiase roots (denk aan ahimsa), gecombineerd met ethische principes die waarschijnlijk geïnspireerd zijn door Griekse filosofen. Sociale rechtvaardigheid kan ik daardoor niet los zien van veganisme.

Een onderzoek van het Pew Research Center uit 2016 liet zien dat zwarte Amerikanen drie keer zo vaak als de algemene Amerikaanse bevolking vegetarisch of veganistisch eten. Is het mogelijk dat bepaalde groepen mensen die in aanraking zijn geweest met vormen van onderdrukking en/of ongelijkheid vaker plantaardig eten? In mijn eigen bubbel zie ik vooral vegans onder vrouwen, queerpersonen en mensen van kleur. Ik denk dat iedere vegan zichzelf mag afvragen welke mate van onverschilligheid die met zich meedraagt. We hebben vandaag een heel ander geluid nodig.

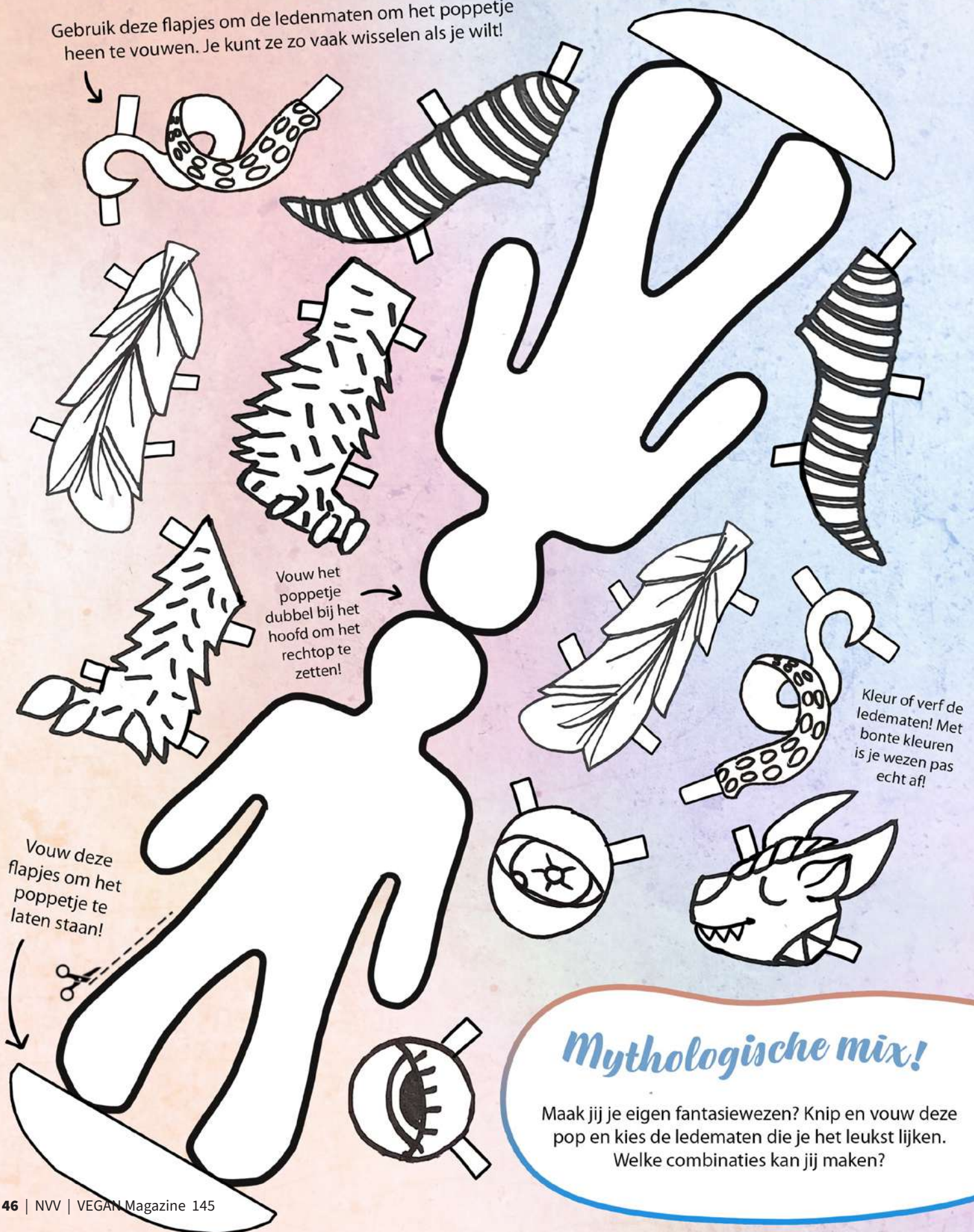


Rakesh | Auteur

De Kleine V



Gebruik deze flapjes om de ledenmaten om het poppetje heen te vouwen. Je kunt ze zo vaak wisselen als je wilt!



Mythologische mix!

Maak jij je eigen fantasiewezen? Knip en vouw deze pop en kies de ledenmaten die je het leukst lijken. Welke combinaties kan jij maken?

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

