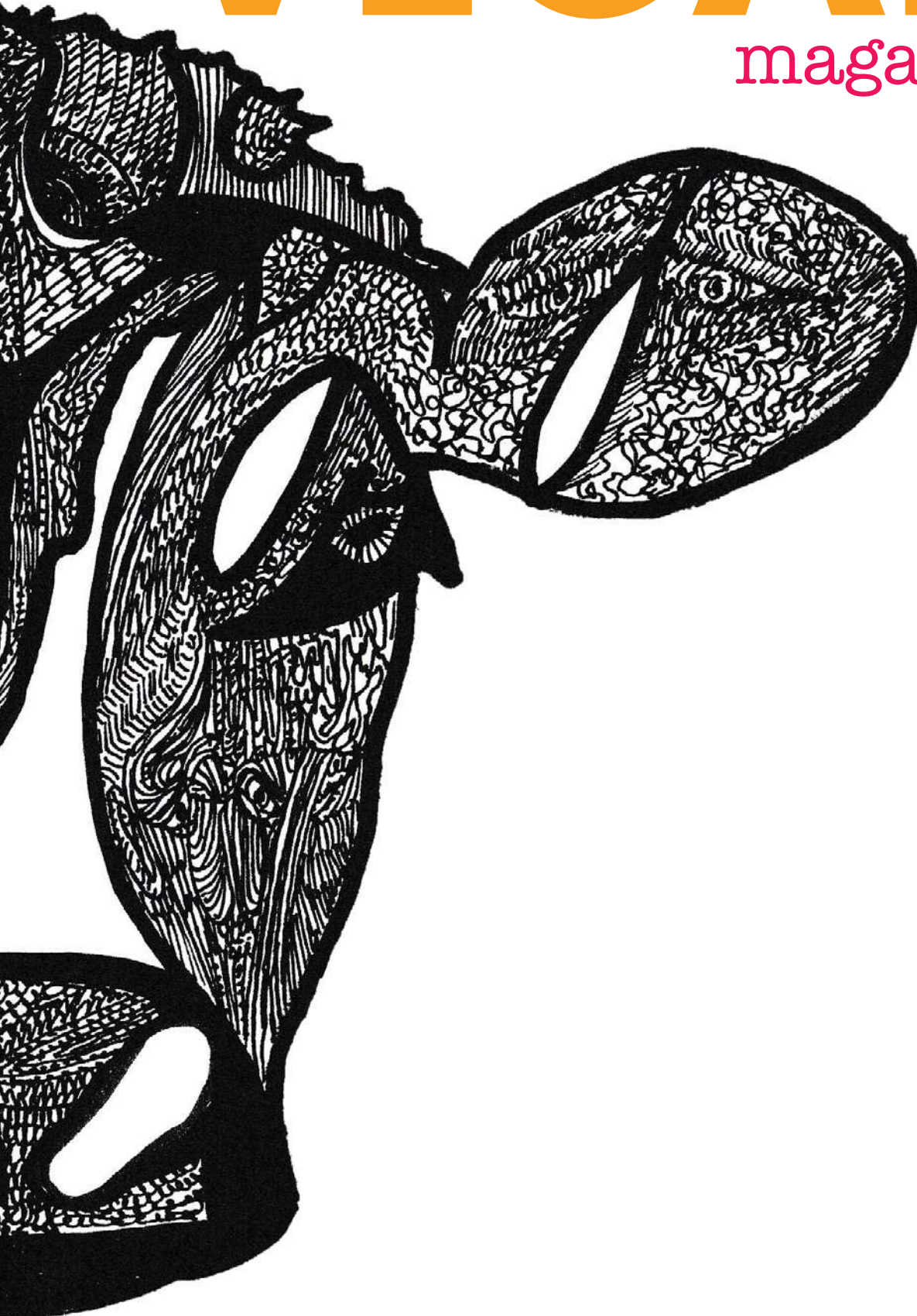


VEGAN

magazine



15%
KORTING



ELKE DAG MULTI'S VERNIEUWD

Voor een dagelijkse aanvulling van vitamines en mineralen

Zoals je van ons gewend bent, blijven wij niet alleen goed onderbouwde producten toevoegen aan ons assortiment, maar kijken we ook kritisch naar onze bestaande producten. Zo zijn onze Elke Dag-multi's recent volledig geactualiseerd. De samenstellingen zijn opnieuw grondig onder de loep genomen en herzien op basis van de meest recente voedselconsumptiepeilingen (in Nederland, België en Duitsland), nieuwe wetenschappelijke inzichten en ontwikkelingen in regelgeving.

Elke Dag is een serie van multi's voor verschillende mensen en leeftijden. Er zijn verschillende toedieningsvormen: Elke Dag Tabletten, Elke Dag

Capsules en Elke Dag Poeder. Daarnaast is er Elke Dag Basis dat geschikt is voor mensen die iets minder nodig hebben en Elke Dag Platinum voor mensen die de meest complete formule willen. En er zijn multi's voor specifieke doelgroepen: Elke Dag Mama, Elke Dag Junior en Elke Dag 50+. Hierbij hebben we goed gekeken wat per multi de meest geschikte dosering van de verschillende vitamines en mineralen zou zijn, afgestemd op de verschillende groepen gebruikers. We hebben extra voedingsstoffen toegevoegd die specifiek voor die betreffende groep zinvol zijn. Lees meer over onze multi's op www.vitals.nl of bel 075-6476050 voor advies.

Bestel de Elke Dag-producten nu eenmalig met 15% korting! Gebruik hiervoor de actiecode **MULITVEGAN15** op www.vitals.nl. De actiecode is geldig tot 1 juni 2026.



INHOUDSOPGAVE

- 4** **Interview kunstenaar**
Met Hans Weeren
- 5** **Redactiepagina**
Wat is de meest positieve voetafdruk die jij achterlaat?
- 6** **Bestuurspagina**
Afscheid van een bestuurslid
- 8** **Vegan Basics**
Tips om vegan op vakantie te gaan
- 11** **Vegan Wiki**
Hoe werkt het?
- 12** **Praktisch**
Alles over vegan schoenen
- 15** **Filosofie: Achtergrond**
De afdruk van wandelen
- 17** **Nalatenschap**
De NVV in je testament
- 20** **Verslag Vegan Awards**
De winnaars van 2025
- 22** **Boekenwinactie**
Maak kans op een boek!
- 23** **Recepten**
Van loaded nachos tot kokoscake
- 28** **Essay**
Rouw voor dieren
- 32** **Interview**
Met auteur Teun van de Keuken
- 34** **Short story**
Haar huid van Mina Etemad
- 36** **Filosofie**
Het jaar 3011
- 38** **Interview**
Uitvaartbegeleider Susanne Duijvestein over veraarden
- 41** **Interview**
Met René Beemer van de administratie
- 42** **Duurzaamheid**
Voetafdruk in de kledingkast
- 45** **Korte column**
Door Annelieke Joosten en Rakesh Kalloe
- 46** **Terugblik**
De campagne Favoriete Dier

COLOFON

Hoofredactie: Suzette Eikelenboom, Annelieke Joosten

Hoofredactie-assistentie: Harmke Berghuis, Mathilde Hoeve

Teksten: Harmke Berghuis, Karen Beukers, Tijs van den Brink, Suzette Eikelenboom, Mina Etemad, Maaike Jansen, Malcolm Jones, Annelieke Joosten, Ninarosa Juffermans, Rakesh Kalloe (Radjan Hanoeman), Gerlof Schutten

Recepten: Anne Tilanus, Team Recepten, Gwen van Wietmarschen

Tekstrevisie: Karen Beukers, Marianne van Diepen, Suzette Eikelenboom, Anne Flint, Paul van Gent, Radjan Hanoeman, Annelieke Joosten, Matthijs Koevoet, Gerlof Schutten, Anda Vloedgraven

Fotografie: Saskia van Amerongen, René Beemer, Yvonne de Haan, Sanne Haanraads, Marijke Hoebee, Jasmijn de Lange, Keke Keukelaar, Helen van der Meij, Team Recepten, Roactive, Gwen van Wietmarschen

Illustraties: Suzette Eikelenboom, Ninarosa Juffermans, Jennifer Luttikhuisen, Hans Weeren

Omslag: Hans Weeren

Vormgeving: Ninarosa Juffermans, Roy Peijnenburg

Sensitivity reading: Radjan Hanoeman, Anne Hogerheijde

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 1.600. Als u wilt adverteren kunt u contact opnemen met adverteren@veganisme.org

THEMA: VOETAFDruk

We laten allemaal op de een of andere manier een voetafdruk achter. Niet alleen op de aarde, maar ook op elkaar. Van letterlijke tot figuurlijke voetafdrukken en van indrukken, impressies, impact en effecten, het komt allemaal aan bod in deze editie van *VEGAN Magazine*.

KUNSTENAAR HANS WEEREN: 'IK DENK NIET ZWART-WIT, DAAROM IS MIJN WERK DAT WEL'

Hans Weeren (70) hield zich tot voor kort niet bezig met veganisme. Dat veranderde toen hij een jaar geleden verliefd werd op veganist Madeleine. Nu is veganisme een belangrijk thema in zijn leven én zijn kunst – en realiseert hij zich dat zijn eerdere werk ook door een vegan bril te bekijken valt. *VEGAN Magazine* sprak hem over de invloed van het veganisme op zijn werk en persoonlijke leven.

Met haar kattenopvang en vegan leefwijze opende Madeleine voor Hans de deur naar veganisme. Hans vertelt: 'Er liepen soms wel twintig katten rond! Elk beestje dat daar rondliep, heeft een verhaal: zo ga je niet om met dieren. In een liefdevolle omgeving kwamen ze helemaal bij.'

Hans geeft zijn creativiteit vorm met fotografie, beeldende kunst en, zoals op de cover van deze editie, met lijntekeningen van pen en stift in zwart-wit. Veranderingen, inzichten en ervaringen staan centraal in Hans' werk. Uit de wereld om hem heen ontstaan ideeën voor werken die veelal de publieke ruimte als podium hebben. Een voorbeeld hiervan is zijn project Spiegelbloemen, waarbij hij duizend twee meter hoge bloemen in geveltuintjes in Nijmegen-Oost plaatste met als doel om meer groen in geveltuintjes te stimuleren.

KAN IK DIT EIGENLIJK NOG WEL KOPEN?

Ook de ontwikkelingen in zijn persoonlijke leven zijn een dankbare bron van inspiratie. Toen hij in aanraking kwam met veganisme, borrelden er veel vragen op. 'Gebruik van dieren buiten voedsel om is echt een groot gebied. Ik moest bewust ingaan tegen alles wat voor mij vanzelfsprekend was. Een tweedehands leren stoel, kan ik die eigenlijk nog wel kopen? Het is gemaakt van een dier, maar het bestaat al. Welke keuze maak je dan? Het is een proces en ik leer elke dag weer iets nieuws.'

Vragen staan dus centraal in zijn werk – zelfs de titels van zijn werken bevatten een vraagteken; deze staan nooit vast. Het werk op de cover genaamd *Lijf? Horizon?* is onderdeel van een serie van veertig werkstukken die zich op verschillende manieren verhouden tot veganisme. Deze werken zijn, net zoals de coverafbeelding, allemaal zwart-witte lijntekeningen gemaakt met pen en fineliner. De koe komt veel voor in deze collectie. Hans vertelt: 'Een koe is makkelijk als symbool te gebruiken, omdat ze door haar vlekken makkelijk herkenbaar is.'

ZWART-WIT TEKENEN TEGEN ZWART-WIT DENKEN

In deze werkstukken schetst Hans voorstellingen van de relatie tussen mens en dier. Bedoeld om het 'normaal' in de samenleving te bevragen. Voor de cover koos de hoofdredactie van *VEGAN Magazine* een beeld van een koeienhoofd en niet een van de meer confronterende werken uit de collectie, zoals *Ontbijt. Volgende fase. Ei.* hiernaast of de plaat bij het artikel op pagina 34. 'Ik wil de kijk die mensen op dieren hebben veranderen. Als ik het met mensen heb over veganisme en vertel dat ik geen vlees eet, krijg ik te maken met vooroordelen. Ik wil die vooroordelen wegnemen. Ik denk niet zwart-wit, daarom is mijn werk dat wel.'

Over de toekomst blijft Hans door dromen. 'Ik wil mezelf opnieuw blijven uitvinden. Nieuwe materialen en technieken ontdekken, andere platforms vinden voor mijn kunst. Ik zou graag nog eens samenwerken met instanties die opkomen voor dierenrechten. Die mogen mij altijd een berichtje sturen!'



Bekijk het werk van Hans Weeren op
www.hansweeren.com

E-mail: hansweeren@gmail.com

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

REDACTIE- PAGINA

We vroegen de redactieleden van *VEGAN Magazine*:
Wat is de meest positieve voetafdruk die jij
achterlaat?

**Ninarosa
Juffermans**

Naast vegan zijn, doe ik dat via spullen. Ik koop zo veel mogelijk tweedehands via Marktplaats, Vinted of de IJhallen. Of via clothing of book swaps met vriendinnen, superleuk in combinatie met een vegan brunch!



Maaike Jansen

Ik eet blaadjes in plaats van dieren, koop vintage in plaats van nieuw en fiets iedere dag naar mijn werk. Goed proberen te zijn voor de aarde voelt positief.



Ik ben vegan en heb geen auto, maar het belangrijkste zijn onze konijnen die we via Stichting Flappus hebben opgevangen. Ze krijgen bij ons alle ruimte en aandacht.

Gerlof Schutten



Door bewust te leven en daar zo open mogelijk over te zijn. Al is het een kleine indruk die anderen opvangen waardoor ze denken: dan ga ik ook eens plantaardig eten, duurzamer leven of simpelweg iets begripvoller met anderen omgaan.

Rakesh Kalloe



Ik plant zaadjes. Zowel letterlijk: mijn tuin is een zee van inheemse bloemen en planten, als figuurlijk bij de mensen om me heen. Ik inspireer en activeer anderen om plantaardig(er) te leven.

**Anne
Hogerheijde**

VAN WORTEL TOT KRUIJN

Ik ga weg bij een organisatie die mij in de afgelopen zes jaar mede heeft gevormd tot wie ik ben.

Zes jaar geleden begon mijn reis bij de Nederlandse Vereniging voor Veganisme. Wat startte als eenvoudige betrokkenheid bij de oudste landelijke veganistische organisatie van Nederland, groeide uit tot een intensieve bestuurlijke reis. In die jaren ben ik mede gevormd tot wie ik nu ben: een veganistische idealist, met een liefde voor verandering, management en strategisch-bestuurlijk denken.

Van kleine wortel tot stevige stam. Van zoeken naar richting tot het dragen van verantwoordelijkheid. Binnen de Nederlandse Vereniging voor Veganisme heb ik geleerd wat het betekent om idealen niet alleen te voelen, maar ook te organiseren. Ik zag deuren openen bij overheidsinstaties en verwante organisaties, waardoor onze boodschap verder werd versterkt.

Ik ben een veganistische idealist, trouw aan mijn roots. Iemand met liefde voor verandering, voor structuur en voor

het zoeken naar manieren waarop idealen kunnen landen in de werkelijkheid. De ruimte die ik kreeg, tijdens reorganisaties, in tijden van schaarste en in gesprekken achter de schermen, heeft mij gevormd.

Ik heb geleerd dat ons activisme krachtig is, maar ook kwetsbaar. Dat zorgen voor de wereld begint met zorgen voor elkaar. Burn-outs zijn geen individueel falen, maar een collectieve verantwoordelijkheid. Ook als bestuur moeten we daar blijvend oog voor houden.

Besturen ben ik meer gaan zien als het creëren van een omgeving waarin talent kan bloeien. Waar mensen zich veilig voelen om verantwoordelijkheid te nemen en te groeien. In mijn hoofd was er altijd dat ene beeld: bouwen aan het Nederlandse Real Madrid van de veganistische wereld. Niet vanwege de status, maar vanwege de cultuur. Een plek waar leden, medewerkers en liefhebbers zich verbonden voelen en waar talent wordt gezien en behouden.

Wat mij altijd is bijgebleven, is de oprechte poging van de organisatie om een plek te zijn voor iedereen. Want alleen als iedereen zich gezien voelt, kunnen we verder komen. Dat gevoel van thuishoren draag ik met mij mee. Diversiteit, inclusie en gelijkwaardigheid is voor de maatschappelijke verandering richting een 100% vegan Nederland geen *nice to have*, maar een noodzakelijke kracht voor echte impact.

Als woordvoerder mocht ik het respect voor al het leven op aarde uitdragen, steeds opnieuw, op plekken waar we welkom waren. Dat vertrouwen neem ik met trots mee.

Dezelfde waarden die mij veganist maakten, brengen mij nu naar een nieuw werkveld. De komende jaren zet ik mij in voor het herstellen van de sporen van trans-Atlantische slavernij en de structuren die daaruit zijn voortgekomen. Daarbij zal ik, waar mogelijk, initiatieven in Suriname, Nederland en het Caribische deel van Nederland strategisch ondersteunen.

Ik neem afscheid van mijn rol, maar niet van de liefde voor veganisme en de NVV. Integendeel. Daarom blijf ik betrokken bij de vereniging en zal ik mij, zodra dat formeel mogelijk is, melden voor de Raad van Advies. Sommige banden hoef je niet los te laten om verder te gaan.

Malcolm Jones



De leukste vegan kookworkshops

nu ook gift-cards beschikbaar!

www.veganacademy.eu

your vegan holiday in Flanders
www.featheryforest.be
 feathery_forest



*Weddingplanner
 & Ceremoniemeester*

Cilvie Arts - Steehouder

„Voor bruidsparen met een duurzame kijk op het leven“

 www.perfectebruiloften.nl

 cilvie@perfectebruiloften.nl

 06 - 242 81 996

OP VAKANTIE *als veganist*

Op vakantie kun je prima trouw blijven aan je veganistische idealen en toch volop genieten van alles wat je reis te bieden heeft. Met een beetje voorbereiding en de juiste tools kun je overal ter wereld genieten van een heerlijke vegan friendly vakantie. Of je nu een doorgewinterde veganist bent of net begint, dit artikel staat boordevol tips om je vakantie zorgeloos én smaakvol te maken.

VEGAN ETEN OP VAKANTIE

Als je vegan eet ben je vast al gewend dat buiten de deur eten wat voorbereiding vereist en dat is op vakantie niet anders. Wil je zeker zijn van lekker plantaardig eten op vakantie, of dat nu in binnen- of buitenland is, dan is het sowieso een goed idee om van tevoren een beetje research te doen en op te zoeken waar de leuke tentjes zitten.

HAPPYCOW

Op vakantie kun je de app HappyCow niet missen. Binnen een handomdraai zie je op de kaart welke veganistische of vegan friendly restaurants bij jou in de buurt zijn. De app is een wereldwijde community, wat betekent dat het wordt aangevuld en bijgehouden door mensen van over de hele wereld. Je kunt er reviews lezen over restaurants van gebruikers en je eigen ervaringen delen. Tegenwoordig vind je op HappyCow zelfs (natuur)winkels en B&B's met een plantaardige focus. In veel landen kun je een prepaid simkaart kopen zodat je altijd internet en toegang hebt tot de app. Maar mocht dit niet lukken, dan kun je van tevoren de restaurants bewaren op Google Maps of Apple Maps.

RESEARCH DE LOKALE CUISINE

Wist je dat veel wereldse keukens traditioneel veganistische gerechten op het menu hebben? Denk bijvoorbeeld aan de Georgische, Aziatische of Indiase keukens, maar vergeet ook zeker niet dat keukens die normaal gesproken helemaal niet zo plantaardig worden neergezet, boordevol veganistische opties zitten, zoals gazpacho en patatas bravas in Spanje en minestrone, sorbetto en pizza marinara in Italië.

Het zal je zeker helpen om van tevoren een lijstje te maken met de traditioneel plantaardige gerechten en hun lokale namen. Op deze manier herken je in een mum van tijd de veganistische gerechten op de menukaart. Daarnaast komt het zeker van pas

om de lokale woorden voor vegan en plantaardig te leren. Mocht je er niet uitkomen en spreekt de lokale bevolking weinig tot geen Engels, dan is het altijd aan te raden om een vertaalapp te gebruiken. Of je kunt voor € 1,99 de Vegan Passport-app van The Vegan Society kopen. Deze meertalige gids komt handig van pas bij taalbarrières.

NEEM JE EIGEN SNACKS MEE

Je kunt nooit genoeg snacks hebben! Zorg dat je altijd genoeg eten mee hebt zodat je nooit ergens met lege





– shampoo, conditioner – die je in de badkamer vindt, is uitsluitend gemaakt van plantaardige ingrediënten en dierproefvrij.

VEGAN VAKANTIES

Ben je op zoek naar een groot aanbod veganistische hotels, neem dan een kijkje op **www.vegan-vakanties.nl**. Deze website biedt een overzicht van veganistische vakantieadressen in onder andere Nederland, Duitsland en Spanje, en retreats in bijvoorbeeld Thailand en India.

Ook **www.veganfriendly.nl/categorie/vakantie-overnachten/** is een aanrader voor een overzicht van vegan friendly hotels en accommodaties.

AIRBNB EN APPARTEMENTEN

Is het voor jou geen vereiste om in een 100% veganistisch hotel te verblijven, maar wil je niet afhankelijk zijn van restaurants en een ontbijtbuffet? Boek een appartement of AirBnB zodat je altijd toegang hebt tot een keuken. In lokale supermarkten en op boerenmarkten zijn voldoende versproducten te vinden die je zelf in de keuken kunt bereiden tot een verwennende maaltijd.

VSA

Ben je student en is er een Vegan Student Association actief bij jou in de buurt? Meld je vooral aan, want deze veganistische studentenverenigingen organiseren regelmatig trips, zowel binnen als buiten Nederland.

handen en honger komt te staan. Snacks als gedroogd fruit – dadels, abrikozen, pruimen, rozijnen – en noten, zaden en energierepen zijn je beste vrienden. Ze zijn lang houdbaar en nemen niet heel veel ruimte in. Als je afreist naar exotische bestemmingen, kun je ook daar op zoek gaan naar gedroogd fruit – grote kans dat ze daar fruitsoorten hebben die in Nederland niet verkrijgbaar zijn. Extra leuk om een miniproeverijte voor jezelf te organiseren!

Zoek je onderweg nog naar andere snacks, dan kun je vrijwel altijd ergens een pakje Oreo's of Pringles naturel vinden.



Gwen: Doe research, bel eventueel een plek op van tevoren met de vraag welke gerechten ze vegan kunnen maken, maar daarnaast is het ook m'n tip om niet teleurgesteld te raken als ze veganisme niet begrijpen.

O, en een andere tip! Een klein briefje achter je mobiel met handige vegan zinnen in de juiste taal.

ACCOMMODATIE

Een vegan hotel is meer dan alleen een 100% plantaardige keuken. Veelal maken zij ook geen gebruik van wol, zijde, cashmere of andere dierlijke producten. Ook de cosmetica

Ninarosa: Als je de keuze hebt, kies dan je bestemming goed uit op vegan mogelijkheden. Landen als India, Sri Lanka en Indonesië (en Europese hoofdsteden) zijn een stuk makkelijker als vegan dan bijvoorbeeld Argentinië, Filippijnen of Japan. In sommige landen is een vlees-, vis- of kaasdieet nu eenmaal meer ingebed dan andere. Google dit van tevoren of vraag tips in vegan communities.

Is de bestemming al uitgekozen? Een goede voorbereiding is het halve werk. Check van tevoren op

HappyCow wat de vegan hotspots zijn. Kijk of je je kunt aansluiten bij Facebookgroepen specifiek voor die locatie. Daarin worden niet alleen restaurants gedeeld, maar soms ook welke supermarkten het beste zijn. Onderzoek of bijvoorbeeld in restaurants alles met boter of melk wordt bereid, want daardoor is zelfs een gerecht dat vegan lijkt op de kaart toch niet vegan. In Frankrijk is dit bijvoorbeeld gebruikelijk, maar in Zuidoost-Azië wordt alles juist in plantaardige olie of kokosolie gebakken.

Als je weet dat het op sommige plekken wat lastiger wordt, zorg er dan voor dat je zelf kunt koken. Zelfs in de lastigste landen voor vegans hebben ze wel vegan producten, zoals verse groenten en peulvruchten. Ik heb me inmiddels in 35 landen gered als vegan – ook uitdagende landen als Colombia, Griekenland, Italië, Costa Rica en Myanmar.

JIJ TREKT DE GRENS

Het zal niet altijd lukken om met een vegan reisorganisatie mee te gaan of te verblijven in een 100% plantaardige accommodatie. Misschien wil je wel mee op groepsreis en bevind je je ineens in een groep vleeseters of ontmoet je als soloreiziger andere reizigers die wereldvreemd zijn van veganisme. Sta open voor lange discussies over waarom je dierlijke producten mijdt, verdiep je in de lokale cultuur en keuken, en beslis zelf met welke excursies je wel of niet mee wil en hoe.

Ook belangrijk: blijf altijd kritisch. Als dieren worden gebruikt om toeristen aan te trekken, dan worden ze hoogstwaarschijnlijk uitgebuit. Onderzoek doen is belangrijk. Wil je walvissen en dolfinen spotten op de Middellandse Zee? Zoek een organisatie die van tevoren voorlichting geeft over de dieren, toeristen duidelijk maakt dat er geen garantie is voor het spotten van de dieren ongeacht wat ze voor de excursie betalen, en op respectabele afstand blijft mochten ze toch zeedieren tegenkomen.

Gaan organisaties niet op een respectabele manier om met dieren en de natuur? Laat vooral een review achter op bijvoorbeeld Google om toekomstige reizigers op de hoogte te stellen.



Suzette: Zelf heb ik meerdere keren groepsvakanties geboekt via een ‘reguliere’ reisorganisatie en dan kom je in een groep met zo’n vijftien tot twintig mensen die vrijwel allemaal niet vega of vegan zijn. Persoonlijk vind ik dat niet erg, want ik leer graag mensen kennen ongeacht hun idealen en standpunten, maar het blijft elke keer weer een *reality check* hoezeer ik me in een vega(n)bubbel bevind. Dan is voorbereiding het halve werk.

Van tevoren ga ik op zoek naar wat de lokale cuisine voor plantaardige gerechten te bieden heeft en in grote steden zoek ik naar vegan restaurants. Daarnaast is er bij groepsreizen gelukkig veel ruimte om zelf grenzen te stellen. Zo ging ik een keer in Marokko een wandeling van negen uur maken, maar kregen we aangeboden om op ezels te rijden. Hoewel meer dan de helft van de reizigers dat aanbod accepteerde, was ik samen met twee anderen de hele tocht gaan lopen. Ook bekijk ik van tevoren wat er bij de reis is inbegrepen. Zelf boek ik liever reizen waarin wandelen en cultuur centraal staan en het spotten van en attracties met dieren niet op de agenda staan.

HOE WERKT VEGAN WIKI?

‘O, zit de NVV achter Vegan Wiki?’ hebben we op de NLVegan Fair regelmatig gehoord. Maar ook andersom: ‘Ik ken de NVV al, maar Vegan Wiki nog niet.’ Tijd om daar verandering in te brengen met een Vegan Wiki-101-artikel!



WAT IS VEGAN WIKI?

Vegan Wiki is een database van vegan producten in Nederland. Je kunt Vegan Wiki zien als een mini Wikipedia waar op vegan producten te vinden zijn. Elk product heeft een eigen pagina met daarop een omschrijving van product, foto, merk en winkel (waar te koop). De producten staan overzichtelijk ingedeeld in categorieën. Je kunt filteren op categorie, winkel, merk, allergenen en/of keurmerk. Je kunt ook producten aanbevelen, zodat het team deze online kan zetten.

WELKE PRODUCTEN KAN IK HIEROP VINDEN?

De categorieën zijn: baby- en peutervoeding, bakproducten, bier, wijn en sterke drank, snacks en tussendoortjes, brood en banket, broodbeleg, diervoeding, drogisterij, frisdrank, sap en andere dranken, kant-en-klaarmaaltijden, ontbijtproducten, overige non-food, sauzen en smaakmakers, schoonmaakproducten, seizoensproducten, supplementen, vis-, vlees- en zuivelvervangers. Daarbinnen zijn er weer verschillende subcategorieën.

HOEVEEL PRODUCTEN STAAN ER OP VEGAN WIKI?

In 2024 bereikten we de mijlpaal van 10.000 producten! Inmiddels zitten we (op het moment van schrijven) op bijna 10.400 producten. Meerdere keren per week komen daar weer producten bij.

ZIJN ALLE MERKEN OP VEGAN WIKI 100% VEGAN?

Nee, er staan bijvoorbeeld ook producten op van Albert Heijn of Holland & Barrett, die ook dierlijke producten verkopen.

IS VEGAN WIKI BETROUWBAAR?

Het team van Vegan Wiki checkt de ingrediënten voorafgaand aan publicatie. Bij onduidelijkheid neemt het team contact op met de fabrikant, bijvoorbeeld of bepaalde aroma's wel vegan zijn. Het is onmogelijk om de grote database constant up-to-date te houden, dus er kunnen producten op staan die inmiddels niet meer verkrijgbaar zijn, of waarvan de ingrediënten veranderd zijn. Vegan Wiki moedigt gebruikers aan dit soort dingen te melden en we hebben een actieve community op social media die dit ook doet, waardoor we wel scherp blijven.

WAAROM IS VEGAN WIKI GRATIS?

Vegan Wiki heeft geen verdienmodel. We vangen geen commissie, de bedrijven betalen niet en ook de gebruiker kan alles helemaal gratis bekijken. Het wordt volledig gerund door vrijwilligers en valt onder programmamanager Marketing en Sales. We zien het meer als een stap naar het vegan maken van Nederland, door een betrouwbare en actuele bron te zijn voor het huidige vegan productaanbod.

HOE BLIJF IK OP DE HOOGTE VAN NIEUWE PRODUCTEN?

Op de website is er een speciaal kopje 'nieuwe vegan producten'. Maar er is ook een Instagram-pagina [@veganwiki.nl](https://www.instagram.com/veganwiki.nl) en een Facebookpagina, waar een post wordt geplaatst elke keer als er een nieuw product live komt.

Een initiatief van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme

Mis je een vegan product? Geef het aan ons door!

VEGAN WIKI
DATABASE VAN VEGAN PRODUCTEN IN NEDERLAND

ZOEK PRODUCT NIEUWE PRODUCTEN OVER ONS CONTACT

Dipsauzen

Zoeken / Sauzen & smaakmakers / Dipsauzen

Winkel 1 - 20 van 27 resultaten

Sorteer op: laatste toegevoegd

Winkel	Product	Te koop bij	Allergie info	Categorie	Keurmerk
	AH edamame wasabi-maak-dip	Albert Heijn	GLUTENVRIJ	Broodbeleg Sauzen & smaakmakers Dipsauzen Groentespread	
	AH Terra party dip paprika-masala	Albert Heijn		Sauzen & smaakmakers Dipsauzen	
	AH terra partydip prei en knudde	Albert Heijn	GLUTENVRIJ	Broodbeleg Sauzen & smaakmakers Dipsauzen Overig broodbeleg	
	Van Wingsarden's sriracha	Albert Heijn	GLUTENVRIJ, NOTEN-/PINDVRIJ, SOJAVAVRIJ	Dipsauzen	

Bekijk Vegan Wiki op www.veganwiki.nl of op Instagram [@veganwiki.nl](https://www.instagram.com/veganwiki.nl)

OP VEGAN SCHOENEN



Voetafdrukken van mensen, dus ook van vegans, zijn buitenshuis meestal die van hun schoenen. Vegan schoenen vinden lijkt de grote uitdaging voor vegans. Welke schoenen zijn er voor vegans en waar vind je die?

VROEGER

Ooit, in de jaren zeventig, kon je vegans herkennen aan hun afgeknipte groene rubberen regenlaarzen. Na de regenlaarzen waren in de jaren zeventig en tachtig de basketbalschoenen en goedkope synthetische (plastic) schoenen in opmars, te koop bij winkels als Van Haren, Scapino of Schoenenreus. Dit waren in die tijd de opties voor de vegan leervermijder.

In de jaren negentig werd Vegetarian Shoes opgericht in Engeland. Daar maakten ze schoenen van ademend synthetisch materiaal dat eruitzag als leer. Met de opkomst van internet en de webshop konden klanten vanuit de hele wereld online vegan schoenen bestellen.

Langzamerhand ging het niet alleen meer om synthetisch materiaal, maar ook om betere, natuurlijke materialen (zoals hennep en biologisch katoen) en goede werkomstandigheden bij de productie. Met andere woorden: de ecologische voetafdruk van vegan schoenen. De afgelopen decennia zijn er steeds meer verantwoorde vegan schoenen te vinden. Zo heb je nu schoenen van appelleer en ananas, van kurk en van gerecycled PET.

EEN WERELD AAN SCHOENEN

Eerst was er specifiek voor vrouwen alleen de klassieke veterschoen in kleinere maten. Tegenwoordig is de keuze voor iedereen vrijwel onbeperkt: pumps, sandalen, ballerina's, enkellaarsjes, sandalen, stijlvolle Italiaanse puntschoenen, laarzen, wandelschoenen en veiligheidsschoenen.

En tegenwoordig hoef je als er een nieuwe schoentrend is nauwelijks te wachten op de vegan variant ervan. Van bijvoorbeeld Birkenstocks en Dr. Martens zijn vaak ook vegan varianten verkrijgbaar. De vraag is echter wel of schoenen van deze bekende merken onder goede arbeidsomstandigheden worden gemaakt.

Veganistische schoenen worden onder meer in Engeland, Portugal en Spanje geproduceerd. De schoenen zijn gemakkelijk in Nederland te bestellen via bijvoorbeeld Sneaky Panda, Shop like you give a damn, VEGA-LIFE en Will's Vegan Store. Bij VEGA-LIFE kun je allerlei soorten schoenen kopen of bestellen, allemaal ecologisch en sociaal verantwoord. Bij Sneaky Panda vind je vooral sneakers, ook gemaakt onder goede werkomstandigheden en milieubewust. Dat laatste geldt ook voor Will's Vegan Store waarvan de schoenen in Portugal worden gemaakt.

VEGA-LIFE

De Amsterdamse winkel en webshop VEGA-LIFE verkoopt schoenen, maar ook cosmetica, kleding en vegan kaas. Alle producten die VEGA-LIFE verkoopt zijn volledig vrij van dierlijke ingrediënten, niet op dieren getest en vervaardigd onder goede arbeidsomstandigheden.



We stelden VEGA-LIFE via de e-mail een paar vragen:

Wat is het grootste verschil tussen de vegan schoenenmarkt toen en nu?

Toen VEGA-LIFE begon moest ik nog heel vaak uitleggen wat en waarom aan soms zelfs boze mensen: 'Wat denk jij nou met die plastic troep?' (zoals de vleeslobby nu over vleesvervangers roeptoetert, zeg maar). Inmiddels staat men er gelukkig veel meer voor open. Iedereen weet nu dat het anders moet en anders kan en veel mensen vinden het heel fijn om iets goeds en duurzaam te doen. De link van vega(n) met duurzaamheid legde men 10-15 jaar geleden nog veel minder. Dat is dus positief, maar daar staat helaas tegenover dat als je vegan schoenen zoekt, je vooral goedkoop gemaakte schoenen vindt. Deze *fast fashion* is zeker geen verantwoord alternatief voor leer. Niet fijn voor de mensen die het maken, niet voor de aarde en dus ook niet voor de dieren die erop leven! Je kunt dan denken dat je een goede investering hebt gedaan, maar helaas is het wat ons betreft geen alternatief voor leer dat we zouden moeten willen. We vinden het belangrijk te laten zien dat het wel kan. We zijn niet op zoek naar de goedkoopste opties, maar naar de beste. We werken met merken met dezelfde missie – zo goed mogelijk leer vervangen, met alle eigenschappen van leer. Geen *fast fashion*, maar eerlijk gemaakt en zo duurzaam mogelijk. Elke aankoop bij ons is een investering in verduurzaming.

Hebben jullie nog nieuwe plannen voor de toekomst?

We willen vooral doorgaan en er alles aan doen om ook de fysieke winkel in stand te houden. Zodat meer mensen weer komen passen en vergelijken om de beste keuze te maken in plaats van al te makkelijk online bestellen. De nieuwe website is nog niet volledig en we willen meer informatie geven en duidelijker maken waarom schoenen kopen bij VEGA-LIFE een goed idee is, nieuwe merken blijven uitproberen en de vegan lifestyle leuker en makkelijker maken. We zouden graag meer samenwerken met andere vegan bedrijven om elkaar te versterken, vaker nieuwe collecties tonen en de winkel optimaal inrichten met nog meer moois en evenementen.

Wat zijn de nieuwste trends in vegan dames- en herenschoenenmode?

Trends voor schoenen zijn: (retro)sneakers, printjes, kleur-tjes, loafers en ballerina's. We houden ons niet alleen bezig met de nieuwste trends, want we merken dat mensen juist graag bij ons komen omdat we schoenen hebben die je jaren kunt dragen. Dat is wat ons betreft het belangrijkste. Nieuwe ontwikkelingen in vegan materialen volgen we natuurlijk wel op de voet, veel gerecyclede en steeds meer plantaardige materialen worden gebruikt om steeds betere duurzame microvezels te maken.

VEGAN VINTAGE

Een goedkope en milieubewuste manier om aan veganistische schoenen te komen is tweedehands kopen. Voor dit artikel hebben we rondgekeken op de tweedehands webshop Vinted. Wauw, wat een ruime keus aan kwalitatief goede en mooie schoenen! Ook op de creatieve site Etsy vind je bijzondere vegan vintage(stijl) schoenen.

Al met al is er dus vandaag de dag een uitgebreide keuze aan vegan schoenen. De situatie is sinds de jaren zeventig sterk verbeterd.

ORTHOPEDISCHE SCHOENEN

Voor vegans met voetproblemen zijn de genoemde oplossingen vaak niet geschikt. Als je voetproblemen hebt, kun je dit niet oplossen met schoenen uit de winkel of via internet. Via een orthopeed kun je dan in aanmerking komen voor orthopedische schoenen. In de orthopedische schoenenwereld is het laten maken van veganistische schoenen nog niet erg gangbaar, maar wel degelijk mogelijk! Informeer dus bij je orthopeed naar de mogelijkheden. Je kiest dan een model uit de beschikbare modellen en vervolgens wordt dat in veganistisch leer uitgevoerd.

Laat je dus niet afschepen. Er zijn wel degelijk vegan mogelijkheden voor mensen die orthopedische schoenen nodig hebben.

WEBWINKELS

www.nae-vegan.com/nl-nl/

(Portugal, opgericht in 2008, de schoenen vallen wel wat kleiner en smaller dan je gewend bent.)

www.etsy.com/market/vegan_vintage_shoes

(Wel per advertentie checken of het echt om vegan schoenen gaat.)

www.shoplkeyougiveadamn.com

www.sneakypanda.nl

www.vega-life.nl

www.vegan-store.eu

www.vegetarian-shoes.co.uk

www.vinted.nl





Sonett – zo fris

 K O L O G I S C H K O N S E Q U E N T

Lenteschoonmaak – zin in frisheid en netheid – met schoonmaakmiddelen die op natuurlijke wijze reinigen en ruiken naar sinaasappel, lavendel en citroengras. Helemaal vrij van petrochemie, nanotechnologie en microplastic. Wel voor 100% biologisch afbreekbaar. Meer informatie op www.sonett.eu **Sonett – zo goed.**



VOETAFDrukKEN IN HET STOF: WANDELEN ALS FILOSOFIE, MEDICIJN EN MOREEL KOMPAS

‘Nietzsche was ervan overtuigd dat het lichaam in beweging moet zijn om de geest gedachten te laten voortbrengen en ontwikkelen.’¹

N.B. Dit artikel is geschreven door Tijs van den Brink van platform Christen en Vegan.

Een voetafdruk is iets kleins. Een afdruk van een zoolprofiel in nat zand, een lichte knak van een takje, een spoor dat je achterlaat zonder bedoeling. Maar ‘voetafdruk’ wordt ook anders gebruikt: de ecologische impact van wonen, eten, reizen en consumeren. In een vegan context is dat een uitnodiging tot reflectie: wat laat ik achter, wat kost mijn levensstijl de wereld, en welke relaties met andere dieren impliceren mijn keuzes?

Misschien is wandelen een verrassend passende ingang. Niet als sportprestatie, maar als manier van leven: aandachtig, traag genoeg om te zien en dichtbij genoeg om te voelen dat je onderdeel bent van het landschap dat je doorkruist.

WANDELEND LEREN

De term ‘peripatetisch’ komt van het Grieks *peripatētikos*: ‘rondwandelen’ of ‘al wandelend onderwijzend’. De school van Aristoteles in Athene stond bekend om de *peripatos*² – de wandelgangen en paden eromheen – waar filosofen discussieerden, observeerden, luisterden en redeneerden terwijl ze rondliepen. Later ontstond het beeld dat Aristoteles letterlijk al wandelend college gaf. In ieder geval werd zijn school ernaar vernoemd, of dat nu kwam door de plek (de wandelgangen), door de gewoonte (onderwijs in beweging), of beide.

Dit suggereert dat denken niet alleen in een stoel gebeurt. Dat kennis niet enkel uit boeken komt, maar ook uit ervaring, gesprek, waarneming. Wandelend word je vanzelf een soort veldonderzoeker: je ziet patronen, je hoort verschillen, je merkt je eigen stemming. De wereld is geen achtergrond in het denken maar maakt deel uit van het gesprek.

JEZUS: ONDERWEG ONDERWIJZEN

Diezelfde dynamiek vind je in de verhalen over Jezus: geen vaste onderwijsplek, maar een rondtrekkende leraar. De evangeliën beschrijven expliciet dat hij ‘door steden en dorpen’³ trok om te onderwijzen en het goede nieuws te verkondigen. Of je deze traditie nu religieus leest of vanuit een historisch perspectief: de beelden die ontstaan zijn helder. Onderwijs als bewe-

ging. Gemeenschap die onderweg ontstaat. En moraal wordt niet alleen uitgelegd, maar vooral ook samen geleefd: hoe je je verplaatst, wie je ontmoet en hoe je omgaat met kwetsbaarheid.

Het is interessant dat beide voorbeelden (Aristoteles en Jezus) het leren niet koppelen aan bezit, status of infrastructuur, maar aan nabijheid en eenvoud. Je hebt weinig nodig om te wandelen. En daarom is wandelen zo’n radicale, democratische praktijk: het brengt ons terug naar het perspectief waarin lichaam en aarde in direct contact staan.

WANDELEN ALS BASISRECEPT

Wat filosofisch al eeuwenlang intuïtief klinkt, wordt ook ondersteund door moderne gezondheidswetenschappen. Wereldwijde richtlijnen noemen bewegen een kernvoorwaarde voor gezondheid: voor volwassenen adviseert de WHO grofweg 150–300 minuten matig intensieve activiteit per week (wandelen telt mee)⁴. Grote reviews en meta-analyses laten zien dat meer dagelijkse stappen samenhangen met lagere sterfte en betere gezondheidssuitkomsten, met de meest duidelijke winst al bij relatief bescheiden aantallen.⁵ Maar wandelen raakt niet alleen het hart en stofwisseling. Het raakt ook het hoofd.

WANDELEN IN DE NATUUR

Een wandeling door een drukke winkelstraat is niet hetzelfde als een wandeling langs rietkragen, duinen of een bos. Het verschil is meetbaar. Een invloedrijke experimentele studie demonstreerde dat een wandeling van 90 minuten in een natuurlijke omgeving piekeren (ruminatie) reduceert én samenhangt met verminderde activiteit in het hersengebied dat gelinkt wordt aan depressieve ruminatie⁶. Daarbovenop komen overzichtsstudies die natuurwandelingen als interventie bekijken. Een systematische review en meta-analyse concludeerde dat wandelen in de natuur gunstige effecten heeft op angst en depressie. In een stedelijke omgeving zien we deze effecten niet⁷.

In jip-en-janneketaal: in de natuur werkt je zenuwstelsel anders. Je ontspant, je ademt rustiger, je blik gaat verder dan schermafstand. Je bent even geen consument, maar een dier tussen andere dieren, onderdeel van de natuur.

WANDELEN ALS BRUG NAAR VEGANISME

En daar raakt wandelen aan veganisme. Niet vanwege argumenten over CO₂ of landgebruik, maar via verbeelding, empathie en ontmoeting. Wie samen wandelt, deelt niet alleen een pad, maar ook een blikrichting. Dat laten de school van Aristoteles en het rondreizende leven van Jezus ons zien. Leren en inzicht verkrijgen gebeurt onderweg, in dialoog. Samen wandelen creëert een bijzondere ruimte voor gesprek. Je kijkt niet naar elkaar, maar vooruit; stiltes voelen natuurlijker, het ritme van stappen beïnvloedt het denken. Onderzoek laat zien dat lopen creatieve en divergente denkprocessen kan bevorderen. Als we vaak buiten lopen, leren we opnieuw en anders kijken. Je begrijpt hoe ecosystemen een web van relaties zijn: van schimmeldraden onder je voeten tot insecten die bestuiven. De natuurlijke complexiteit ervaar je om je heen. Zo groeit bij veel mensen iets wat psychologen *nature connectedness* noemen: de gevoelde verbondenheid met de levende wereld.

Een grote meta-analyse vond dat sterkere verbinding met natuur samenhangt met pro-milieugedrag⁸. Ook breder overzichtswerk beschrijft relaties tussen tijd in de natuur, natuurverbondenheid en pro-ecologische opvattingen en gedrag⁹. Veganisme is natuurlijk méér dan ‘milieugedrag’. Het is een morele positie: andere dieren niet reduceren tot middelen. Maar ook daar kan natuurervaring inzicht geven. Als we gewend raken een kraai als individu te zien of een ree als oplettend wezen, wordt het ook moeilijker om een varken, kip of koe te zien als ‘product’. Wetenschappelijk gezien is er een sterke consensus dat niet-menselijke dieren beschikken over een neurologische en gedragsmatige basis voor bewuste ervaringen. De Cambridge Declaration on Consciousness¹⁰ stelt expliciet dat niet alleen mensen, maar ook veel andere dieren (waaronder alle zoogdieren en vogels) de neurologische substraten hebben die bewustzijn ondersteunen. Op beleidsniveau zien we die erkenning (veel te) langzaam komen: in de EU wordt in verdragscontext verwezen naar dieren als ‘wezens met gevoel’ (*sentient beings*¹¹) met wiens welzijn rekening gehouden moet worden.

Wandelen kan dus fungeren als morele brug: het maakt de gehele levende wereld concreet, voelbaar, relationeel. Zodra je die relationele bril op hebt, schuurt het om een deel van die wereld buiten de morele cirkel te plaatsen.

DE KLEINSTE VOETAFDRUK

Veganisme vraagt vaak om een sprong tegen gewoonte, cultuur en gemak in. Maar wandelen laat zien dat dit soort sprongen uiteindelijk uit kleine stappen bestaan. Eén stap, nog één, en ineens ben je verder dan je dacht.

Misschien is dat de uitnodiging van deze ‘voetafdruk’-editie: maak je voetafdruk lichter door je tempo te verlagen. Loop je overtuigingen niet alleen na, maar leef ze ook vóór, bijvoorbeeld wandelend in de natuur. Laat het landschap niet alleen kalmeren, maar ook onderwijzen.

Want wie leert lopen met aandacht, leert vaak ook leven met aandacht. En aandacht is, uiteindelijk, een vorm van liefde voor alles wat leeft.

BRONNEN

- 1 Tongeren, Paul van. *Elementaire Deeltjes 36 - Nietzsche*, Amsterdam University Press, 2016.
- 2 Morrison, William, ‘The Lyceum’, Internet Encyclopedia of Philosophy. <https://iep.utm.edu/lyceum/>. Geraadpleegd op 7 maart 2026.
- 3 Bijvoorbeeld Lukas hoofdstuk 8 vers 1
- 4 Bull, Fiona C., et al. ‘World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour.’ *British Journal of Sports Medicine*, 54:1451-1462, 2020. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719906/>
- 5 Ding, Ding et al. ‘Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis.’ *The Lancet Public Health*, Volume 10, Issue 8, e668 - e681, 2025. <https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667%2825%2900164-1/fulltext>
- 6 Bratman, Gregory N., et al. ‘Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation.’ *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 112 (28) 8567-8572, 2015. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- 7 Grassini, S. ‘A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for Anxiety and Depression.’ *J Clin Med*. 11(6):1731, 2022. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8953618/>
- 8 Whitburn, Julie, et al. ‘Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior.’ *The Society for Conservation Biology*. Volume 34, Issue 1, pp. 180-193, 2019. <https://conbio.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cobi.13381>
- 9 Flecke, Sarah Lynn, et al. ‘Nature experiences and pro-environmental behavior: Evidence from a randomized controlled trial.’ *Journal of Environmental Psychology*. Volume 99, 2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494424001567>
- 10 Low, P. The Cambridge Declaration on Consciousness. *Proceedings of the Francis Crick Memorial Conference*, Churchill College, Cambridge University, pp 1-2, 2012. <https://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf>. Geraadpleegd op 7 maart 2026.
- 11 European Union Law, Animal Welfare. **Animal welfare - EUR-Lex**. Geraadpleegd op 7 maart 2026.

Nalatenschap:

WAAROM PATRICK & BRIGITTE

DE NVV OPNAMEN IN HUN TESTAMENT

EN HOE DAT WERKT

Steeds meer mensen willen iets nalaten aan een doel dat past bij hun waarden. Maar hoe werkt dat eigenlijk? Patrick (56) en zijn vrouw Brigitte (56), beiden lid van de NVV, namen de vereniging op in hun testament. Ze vertellen waarom ze dat deden, hoe het proces verliep en wat hen verraste.

VEGAN GEWORDEN, MEDE DANKZIJ DE NVV

Patrick's vegan reis begon in 2011, tijdens een lunchpauze in Arnhem. 'Daar stond iemand in een kippenpak die uitleg gaf over de eierindustrie. Dat gesprek opende echt onze ogen. Van daaruit gingen we verder lezen en leren, over melk, koeien en kalfjes. Binnen korte tijd waren we vegan. Nog steeds een van de beste keuzes die we ooit hebben gemaakt.'

VIJF REDENEN OM JE TESTAMENT TE REGELEN

1. Anders bepaalt de wet. Zonder testament wordt jouw nalatenschap verdeeld volgens vaste wettelijke regels. Dat sluit niet altijd aan bij jouw wensen.
2. Je idealen kunnen doorwerken. Met een testament bepaal je zelf welke mensen of organisaties jij wilt steunen, ook na je leven.
3. Je voorkomt onduidelijkheid. Duidelijke afspraken geven rust voor nabestaanden en voorkomen misverstanden.
4. ANBI-organisaties betalen geen erfbelasting. Dat betekent dat je bijdrage volledig ten goede komt aan de missie waarvoor jij kiest.
5. Het geeft rust. Veel mensen ervaren het als een opluchting wanneer alles geregeld is. Niet zwaar, maar helder.



Een paar jaar later werden zij lid, op het Vegenement in 2018. 'We woonden een lezing bij van Floris van den Berg, onder andere auteur van het boek *De vrolijke veganist*. In zijn lezing adviseerde hij om lid te worden. Dat heb ik toen gedaan.'

GEEN GELD NAAR DIERENTUINEN

Voor Patrick en Brigitte is het belangrijk dat hun geld na hun overlijden uiteindelijk terecht komt op een plek die aansluit bij hun overtuigingen. 'Als wij niets zouden regelen, zou ons geld naar familie gaan,' zegt Patrick. 'Maar die zouden er misschien dingen van doen waar wij niet achter'

'Het is fijn om te weten dat wat wij achterlaten, bijdraagt aan een wereld met minder dierenleed.'

staan. Naar de dierentuin gaan, vlees eten... Dat willen we gewoon niet. Dan voelt het niet goed.'

Omdat ze zelf mede door de NVV vegan zijn geworden, was de keuze logisch. 'We weten wat de vereniging doet en waar ze voor staat. Dan is het fijn om te weten dat wat wij achterlaten, bijdraagt aan een wereld met minder dierenleed. We zijn fan van campagnes als Melk je



kan zonder, de Vegan Challenge, de Vegan Awards en Waardeloze Haantjes. Maar ook van de evenementen die de NVV organiseert. En superhandig als beginnende veganist: Vegan Wiki, een groot overzicht van vegan producten.'

Ze hebben geen kinderen, wat de keuze extra relevant maakte. 'Dan ga je toch bewuster nadenken over wat er met je geld en spullen gebeurt.'

RUST EN DUIDELIJKHEID

De beslissing om hun nalatenschap vast te leggen kwam geleidelijk. 'Naarmate je ouder wordt, vallen steeds meer mensen weg,' vertelt Brigitte. 'Ik verloor recent mijn vader. Hij had alles goed geregeld in een testament. Dat gaf rust en duidelijkheid. Toen dachten wij: dit moeten wij ook doen.'

DE EERSTE STAP: CONTACT MET DE NVV

Voordat ze naar de notaris gingen, namen Patrick en Brigitte contact op met de NVV. 'We hebben gesproken met René,' zegt Patrick. 'Hij reageerde heel prettig en open. Gewoon: wat fijn dat jullie hieraan denken, dit zijn de gegevens die je nodig hebt. Hij legde ook uit waar we rekening mee moesten houden. Dat gesprek gaf veel duidelijkheid.'

'Als je wilt dat jouw geld terechtkomt op een plek die past bij jouw waarden, regel het dan op tijd.'

Dat zien ze als waardevolle tip voor anderen: 'Praat eerst met de organisatie die je wilt opnemen. Dan weet je zeker dat je de juiste gegevens hebt en dat je begrijpt wat de mogelijkheden zijn.'

VAN CONCEPT NAAR DOCUMENT

Na het contact met de NVV maakten ze een afspraak bij de notaris. 'Wij wilden de NVV als erfgenaam opnemen, maar René gaf aan dat dat niet handig is,' legt Brigitte uit. 'Dan zou de NVV bijvoorbeeld een huis erven en voor de verkoop moeten zorgen.' Op basis van die informatie hebben ze gekeken naar de mogelijkheid om het notariaat executeur te maken. 'Zij regelen dat al onze bezittingen te gelde worden gemaakt. Wat er na aftrek van de kosten van het notariaat overblijft, gaat allemaal naar de NVV. De enige uitzondering zijn sieraden die naar mijn zus gaan. De NVV erft dus alles behalve de sieraden, maar hoeft zelf geen actie te ondernemen om spullen/huis om te zetten in geld.'

FABELS OVER NALATENSCHAP

Fabel 1: Het heeft alleen zin als je rijk bent.

Niet waar. Je hoeft geen groot vermogen te hebben om verschil te maken. Ook een vast bedrag of een klein percentage kan bijdragen aan blijvende verandering. Het gaat niet om rijkdom, maar om richting: waar wil jij dat wat je achterlaat terechtkomt?

Fabel 2: Een testament opstellen kost heel veel tijd en geld.

In veel gevallen is het proces overzichtelijk. Je bespreekt je wensen met een notaris, ontvangt een concept en ondertekent het document. De kosten verschillen per situatie, maar vallen vaak mee. En belangrijker: je regelt het één keer goed.

Fabel 3: Vastleggen wat je wilt kan gewoon in een briefje (codicil).

Een codicil is alleen geldig voor bepaalde persoonlijke spullen, zoals sieraden of meubels. Je kunt er geen geld, woning of organisatie mee nalaten. Voor financiële zaken is altijd een notarieel testament nodig.

Fabel 4: Een testament is alleen voor oudere mensen.

Juist belangrijke levensmomenten (samenwonen, trouwen, een huis kopen) zijn logische momenten om het te regelen. Het draait niet om leeftijd, maar om regie.

Fabel 5: Er wordt altijd erfbelasting betaald.

Niet als je nalaat aan een ANBI-organisatie zoals de NVV! Wij zijn vrijgesteld van erfbelasting, waardoor jouw nalatenschap volledig ten goede komt aan onze missie.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN SCHENKEN EN NALATEN?

Veel mensen gebruiken de termen door elkaar, maar er is een belangrijk verschil.

Schenken doe je bij leven. Je maakt nu een bedrag over of legt een periodieke gift vast. Je ziet direct wat jouw bijdrage mogelijk maakt.

Nalaten regel je via een testament. Je bepaalt wat er met (een deel van) jouw vermogen gebeurt na je overlijden.

Beide vormen kunnen naast elkaar bestaan. Sommige leden steunen de NVV nu al via een gift of verhoogde contributie en nemen de vereniging daarnaast op in hun testament. Anderen kiezen bewust alleen voor nalaten.

De notaris stelde een concepttestament op. 'Dat kregen we toegestuurd, daar konden we op reageren en daarna kwam er een aangepaste versie. Het was eigenlijk heel rechttoe rechtaan,' vertelt Patrick.

Patrick en Brigitte zijn getrouwd in gemeenschap van goederen.

'We hebben vastgelegd dat als een van ons overlijdt, alles eerst naar de ander gaat. Als we er allebei niet meer zijn, gaat het naar de NVV. Zo is het overzichtelijk geregeld.'

MAKKELIJKER DAN GEDACHT

'Het was totaal niet ingewikkeld bij de notaris,' zegt Patrick. 'In onze situatie, met weinig erfgenamen, was het goed te overzien. Als er meer mensen betrokken zijn, kan het ingewikkelder worden. Maar juist dan is het fijn dat je dingen duidelijk kunt vastleggen, zodat er later geen gedoe ontstaat.'



'Het was totaal niet ingewikkeld bij de notaris.'

Het proces kostte tijd. 'In totaal ben je zo een half jaar verder,' zegt Brigitte. 'Maar dat is vooral wachttijd, niet omdat het inhoudelijk zo moeilijk is. Misschien gaat dat wel sneller als er meer urgentie is. Voor ons was het niet erg, maar het is wel belangrijk om in gedachten te houden als je ervoor gaat zitten.'

Schenken aan een ANBI-stichting zoals de NVV betekent dat de vereniging geen belasting betaalt over het ontvangen bedrag, in tegenstelling tot de erfbelasting die familieleden bijvoorbeeld betalen. Belastingvoordelen speelden voor hen echter geen grote rol. 'Voor ons ging het vooral om de inhoud: waar komt het terecht en klopt dat met onze waarden?'

SCHUIF HET NIET VOOR JE UIT

Patrick merkt dat veel mensen het regelen van een testament voor zich uitschuiven. 'Je denkt: dat komt later wel. Tot er ineens iets gebeurt. Dan is het te laat om nog zelf te beslissen.'

Zijn boodschap aan andere vegans en NVV-leden is daarom duidelijk: 'Als je wilt dat jouw geld terecht komt op een plek die past bij jouw waarden, regel het dan op tijd. Nu kun je er nog zelf over nadenken en keuzes maken. Dat geeft rust. En het is mooi om te weten dat je, ook later, nog iets kunt betekenen voor de dieren en voor de beweging.'



ALLES OVER NALATENSCHAP

Bij dit magazine ontvang je de special *Verander het systeem, ook na je leven*. In dit boekje vind je alles over waarom en hoe je een testament regelt. Bijvoorbeeld met een handig stappenplan, een begrippenlijst en (nog meer) verhalen van mensen die de NVV hebben opgenomen in hun testament.

WINNAARS VEGAN AWARDS 2025

Van beste vegan onderneming tot beste vegan inspirator. Op 31 januari 2026 reikte de Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV) de Vegan Awards uit in acht categorieën bij theater ZIMIHC Stefanus in Utrecht. We feliciteren alle winnaars van de Vegan Awards van het jaar 2025!

‘Elke editie van de Vegan Awards laat zien hoe snel en mooi de vegan beweging zich ontwikkelt,’ vertelt Danielle Vol-van der Holst, voorzitter van de NVV. ‘De Vegan Awards zijn een publieksprijs, jullie hebben dit mogelijk gemaakt dankzij jullie suggesties en stemmen.’ En over deze avond: ‘Mooi om te zien dat we nu als veganisten een keer niet in de minderheid zijn. Zo zou het altijd moeten zijn.’

Het concept was dit jaar anders dan voorgaande jaren. Het team van vrijwilligers, onder leiding van teamleider Axel Blom, koos voor een grootse awardshow in galastijl. Ze huurden het ZIMIHC theater in Utrecht af en er kwamen 210 bezoekers, een record! Best even wennen, onze vegan beweging in pakken en jurken. Maar de outfits waren fantastisch – van knalgele jurken tot lakleren rode laarzen met hoge hakken (uiteraard vegan, gaan we van uit) en allerlei pakken. Axel Blom en Lars Bannink waren de hosts voor de avond. Axel heeft daarnaast ook alle muziek gemaakt.

Er waren dit jaar 32 genomineerden, die allemaal een prijs verdienen. Maar uiteindelijk heeft het publiek gestemd. Hieronder lees je over de winnaars van de Vegan Awards 2025.

B12-PILLETJES EN BITTERBALLEN

‘Dat schaalpje met B12-pilletjes was heerlijk!’ grapt Arjen Lubach, die aanwezig was om een prijs in ontvangst te nemen. Maar eerlijk is eerlijk, er was behoorlijk wat te eten dankzij de vele sponsors. Zoals ijsjes van Goodoo, vegan kaas van Vega La Vie, hapjes van Vegan Pizza Bar en FLFL. En uiteraard de Cas & Kas-bitterballen, die wonnen in de categorie Beste Vegan Product. Nee, de jury heeft zich niet laten omkopen, jullie hebben zelf gestemd. En geef toe, ze zijn toch ook heerlijk? Zoals deze winnaars op het podium



vertellen: ‘Zo’n zes jaar geleden besloten we in ons studentenhuis om een vegan bitterballetje in elkaar te draaien dat net zo lekker is als de rundvleeskroket. We leggen er nooit de nadruk op dat het vegan is; het is gewoon een heel lekkere bitterbal.’

FOCACCIA'S IN UTRECHT

Life's a Peach won in de categorie Beste Vegan Bakkerij & Patisserie. ‘Onze *signature dish* is pastel de nata,’ vertelt eigenaresse Vanessa Bronzina. ‘Toen ik zelf vegan werd, besloot ik: die moet ik kunnen blijven maken. Zelfs mensen uit Portugal zeggen dat onze versie lekkerder is dan de vegan én de melkvariant in Portugal zelf.’

UIT ETEN IN ARNHEM EN AMSTERDAM

In Arnhem én Amsterdam kun je terecht bij de winnaar van Beste Vegan Restaurant: Vegan Sushi Bar. ‘We zijn ontzettend blij met de erkenning die we hiermee krijgen,’ vertellen de drie afgevaardigden van de Vegan Sushi Bar. ‘Ik denk dat mensen het waarderen dat we met een vegan sushibar eigenlijk een nieuw concept hebben. Mensen verwachten niet dat vegan en sushi samen gaan. Ze denken bij sushi aan vis. Dus wij dagen de status quo een beetje uit.’



SLAPEN IN WERVERSHOOF

Ook wordt het tijd om Wervershoof te gaan ontdekken, een dorpje in de kop van Noord-Holland. Want daar kun je gaan logeren bij B&B De Groene Mus, winnaar in de categorie Beste Vegan Hotel & B&B. 'Onze B&B is kleinschalig, met heel persoonlijk contact. En echt op een fantastisch mooie plek. Je krijgt ontbijt in een prieeltje aan het water, waarbij je kunt kiezen uit een hele rits volledig vegan opties. Voor niet-veganisten is het een eyeopener wat er allemaal mogelijk is.'

KRITISCHE NOOT

In de categorie Beste Vegan Campagne & Initiatief won het initiatief van Lidl: opvolgers altijd goedkoper dan vlees, waarbij de prijs voor plantaardige basisboodschappen standaard gelijk aan of lager is dan de prijzen van de dierlijke variant. In het dankwoord zegt Lidl daarover: 'Deze award is een ongelooflijke motivatie om hiermee door te gaan. Prijs mag nooit een barrière zijn om voor plantaardig te kiezen.'

Dat de prijs naar een initiatief van Lidl ging, kon niet iedereen waarderen. Daarom stond er een aantal demonstranten voor de deur bij de Vegan Awards. Zij vonden dat een Vegan Award nooit naar een bedrijf als een supermarkt mag gaan dat ook dierlijke producten verkoopt. Een vraagstuk waar we ons als vereniging kritisch over gaan buigen voor de volgende editie van de Vegan Awards.

37.000 DIERENLEVEN

In de categorie Beste Vegan Onderneming won VegaVriend. Deze webshop voor dierlijke huisgenoten heeft al '37.000 dierenlevens bespaard door de verkoop van onze producten', vertellen ze tijdens hun dankwoord. 'We zijn hier allemaal met hetzelfde doel: werken aan een plantaardige wereld.'

SAMEN STRIJDEN

Ook Plantbased Dennis, winnaar in de categorie Beste Vegan Inspirator, verwijst naar dat doel. 'Of je nu recepten maakt, prachtige tekeningen of als voedselexpert grote bedrijven een schop onder de reet geeft om meer plant-

aardig te gaan doen. Of dat je tijdens een kringverjaardag je oom vertelt over lekker plantaardig eten. Iedereen doet het op diens eigen manier en we hebben alle manieren nodig. Beste Vegan Inspirator, ik vind het een onwijs mooie titel, maar veganisme gaat natuurlijk om de dieren. In mijn ideale wereld heb je geen menselijke inspirators nodig om veganisme te verspreiden. Tot die tijd blijf ik heel graag samen met jullie strijden voor een veganistische wereld.'

MEDESTANDER OP TV

En dan is er natuurlijk nog de winnaar in de categorie Beste Vegan Educatie & Informatie: het filmpje van het programma LUBACH, over het verbod op vleesnamen. Zoals host Axel aankondigt: 'Fijn dat we een medestander op tv hebben!'

Lubach: 'Ik las in de krant dat de trend van veganisme onder jongeren in grote steden was afgenomen. Dat vond ik een heel triest bericht, omdat ik er toen achter kwam dat al die hipsters dat niet deden omdat ze van de planeet een betere plek wilden maken, maar omdat het trendy was. Alsof het om een broek gaat die wat skinnyer of wat wijder wordt.'

'Maar er komt weer een golf aan. Onder al die hipsters, ze zitten niet in deze zaal, dat weten jullie zelf ook wel.' Lubach kijkt even rond. En dan opzij naar een van de andere genomineerden: 'Nou, jij bent best wel hip.' Hij gaat verder: 'De hipsters komen weer terug (naar het veganisme, red.) en de mensen die veganisme in stand hebben gehouden, die moeten ze dan van die golf af trekken en voorgoed bekeuren. En de mensen die dat gaan doen, die zitten wel in deze zaal.' Door het harde applaus is het nauwelijks te horen, toch is zijn boodschap duidelijk: 'Hou vol, de toekomst is plantaardig!'

Zin om te lachen? Kijk Lubachs hele overwinningsspeech via www.veganisme.org/winnaars-vegan-awards-2025. En zing dan ook gelijk mee met Axels prachtige lied 'We doen het samen'.

Boekenwinactie

DOE MEE EN WIN!

Wil jij een van de vier boeken winnen die wij deze editie weg mogen geven?

Vul dit formulier voor 31 augustus 2026 in en wie weet vind jij een van deze titels op jouw deurmat: www.veganisme.org/boekenwinactieVM146.



DIEREN ZIJN OOK MENSEN | TEUN VAN DE KEUKEN UITGEVERIJ THOMAS RAP | € 19,99

Teun legt bloot hoe machtige lobby's, sluwe marketing en diepgewortelde gewoontes ons in een wurggreep houden. Hij laat zien dat de keuze voor vlees vaak geen bewuste vrije keuze is, maar het resultaat van een systeem dat is ontworpen om ons te verleiden. Hoewel Teun zelf ook worstelt met zijn gewoontes, biedt dit boek een messcherpe analyse van de krachten waar wij als veganisten dagelijks tegen strijden. Een confronterend maar broodnodig boek dat niet alleen het systeem fileert, maar ook handvatten biedt voor een plantaardige revolutie.

HET ZUCHTEN VAN BOMEN | ROANNE VAN VOORST UITGEVERIJ NIJGH & VAN DITMAR | € 17,99

In deze meeslepemde roman van Roanne van Voorst volgen we een jonge boom die aan de rand van een bos groeit. Terwijl hij het leven van een bosbouwersgezin observeert, wordt hij getuige van de steeds grotere spanning tussen de mens en de natuur. Wanneer het bos met kap wordt bedreigd, begint een strijd die ons dwingt om opnieuw na te denken over onze plek in het ecosysteem. *Het zuchten van bomen* herinnert ons aan een fundamentele waarheid: wat leeft, verdwijnt niet.



HET BEDWELMINGSAPPARAAT | JEROEN SIEBELINK UITGEVERIJ SPECTRUM | € 24,99

In het onthullende boek *Het bedwelmingsapparaat* wordt de sluier opgelicht bij het ministerie van Landbouw en de NVWA. Twee instanties die mens en dier zouden moeten beschermen, maar die volgens interne bronnen keer op keer verzaken. Het resultaat? Een aaneenrijging van schandalen, misstanden en een moreel kompas dat volledig de weg kwijt is. Hoe heeft het zover kunnen komen? Waarom tolereren we dit systeem nog? En vooral: hoe breken we het af?

DUIF | IRWAN DROOG | UITGEVERIJ THOMAS RAP | € 20,99

Duif begint allemaal met de redding van een jonge Turkse tortel. Wat volgt is een fascinerende reis door de wereld van de duif. Droog draait mee op de dierenambulance, volgt reddingsworkshops en ontdekt dat de duif een ongekend slim en sociaal wezen is. In een wereld waarin we vaak onderscheid maken tussen 'nuttige' en 'lastige' dieren, is dit boek een broodnodig pleidooi voor de herwaardering van een miskende soort. Een hartverwarmend boek over compassie voor de dieren die het dichtst bij ons staan, maar die we het vaakst vergeten.





Loaded
NACHO'S



Power-
SMOOTHIE

LOADED NACHO'S



8 min



27 min



6 personen

INGREDIËNTEN

1 rode ui	1 tl gerookte paprikapoeder
2 tenen knoflook	1 tl gemalen koriander
1 paprika	1 tl gedroogde oregano
10 cherrytomaten	½ tl chilipoeder
400 g zwarte bonen uit blik of pot (uitlekgewicht 265 g)	500-600 g tomatensaus
75 - 150 g mais uit blik (naar smaak)	250 g nachochips
175 g vegan kruidgehakt	150 g vegan geraspte kaas
1 el gemalen komijn	jalapeñoschijfjes uit een pot (optioneel)

HEERLIJK BIJ DE BORREL!

BEREIDING

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de paprika in kleine stukjes en de cherrytomaten in kwartjes. Spoel de bonen en mais af en laat deze uitlekken.
2. Verhit een grote koekenpan of hapjespan en bak de ui tot deze lichtbruin kleurt. Voeg eventueel wat water toe als de ui aanbakt. Voeg het vegan kruidgehakt, de knoflook en de specerijen toe en bak deze enkele minuten mee. Voeg daarna de tomatensaus, cherrytomaten, paprika, bonen en mais toe en laat het geheel 15 minuten sudderen. Breng het bonenmengsel op smaak met peper en zout.
3. Verwarm de oven voor in de heteluchtstand op 200°C.
4. Vul een grote ovenschaal met een derde van de nachochips. Schep er een derde van het bonenmengsel overheen en bestrooi met een derde van de kaas. Maak nog twee van zulke lagen en leg er tot slot wat jalapeñoschijfjes bovenop. Bestrijk de kaas heel licht met water (bijvoorbeeld met een natte vinger), zodat deze beter smelt. Bak de loaded nachos 10-12 minuten in de heteluchtoven.

Recepttekst en foto: Yvonne de Haan en Helen van der Meij

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

POWER-SMOOTHIE



30 min



5 min



1 persoon

INGREDIËNTEN

1 banaan
1 el cacao poeder
1 grote el pindakaas
200 ml ongezoete plantaardige melk
2 dadels
Optioneel ½ el cacaonibs

TIP 1: Voor meer power kun je een scheepje plantaardig eiwitpoeder toevoegen.

BEREIDING

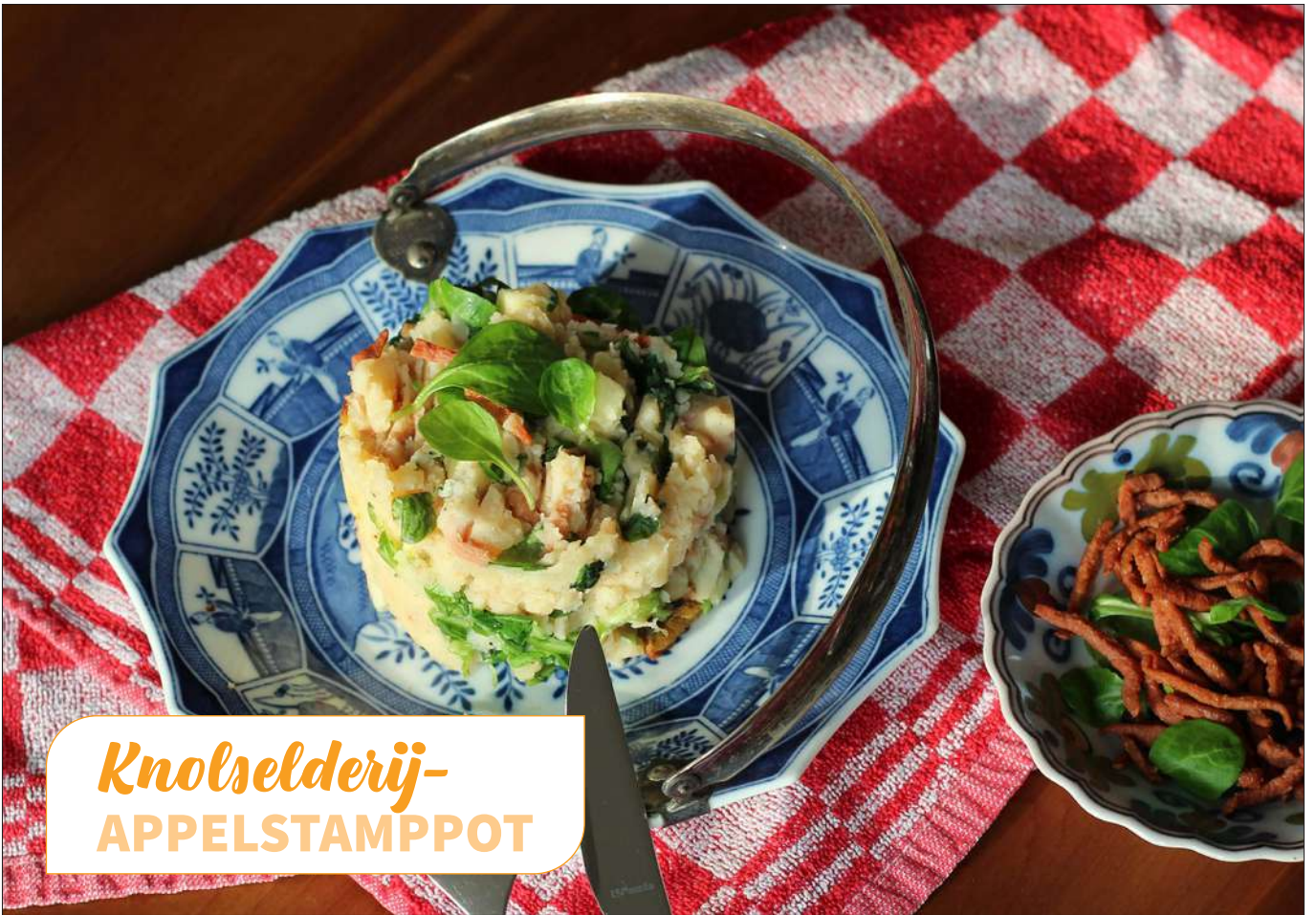
1. Snijd van tevoren een banaan in plakjes en doe deze minimaal een half uur in de diepvries.
2. Doe de bevroren plakjes banaan samen met overige ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.

DEZE HEERLIJKE SMOOTHIE MET BANANAAN, CHOCOLADE EN PINDAKAAS GEEFT JE EEN GOEDE ENERGIEBOOST OM JE DAG MEE TE STARTEN! OOK LEKKER VOOR NA HET SPORTEN!

TIP 2: Heb je nog wat smoothie over? Maak er ijsjes van!

Recepttekst en foto: Team Recepten VC

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



Knolselderij-
APPELSTAMPPOT



Kokos-
CAKE

KNOLSELDERIJ- APPELSTAMPOT



0 min



35 min



4 personen

INGREDIËNTEN

750 g kruimige aardappelen
1 knolselderij (of koolraap)
2 zoete appels, bijvoorbeeld
Pink Lady, Jazz of Fuji
sojayoghurt (optioneel)
1 zakje veldsla
175 g vegan spekjes

TIP 1: Heb je een grote knolselderij?
Voeg dan meer aardappelen toe, zodat de
verhouding gelijk is.

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en knolselderij (of koolraap) en snijd de groenten in gelijke stukken. Breng water met een theelepel zout aan de kook en kook de aardappelen en knolselderij in circa 20 minuten gaar.
2. Snijd ondertussen de appels in kleine blokjes. Eventueel kun je de appels eerst schillen. Bak de spekjes in een koekenpan.
3. Giet de aardappel en knolselderij af en stamp ze tot een puree. Eventueel kun je de puree met enkele eetlepels sojayoghurt wat smeuïger maken. Meng vervolgens de appelblokjes en spekjes erdoor.
4. Breng de stampot op smaak met zout en peper. Meng tot slot voorzichtig de veldsla door de stampot.

**DEZE WINTERSE STAMPOT HEEFT DOOR DE
KNOLSELDERIJ EEN WAT ZOETIGE SMAAK EN IS
DAARDOOR HEEL GESCHIKT VOOR KINDEREN.**

Recepttekst en foto: Gwen van Wietmarschen

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

KOKOS- CAKE



0 min



45 min



4 personen

INGREDIËNTEN

200 g bloem
50 g geraspte kokos
20 g maïzena
16 g bakpoeder
150 g suiker
100 ml neutrale olie (zoals
koolzaadolie)
150 ml amandelmelk

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een laag rechthoekig (ca. 15 x 20 cm) of rond cakeblik (ca. Ø 18 cm) met bakpapier.
2. Meng de droge ingrediënten door elkaar. Voeg de olie en amandelmelk toe en meng met een mixer snel tot een glad en dik beslag. Verdeel het beslag over het cakeblik.
3. Zet de cake ongeveer 30 minuten in de oven tot deze goudbruin en gaar is. Stort de cake op een rooster en laat afkoelen.

TIP: Meng in de zomer rode vruchten zoals frambozen door het beslag.

SPONTANE BAKKRIEBELS? DEZE INGREDIËNTEN HEB JE WAARSCHIJNLIJK AL IN HUIS!

Recepttekst en foto: Team Recepten VC

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



9.1

Kreeg de NLVegan Fair gemiddeld als cijfer van de enquête-respondenten

Heeft nieuwe mensen ontmoet op de NLVegan Fair

35%

43%

Van niet-vegans wil nu vaker plantaardige keuzes maken

Kwam om te shoppen, 24% voor de sprekers en 23% voor het eten

34%

www.nlveganfair.nl

Save the date!

Zaterdag 19 september 2026

Laurenskerk Rotterdam



DE DOOD VAN DE ONSCHULD ZELVE: OVER ROUW, TAALEN EN RADICALE EMPATHIE

Let op: dit artikel bespreekt onderwerpen als rouw en de dood en bevat schokkende beschrijvingen

Rouw. Voor velen is het een pijnlijk onderwerp, maar o zo belangrijk om bespreekbaar te houden, zeker als veganisten. Juist in dit persoonlijke verdriet wordt zichtbaar hoe onze emoties verbonden zijn met een groter lijden: het leed van dieren dat structureel wordt genegeerd, verzacht of stilgezwegen. We moeten spreken over het onuitsprekelijke en het grotere kader waarin onze rouw weerklinkt, ook de rouw voor onze dierlijke huisgenoten.

IK WIL GEWOON EEN HOND

'We noemen haar Mazzel,' zei mijn moeder. Prima, dacht achtjarige ik, ik wil gewoon een hond. Mazzel wende snel bij ons thuis. Ze had alle speeltjes, eten en snoepjes wat haar hartje maar kon begeren, ik leerde haar poot te geven en sprintte samen met haar over grasvelden, in de tuin stond een ton met tennisballen waarmee ze in de zevende hemel was en na elke uitlaatrondje kwam ze trots thuis met een stok om toe te voegen aan haar alsmaar groeiende collectie.

Mazzel was er toen ik naar de middelbare school ging. Mazzel was er toen ik slaagde voor de havo en ook toen ik voor het vwo slaagde. Mazzel was er toen ik vijftien was en zo diep in de put zat met mezelf dat ik het licht van boven niet meer kon zien. Mazzel was er toen ik mijn rijbewijs haalde, toen ik naar de universiteit ging, toen er een pandemie uitbrak, toen ik op kamers ging en weer terug naar huis verhuisde. Mazzel was er toen ik mijn eerste baan vond, mijn spullen bijeenraapte en weer naar een andere stad verhuisde. Mazzel was er elke verjaardag, elke vakantie, elke kerst. Mazzel Mazzel Mazzel. Mazzel was mijn reden om vegetariër te worden, Mazzel was mijn reden om veganist te worden – als ik zoveel van één dier kan houden, hoe kan ik dan blind blijven voor het leed van miljarden anderen? Mazzel was mijn rots in de branding, mijn troost, mijn beste vriendinnetje. En ergens, omdat ze mijn hele jeugd bij me was, was zij ook mijn onschuld.

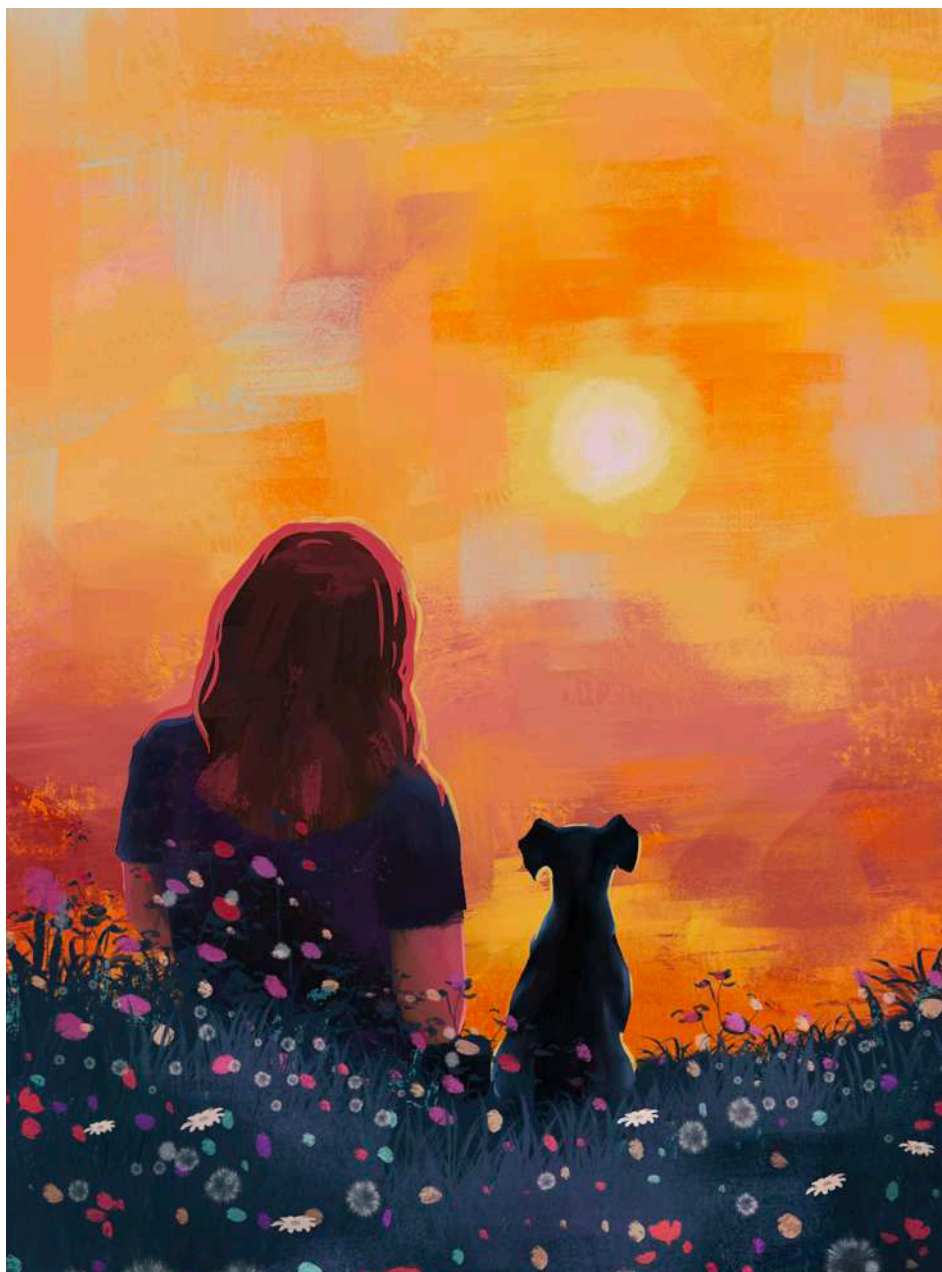
Ik heb het altijd geweten: als Mazzel er niet meer is, is dat het einde van de wereld. Ik kon mij op geen enkele mogelijke manier een wereld inbeelden zonder haar. En het voelde precies zo. Geen woorden om de rouw te omschrijven, alleen maar de constante neiging om op de grond te gaan liggen en te huilen, ook als ik dacht dat mijn tranen allang op waren. Ik zal een leven lang rouwen.

SPRACHKRISE

In 1902 schreef Hugo von Hofmannsthal *Ein Letter*, een fictieve brief waarin Lord Chandos het volgende beschrijft (vrij vertaald):

'Ik kan in geen rationele taal uitdrukken wat deze harmonie, die mij en de hele wereld doordringt, heeft gevormd, net zo min als dat ik met enige precisie de innerlijke bewegingen van mijn darmen of het opzetten van mijn aderen kan beschrijven.'

Von Hofmannsthal omschrijft hier wat hij een taalcrisis (*Sprachkrise*) noemt. Wat als er oneindig veel woorden zijn, maar de grammatica niet klopt, het ritme niet werkt, de lettergrepen verkeerd klinken en hoe je ze ook schikt, er geen logische zin uitkomt? Niks, geen enkel woord, geen enkele zin, volstaat voor het gevoel dat je van binnenuit opvreet. Daar waar zij ooit was, is nu leegte, en verder kan ik het niet beschrijven.



Deze taalcrisis is niet alleen een persoonlijk tekortschieten; het is een maatschappelijk schild. De wereld waarin we leven, gebruikt dit gebrek aan de juiste woorden als een wapen om afstand te scheppen. Het gebrek aan taal leidt tot een verleidelijk handig excuus om niet te hoeven voelen. Ongewild krijg ik namelijk ergens de neiging om het verlies te bagatelliseren zodra ik er iemand over vertel. Dat is niet alleen omdat ik mezelf in een taalcrisis bevind, maar ook omdat ik weet hoe vaak ik mensen heb horen verzuchten: ‘Het was maar een dier.’

ROUWEN ALS VEGANIST

Was het maar een dier? Kent liefde hiërarchie? Wanneer je rouwt om een dier, kan daar vanuit je omgeving nogal het oordeel van overdreven emotie aan kleven, alsof dieren onderaan de ladder van rouwaardigheid bungelen. Ook al hechten wij als westerse samenleving nog zo veel waarde aan honden en katten in vergelijking met heel veel andere

dieren, zodra je dierlijke huisgeenoot overlijdt, wordt er toch wel een beetje verwacht dat je je er binnen een week of twee overheen zet. Kop op, het is niet alsof je familielid dood is, hè?

Het idee dat je je verlies snel moet verwerken omdat het om een dier gaat, is irrationeel. Rouw is niet alleen voorbehouden aan mensen en liefde kent geen competitie. Of je nu veganist bent of niet, mensen die zich als verzorger over een dier ontfermen, zien het dier als onderdeel van hun familie. Veganisten trekken die lijn door: zij zien alle dieren als individuen met een eigen leven. Dieren zijn geen bezit.

Maar misschien is dit nog wel het belangrijkste: een relatie met een dier is ongelooflijk puur, want een dier oordeelt niet en juist dat maakt het verlies vaak zwaar en gecompliceerd. Een dier accepteert jou zoals je bent en jij accepteert het dier voor wie die is. Als het dier dan komt te overlijden, kan dat gepaard gaan met een ongekennde hoeveelheid schuldgevoelens – het is de dood van de onschuld zelve.

DE VERDOOFDE WERELD

Rouw je om een dier, dan echoot dat als veganist ook vaak binnen

een groter, systematisch verdriet. De liefde voor één dier staat niet los van een gevoel van verantwoordelijkheid tegenover miljarden andere dieren. Wereldwijd sterven er ontelbaar veel dieren zónder liefde. Zij krijgen geen erkenning, geen afscheid. Hun families worden uit elkaar gerukt en uiteindelijk belanden ze allemaal in een slachthuis. Wanneer mensen het excuus gebruiken, ‘Maar het dier heeft toch een goed leven gehad?’ voor het eten van vlees, voel ik mezelf fysiek onwel worden. Ik beeld me in dat we Mazzel op de avond van de euthanasie hebben gevild, ingepeperd met kruiden en zout, in de oven hebben gebraden en als een feestmaal van haar hebben gesmuld – want ja, ze heeft een goed leven gehad, toch? – en ik voel golven van misselijkheid over me heen spoelen. Rouwen om Mazzel betekent ook rouwen om een wereld die geweld heeft genormaliseerd, een wereld waarin de taalcrisis zich uit als het onvermogen van de maatschappij om dierenleed te benoemen én te erkennen.



Als veganist rouw je niet harder, maar misschien wel anders. De dood van een dierlijk huisgenoot staat onherroepelijk in verband met een collectief leed in de wereld dat voor veel mensen niet eens zichtbaar is (of ze kijken er bewust van weg). Als je je dierlijke huisgenoot verliest, kan dat naast de rouw om dat individu ook verdriet veroorzaken voor alle dieren die door de maatschappij geëxploiteerd worden. Plotseling sta je (opnieuw) oog in oog met het systematische lijden waarmee dieren in industrieën wereldwijd worden geconfronteerd, dag in, dag uit, jaar in, jaar uit. Het enige wat dan verlichting kan bieden, is jezelf overgeven aan je verdriet. Je kunt de wereld niet in je eentje redden, maar je bent al onderdeel van de oplossing.

OVERGAVE

Soms beeld ik me in dat Mazzel weer in mijn oude slaapkamer op bed ligt, dat ik bij haar kruip en mezelf om haar heen vouw, speel met die pluizige flapootjes en haar oneindig veel kusjes geef. Tranen vloeien, maar in dat gemis voel ik ook de diepe verbondenheid die we deelden. Zij heeft mij voor altijd veranderd. Zij was de reden waarom ik ooit voor veganisme heb gekozen: om dierenleed te verminderen, om recht te doen aan de waarde van al het leven, om compassie centraal te stellen in mijn bestaan. Dit is haar nalatenschap, haar pootafdrukjes op mijn leven.

Ik ben bang dat ze misschien in de vergetelheid zal raken, dat het me zonder haar zal ontgaan wat het betekent om een dier onvoorwaardelijk lief te hebben, dat we haar naam zullen vergeten, hoe ze niet kon slapen zonder onder een dekentje ingestopt te worden, hoe ze buiten door het gras rolde, hoe we eens dachten dat we haar kwijt waren, maar ze toen toch bij het hek in de achtertuin verscheen. Ik moet toegeven dat ik soms nog steeds naar dat hek kijk, wachtend op een aanwezigheid die nooit zal komen.

Eerlijk gezegd weet ik niet waar ik naar op zoek ben. Misschien zoek ik een handleiding, een recept, een stuk literatuur over rouw. Of misschien dat kunstwerk dat ik ooit op Instagram voorbij zag komen: *The Weight of Grief* van Celeste Roberge. Een persoon voorovergebogen over zijn bovenbenen, gehurkt, zijn hele lichaam gevuld met stenen. Maar dit is wat ik wel weet: rouw is volhardende liefde. Ik heb geen ander doel dan je gewoon aan dit feit te herinneren. Laat het neerstrijken, zit ermee in je taalcrisis, luister naar de stilte. In een wereld die graag ziet dat we ijzersterke muren om ons heen bouwen en immuun worden voor verdriet, is rouw, om welk wezen dan ook, een politieke daad van tederheid en radicale empathie.

LITERATUURLIJST VOOR ALS JE ROUWT OM EEN DIER EN TROOST ZOEKT

Als je huisdier overlijdt – Millie Jacobs (zelfhulp)

Als afscheid nemen van je huisdier pijn doet – Marian Kremers (zelfhulp)

Neem alle tijd die je nodig hebt – Antoinette Scheulderman (zelfhulp)

Het leven liefhebben door acceptatie – Tara Brach (zelfhulp)

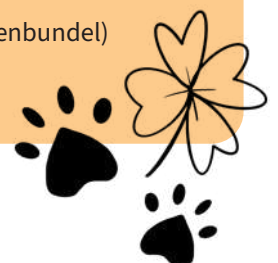
Geen dood en geen vrees – Thich Nhat Hanh (boeddhistische filosofie)

Als Verdriet op bezoek komt – Eva Eland (prentenboek)

Natuur – Marieke Lucas Rijneveld (gedichtenbundel)

Dog Songs – Mary Oliver (gedichtenbundel)

You Are Here – Ada Limón (gedichtenbundel)



Wil je vegan kamperen met comfort?
Kom dan naar Biffontaine (Vogezes)

Les Jardins
de Biffontaine

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

VEGAN
GLAMPING
FRANKRIJK

www.jardinsbiffontaine.fr



ROCKNSOUL.NL

VOOR MUZIKANTEN MET EEN MISSIE

Rock 'n Soul creëert stijlvolle vegan gitaarbanden die net zo bewust zijn als jij. Speel met passie, draag je overtuiging. 10% korting met RNSVFN10.

NAE VEGAN SHOES

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

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



Jouw advertentie in
VEGAN Magazine?

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

Mail naar
adverteren@veganisme.org

‘De maatschappij MAG VEEL VEGANVRIENDELIJKER’



Teun van de Keuken (54) is journalist, programmamaker en auteur. In zijn laatste boek *Dieren zijn ook mensen* (2025), zette hij op een rij waarom het goed is als mensen geen vlees meer eten.

‘Het boek begint in een Amsterdams café-restaurant waar ik met een goede vriend

zit. We eten samen fijne gerechten, alleen zit er in iedere maaltijd iets dierlijks. Voor etentjes maakte ik eerder een uitzondering om wel vlees te eten. Alleen buiten de deur. Om samen met een vriend te genieten van iets speciaals. Eerder reisde ik met dezelfde eetvriend naar sterrenrestaurants in Europa om iets uit te proberen. Achter het genieten schuilde een schuldgevoel. Vanaf het moment dat het boek in november 2025 uitkwam, veranderde er veel. Inmiddels dineer ik veganistisch, ook met die vriend. Je mag gerust zeggen dat ik een beginnende veganist ben.’

VANAF WELK MOMENT KEEK JE BEWUSTER NAAR VLEESCONSUMPTIE?

‘In de twintig jaar dat ik tv-programma’s maakte, zat ik al die jaren met een knagend gevoel. Dat er iets ergens niet klopte. Ik heb verschillende periodes als vegetariër gehad. We hebben bij mij thuis al zeker tien jaar geen vlees gekookt. Koken is het probleem niet, ik ben het erg gewend om met bonen te koken. Bij het uit eten gaan zat een sociale druk. Dat heb ik lange tijd moeilijk gevonden. Samen eten heeft voor mij iets heel sociaals. Zo schreef ik het boek om helder op een rij te zetten wat er allemaal mis is met de consumptie van vlees. Daarmee wilde ik anderen én mezelf overtuigen. Tijdens de promotietour van het boek,

in de maanden november en december 2025, werd ik me er bewuster van dat ik nog steeds vlees at tijdens etentjes. Ik wilde er echt mee stoppen.’

HOE KREEG HET STOPPEN VERDER VORM? DE SOCIALE DRUK IS NIET DIRECT WEG.

‘Het begon meteen met kerst. Ik wilde natuurlijk veganistisch eten. Mijn 86-jarige moeder besloot dat in plaats van enkele gerechten, alles dan maar veganistisch moest zijn. Daarop volgde in januari een etentje met mijn uitgever Thomas Rap. We kozen voor een Indiaas restaurant met veel plantaardige opties. Zelfs half januari koos ik met die eetvriend een restaurant uit met veganistische gerechten. Het viel alleszins mee hoe mijn omgeving reageerde. Je blijft het denk ik zelf in stand houden, zolang je blijft hangen in het ‘ik wil minder vlees eten’-stadium. Daarmee ben je niet overtuigend naar anderen.’

LUKTE HET OM TE KOKEN EN NIEUWE DINGEN TE ONTDEKKEN?

‘Ik ben opgegroeid met een moeder die heel goed kon koken. Zij was daarin vrij vooruitstrevend. Marokkaanse en Indiase gerechten, noem het maar op. Ze knipte goede recepten uit om in een schriftje te plakken. Thuis at ik al heel lekker, ik heb ook divers leren eten. Toen ik uit huis ging kon ik nog niet zo goed koken. Ik belde vaak met mijn moeder om te vragen hoe ze bepaalde dingen klaarmaakte. Ik heb verschillende leuke vegan kookboeken, ik voel me geïnspireerd om daar iets mee te doen. Neem nou eens een lekkere vegan roerei, het geheim zit hem in tahin en amandelmelk. Een niet te missen ingrediënt is natuurlijk kala namak.’

WAAROM MOEST HET BOEK ER KOMEN EN WAT WIL JE ERMEE BEREIKEN?

'Ik wil de mensen bereiken die vlees eten en zich daar niet prettig bij voelen. Het boek is overzichtelijk opgezet. Ik kijk scherp naar waarom we vlees blijven eten, het dierenwelzijn, de impact op het milieu en onze gezondheid. Aan het eind beschrijf ik diverse obstakels en mogelijke oplossingen. De inhoud komt voort uit de laatste stand van de wetenschap, belangrijke feiten en interviews. Ik ben ook open over mezelf en mijn gedachten. Zo is de cognitieve dissonantie behoorlijk hardnekkig, waarbij je handelt in strijd met je eigen kennis, gevoel en overtuiging. Iedere vleeseter heeft daarmee te maken. De meeste mensen vinden vlees ontzettend lekker: zodra ze het zien, loopt het water in de mond; je vergeet alle ellende die je hebt gezien. Ik kan mezelf goed voorstellen dat we over twintig of dertig jaar op dezelfde manier praten over hoe we met dieren zijn omgegaan als over het slavernijverleden. Voor vegetariërs is onze maatschappij prima ingericht. Voor vegans is dat helaas niet zo. Die staan daardoor helaas enigszins buiten de maatschappij. Er zijn doorgewinterde veganisten die zo'n leven makkelijk aangaat, maar de meeste mensen vinden het lastig in een samenleving te leven die niet op een vegan leefstijl is ingericht. De maatschappij mag veel veganvriendelijker.'

JAREN GELEDEN AT JE AL EENS VEGANISTISCH VOOR EEN DIEETEXPERIMENT. BEN JE BEPAALDE DINGEN ANDERS GAAN DOEN?

'Voor het boek *Dit is geen dieetboek* probeerde ik zeven eetpatronen uit, daarbij werd ik begeleid door een diëtist. Toen ik vegan at, voelde ik me best slap. Achteraf gezien had ik geen supplementen ingenomen. Nu slik ik B12 en omega-3-supplementen, met aanvullend een vegan eiwitshake omdat ik veel sport. In eerste instantie wilde ik alle vitaminen en eiwitten uit het voedsel halen. Je zit dan

met enorme borden om al die hoeveelheden binnen te krijgen. Het tv-programma Keuringsdienst van Waarde liet al eens zien dat koeien extra kobalt krijgen, ze zetten dit dan om in B12. Ook aan verschillende zuivelproducten wordt extra eiwitpoeder toegevoegd. Dat we alles 'puur natuur' via dierlijke producten kunnen binnenkrijgen is onzin.'

WAT KUNNEN WE VAN JE VERWACHTEN ALS BEGINNEND VEGAN?

'Om te beginnen volg ik daarin mijn eigen pad. Er komen meer mensen op mij af als versgebakken vegan. Ik vind het leuk om mensen te volgen die lekker kunnen koken, om te zien hoe ze dat doen. Als uitgesproken persoon gebruik ik actief mijn stem in het mediaveld. Rondom het veganisme gaat het best snel over hoe zuiver je bent. Denk bijvoorbeeld aan bepaalde uitspraken die je hebt gedaan en wat je zelf precies doet. Bij dat soort kwesties denk ik vaak aan: waar hebben de dieren het meeste aan? Natuurlijk als we massaal minder of helemaal geen vlees eten. Ik denk ook na over een vegan kookboek. Bedoeld voor mensen die niet vegan zijn. Mijn ideeën komen overeen met hoe we het hebben aangepakt bij Tony Chocolonely. Daar pakten we moderne slavernij in cacao aan, bepalend daarin was de chocoladereep. Die moest heel lekker zijn en er goed uitzien. Je kunt dus lekkere gerechten bereiden zonder dieren te gebruiken. Iemand zoals Ottolenghi heeft ook veel voor groenten gedaan.'

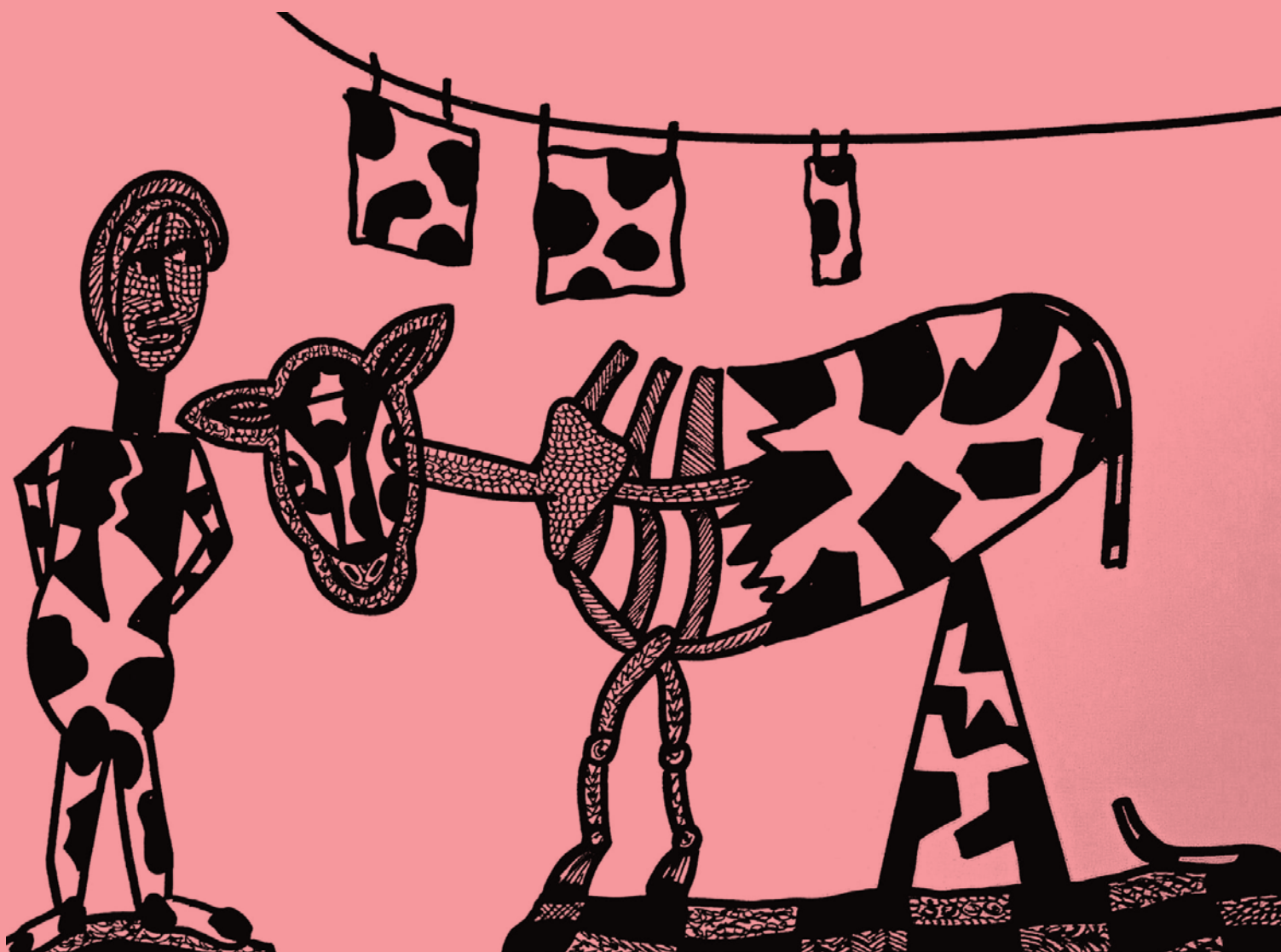


WINACTIE

Ben jij reuzebenieuwd geworden naar het boek *Dieren zijn ook mensen* van Teun van de Keuken? Ga snel naar pagina 22 en maak kans om een exemplaar te winnen!

HAAR. *huid*

Let op: dit verhaal bevat heftige beschrijvingen van dierenleed



Bijna alle stappen die ze in haar leven had genomen waren onder dwang gezet. Mensen hadden haar met stokken en agressieve armbewegingen elke dag gemaand om door te lopen, om zich richting de melkmachine te begeven, om daaruit te stappen en om weer naar haar stal te lopen. Een paar keer in haar leven was ze in een trailer gedirigeerd, een object dat haar en haar lotgenoten angst aanjoeg.

In haar stal kon ze een aantal stappen zetten, maar de meeste alsnog niet uit vrije beweging; de koeien om haar heen bewogen zo veel dat ze tegen haar opbotsten en ze gedwongen werd haar lichaam te verplaatsen. Dan botste zij wel eens tegen iemand anders, die op haar beurt verplicht werd te bewegen.

Slechts één keer heeft ze een weiland mogen betreden. Maaien- de armbewegingen hadden haar en haar vrienden opgedrongen naar een hek te lopen, waar ze, zodra ze daar doorheen waren, begonnen met springen en rennen. Ook zij had een zekere euforie gevoeld toen ze dat gras onder haar hoeven voelde, ook zij voelde zich voor even vrij.

Die eerste dag had ze niet eens veel gelopen, overweldigd als ze was door deze nieuwe ervaring. De dagen erop begon ze de verschillende hoeken van het veld te verkennen, al bleef ze dicht bij de anderen omdat dat veiliger voelde.

‘Ook zij had een zekere euforie gevoeld toen ze dat gras onder haar hoeven voelde, ook zij voelde zich voor even vrij.’

Na een paar weken waren er weer de agressieve armen die hen richting het hek duwden, weer hun stal in. Na twee dagen op de harde roosters te hebben gestaan vergat ze weer hoe het gras voelde.

De eerste keer dat hij het huisje had betreden was hem het nestje aan een van de houten balken aan het plafond niet opgevallen. Hij had slechts zijn koffer neergezet en vluchtig om zich heen gekeken. Vervolgens liep hij direct naar het raam aan de voorkant en keek naar buiten, naar het uitzicht met de groene bergen, de huisjes en het zachte, oranje licht van de ondergaande zon. Hij hoorde het getjilp van vogels en zag ze af en toe rondom de gebouwen beneden hem rondvliegen, maar ze waren zo snel dat hij slechts flarden van ze kon opvangen.

In het schemerdonker staand zocht hij op zijn telefoon op welk restaurant hij kon bezoeken, stopte zijn portemonnee in zijn zak en ging de deur uit zonder zijn koffer verder aangeraakt te hebben.

Twee uur later kwam hij terug, knipte het licht aan, deed zijn schoenen uit en zette die naast de voordeur neer. Op deze suède sneakers had hij door allerlei landen op de wereld gelopen, had hij ontelbaar veel voetstappen gezet in richtingen die hij zelf uitkoos. Hij had ze vier jaar geleden gekocht en had toen alleen naar het model en de kleur gekeken, niet naar het materiaal

waarvan ze gemaakt waren. Nu dit lievelingspaar al wat tekenen van ouderdom begon te vertonen, overwoog hij of hij hetzelfde paar opnieuw zou kopen, maar hij was er nog niet over uit of hij niet een andere kleur zou kiezen.

Weer liep hij naar het raam en bekeek de met maanlicht verlichte bergen. Vervolgens ging hij zitten op de fauteuil in de hoek van de kamer en begon de houten meubels en de snuisterijen aan de muur van dit stenen huisje te bestuderen.

Plots viel zijn oog op de houten balk aan het plafond, op het nestje dat daar vakkundig aan bevestigd was. Hij stond op om het beter te bestuderen. Het moest een zwaluwnestje zijn, dat zag hij meteen aan de kleiachtige structuur. Hoe oud het was kon hij niet inschatten, maar het zag eruit alsof het al tijden onbewoond was.

Het ontroerde hem. Hier moest veel werk in hebben gezeten, het zwaluwpaartje moet vast vaak heen en weer gevlogen hebben, vol opwinding dat nestje geconstrueerd hebben en vervolgens verwachtingsvol op de eieren gezeten hebben.

Hij begon om zich heen te kijken, op zoek naar een kier of gat waar de zwaluwen naar binnen zouden kunnen zijn gevlogen, maar hij kon niets vinden. Hopelijk hadden mensen deze levens niet onderbroken, dacht hij plots. Hopelijk waren de zwaluwen niet gedwongen geweest dit huis te verlaten omdat een mens ze vervelend vond. Hopelijk hadden ze de tijd gekregen om hun kinderen op te voeden. Hij probeerde er iets positiefs in te zien dat het nestje niet was weggehaald maar dat de eigenaar van het huisje het had laten zitten alsof het bij het interieur hoorde – dat duidde misschien op vreedzaam samenleven.

Terug in de fauteuil probeerde hij zich voor te stellen hoe het zou voelen een zwaluw te zijn. Sommige soorten strijken nauwelijks neer op de grond, zo wist hij, maar brengen een groot deel van hun leven in de lucht door. Hoe moet het voelen om nooit te lopen? Om nooit tot de aarde te behoren maar altijd tot de lucht. Zou je je dan vrijer voelen?

De laatste paar stappen in haar leven waren de meest angstaanjagende in haar leven. Weer hadden mensen haar met agressieve bewegingen gemaand door te lopen, maar alles in haar zei dat ze gevaar tegemoet zou gaan. Paniekerig had ze om zich heen gekeken, had ze nog geprobeerd weg te komen, maar haar kop was in een apparaat geduwd en er was een pin door haar voorhoofd geschoten. Vervolgens was haar keel doorgesneden en was ze leeggebloed.

Nadat ze niets meer was dan een dood lichaam dat heel veel pijn had doorstaan en slechts enkele momenten van geluk had gekend, was haar huid van haar lijf afgesneden. Het ging machines in die wasten, sneden en bewerkten, tot dat wat ooit haar toebehoorde in spullen voor mensen transformeerde. In de vorm van tassen, jassen en schoenen zou zij nu de wereld overgaan – haar huid zou verder komen dan zij in haar leven was gekomen.

HET JAAR 3011

Tussen de afgebroken zuilen van wat ooit een tempel was, zitten twee mieren op marmeren brokstukken. Ze dragen toga's, waarom ook niet, en kijken uit over de ruïnes van een verdwenen beschaving. Het is het jaar 3011 en een van de mieren stelt een vraag die blijft hangen:

‘En toch, kan een soort die zichzelf in amper een paar miljoen jaar elimineert “succesvol” genoemd worden?’



De cartoon¹ van tekenaar Dan Piraro² is grappig, maar toch blijft het lachje steken. Want achter de ironie schuilt een ongemakkelijke gedachte: stel dat dit ooit werkelijk zo zou worden. Niet letterlijk met toga's en filosofische mieren, maar toch, een andere soort die onze overblijfselen bestudeert en zich afvraagt wat voor wezens die homo sapiens eigenlijk waren.³

Dat brengt ons bij een term die we vaak gebruiken, maar dat zelden echt tot ons doordringt: voetafdruk.

TRILLENDE KRINGEN IN EEN PLAS WATER

In de film *Jurassic Park* is er die onvergetelijke scène⁴: een stilstaande plas water in de voetafdruk van de T-rex, dan een trilling. Nog één. De gigantische dinosaurus is nog niet eens zichtbaar, maar zijn aanwezigheid kondigt zich al aan. Groot. Onontkoombaar. Dominant.

Dinosauriërs roepen bij ons precies dat beeld op: kolossaal, allesoverheersend, heersers van de aarde. Ze leefden hier lang, tientallen miljoenen jaren, maar verdwenen uiteindelijk weer van het toneel. Niet door hebzucht, niet door overproductie, niet doordat ze hun eigen leefomgeving systematisch ondergroeven, maar door externe omstandigheden.

Onlangs werden in Australië opnieuw dinosaurusvondsten gedaan en wel de grootste voetafdruk ooit gevonden⁵: sporen die ons helpen reconstrueren hoe die dieren leefden, zich verplaatsten, samenleefden. Hun voetstappen vertellen een verhaal van vergankelijkheid.

Hun overgebleven voetafdrukken zijn nu fossielen. Stil. Onschuldig bijna. En dan is er de mens.

DE GROOTSTE VOETAFDruk ZONDER KLAUWEN

De menselijke voetafdruk is zelden letterlijk. Wij laten geen diepe sporen achter in de modder die miljoenen jaren intact blijven. Wat wij achterlaten is diffuser en tegelijk overal. CO₂ in de atmosfeer.

Plastic in oceanen.

Ontboste vlaktes waar ooit ecosystemen waren.

En leegtes waar talloze andere dieren ooit leefden.

Onze voetafdruk is niet één afdruk, maar een patroon. Een raster van wegen, stallen, fabrieken en havens. En misschien is dat wel het meest opvallende verschil met eerdere dominante soorten: wij zijn de eerste soort die het eigen einde niet alleen mogelijk maakt, maar statistisch waarschijnlijk.

Waar dinosauriërs er simpelweg waren, iedere soort met zijn eigenschappen een deel van een complex ecosysteem, zijn mensen bovenal druk bezig de ecosystemen van deze planeet te vernietigen. Produceren, consumeren, uitbreiden. En in dat proces hebben we andere dieren gereduceerd tot middelen: vlees, melk, leer, arbeid, testmateriaal. Miljarden levens per jaar, ingebed in een systeem dat zo normaal is geworden dat het nauwelijks nog gezien wordt.

Tot we een stap terug doen. Of juist een aantal stappen vooruit denken.

ARCHEOLOGIE VAN DE TOEKOMST

Stel je voor: een intelligente soort, duizenden jaren na ons. Misschien zijn het kraaien, misschien octopussen, misschien iets wat we ons nog niet kunnen voorstellen. Ze graven. Ze analyseren. Ze reconstrueren.

Ze vinden beton, staal en glas. Steden zonder bewoners. Snelwegen die nergens meer heen leiden. En lagen plastic die als een duidelijke geologische marker door de aardkorst lopen – het Antropoceen, noemen ze het misschien.

Ze vinden ook botten. Heel veel botten. Van koeien, varkens, kippen⁶. In aantallen die geen enkel ecosysteem logisch kan verklaren. Ze zullen zich afvragen wat voor relatie de mens had met de andere dieren op de planeet. Misschien concluderen ze dat de mens een soort was die zichzelf centraal stelde in elk verhaal, elk systeem, elke afweging. Een wezen dat alles om zich heen zag als achtergrond, grondstof of hindernis.

Zoals wij nu naar dinosauriërs kijken en zeggen: ze waren indrukwekkend, maar ze zijn er niet meer, zo zou men over de mensheid kunnen spreken. Met één belangrijk verschil: bij ons is het geen natuurkracht, maar zelfvernietiging.

SUCCES HERDEFINIËREN

Terug naar de mieren in het jaar 3011.

De vraag is niet wreed, maar logisch. Succes gemeten in aantallen, macht en expansie lijkt indrukwekkend, maar blijkt eindig. Misschien ligt echte vooruitgang niet in hoe hard het water trilt bij je aankomst, maar in hoe weinig littekens je achterlaat in het landschap wanneer je het toneel verlaat.

Een prachtig voorbeeld van hoe het anders kan, is het succesverhaal van de korstmos. Korstmossen⁷ behoren tot de oudste en meest succesvolle levensvormen op aarde, maar zijn tegelijk nog altijd omgeven door wetenschappelijke raadsels. Ze zijn geen enkelvoudig organisme, maar een samenlevingsvorm van meestal een alg en een schimmel, die in symbiose samenwerken. Deze samenwerking stelt hen in staat te overleven onder extreem barre omstandigheden waarin vrijwel alle planten en paddenstoelen het laten afweten: op gloeiend hete dakpannen, in poolwoestijnen, na jarenlange droogte en zelfs na blootstelling aan de ruimte. Hun leven speelt zich volledig bovengronds af; de ondergrond dient slechts als houvast. Ondanks hun opmerkelijke veerkracht en wereldwijde verspreiding, ook in stedelijke omgevingen zoals tuinen, stoeptegels en muren, blijven korstmossen relatief onbekend.

Wetenschappelijk gezien vormen korstmossen een uitdaging omdat hun exacte aard moeilijk te definiëren is. Sinds de negentiende eeuw wordt hun samenleven aangeduid als symbiose, maar modern onderzoek laat zien dat deze relatie complexer is dan een eenvoudige twee-eenheid. Veel korstmossen blijken meerdere schimmels, algen, gisten en bacteriën te bevatten, waardoor ze beter te beschouwen zijn als kleine ecosystemen. Naar schatting bedekken korstmossen vijf tot tien procent van het aardoppervlak, wat hun evolutionaire succes onderstreept.

De vraag is of wij als mensen ons tijdig kunnen aanpassen en onze eigen symbiotische relaties in het ecosysteem zullen (h)erkennen, voor we de tak waarop we zitten doorgezaagd hebben.

CONCLUSIE

De vraag die in de huidige omstandigheden blijft hangen is niet of de mens zal verdwijnen, vrijwel alle soorten doen dat ooit. De vraag is wat onze voetafdruk zal vertellen wanneer wij er niet meer zijn.

Zal men zeggen: ze namen alles wat ze konden?

Of: ze begonnen net op tijd te twijfelen en leefden van toen af aan in symbiose?

In de toekomst zal het antwoord te vinden zijn in onze voetafdruk. Maar die voetstappen zetten we nu.

BRONNEN

1 3011

2 *EVEN* Interview with Dan Piraro

3 Ik kwam het idee van de cartoon tegen in het boek *De arrogante aap*, van Christine Webb

4 *Jurassic Park- Must Go Faster!*

5 *World's biggest dinosaur footprint found in 'Australia's Jurassic Park'* | CNN

6 Dirk-Jan Verdonk geeft aan dat ons tijdperk ook gekenmerkt zou kunnen worden als het tijdperk van de kip vanwege de ongelofelijke hoeveelheid van deze dieren die in de veehouderij vermoord worden

7 *Miniatuurwereld: De kracht en pracht van korstmossen, 2026, Noordboek natuur*, Harold Timans, Henk-Jan van der Kolk & Ron Poot

AFSCHEID NEMEN *met zorg voor alles wat leeft*

DUURZAAMHEID, ROUW EN DE DOOD ALS ONDERDEEL VAN DE KRINGLOOP



Wanneer we het hebben over duurzaamheid, denken we vaak aan wat we eten, kopen, hoe we reizen of wat we aantrekken. Maar zelden gaat het gesprek over de manier waarop we afscheid nemen. En juist daar, zegt uitvaartbegeleider Susanne Duijvestein, ligt een enorme, grotendeels onbenutte kans. ‘De dood is misschien wel het laatste moment waarop je echt kunt zeggen: dit is wie ik ben en hier sta ik voor.’

Susanne runt sinds 2017 haar eigen uitvaartpraktijk ‘Bij afscheid’ in Amsterdam. Ze begeleidt families bij het vormgeven van een afscheid en leidt mensen op in het vak. Milieuvriendelijkheid is een van haar belangrijkste thema’s, naast rouw, ethiek en het doorbreken van wat zij noemt ‘de industrie van de uitvaart’. ‘Er wordt ontzettend veel geld verdiend in deze wereld,’ zegt ze. ‘En dat schuurt vaak met wat mensen eigenlijk nodig hebben op zo’n moment.’

VAN BANK NAAR UITVAARTWERELD

Susannes pad naar de uitvaartbranche was allesbehalve vanzelfsprekend. In haar ‘vorige leven’ werkte ze bij een bank, waar ze een maatschappelijk fonds beheerde. Via dat werk raakte ze intensief betrokken bij het mondiale voedselsysteem en bij de internationale beweging Slow Food. ‘Dat is een behoorlijk activistische beweging,’ vertelt ze. ‘Het maakte me bewust van hoe macht werkt, hoe systemen in elkaar zitten en hoe anders dingen vaak zijn dan ze lijken.’

Naarmate ze zich meer verdiepte in duurzaamheid en voedselrechtvaardigheid, werd haar activisme sterker. Uiteindelijk besloot ze de bank te verlaten. ‘Ik wist eigenlijk niet zo goed wat ik dan wel moest gaan doen. Maar toen was er ineens een soort stem die zei: je moet werk gaan maken van de dood. Dat thema had me altijd al geboeid.’

Toen ze zich ging verdiepen in de uitvaartwereld, ontdekte ze hoe behoudend die is. ‘Juist daar is zoveel ruimte voor vernieuwing,’ zegt ze. ‘En zeker als het gaat om milieuvriendelijkheid dacht ik: hier kan ik echt iets toevoegen.’

LEVEN MET ECOPIJN

Duurzaamheid is voor Susanne geen abstract begrip of marketingterm. Het is diep verweven met wie ze is. ‘Ik heb van kleins af aan al veel pijn gevoeld over wat mensen de wereld aandoen,’ zegt ze. ‘Niet alleen elkaar, maar ook ecosystemen.’ Ze spreekt openlijk over haar depressies en gevoelens van ontheemding, en over hoe ze later woorden vond voor die gevoelens via klimaatpsychologie en het werk van Joanna Macy. ‘Die pijn is uiteindelijk een belangrijke bron geworden voor wat ik doe,’ zegt ze. ‘Vanuit die pijn probeer ik op mijn eigen manier verandering te brengen in hoe we omgaan met de dood.’

Ze werd op jonge leeftijd vegetariër en probeert haar ecologische voetafdruk zo klein mogelijk te houden. ‘Ik leef bijna volledig tweedehands. Mijn halve huis komt van het grofvuil of de kringloop. Ik koop eigenlijk bijna niks nieuws meer en ik heb er nog plezier in ook.’

CONSUMINDEREN TOT HET EINDE

Diezelfde filosofie past Susanne toe in haar werk. ‘Voor mij gaat duurzaamheid in de uitvaart vooral over consuminderen,’ zegt ze. ‘Werken met wat er al is en zo min mogelijk nieuwe dingen kopen. Bij een uitvaart worden onnodig kostbare dingen aangeschaft en vaak voor eenmalig gebruik.’

Ze verzet zich bijvoorbeeld tegen het fenomeen ‘uitvaart-catalogus’. ‘Ik heb echt een hekel aan zulke catalogi,’ zegt ze lachend. ‘Ik wil geen lijst presenteren waar mensen uit moeten kiezen.’ In plaats daarvan wil ze kijken naar wie iemand was en wat past bij de familie.

Een van de meest iconische voorbeelden is de kist. ‘Ik vraag mensen vaak: willen jullie eigenlijk wel een kist? Dat is een heel rare vraag voor veel mensen, want ze denken dat het verplicht is.’ Dat is het niet. ‘Je mag iemand ook in lakens wikkelen. Dat kunnen doeken zijn uit de eigen kast, die met iemand hebben meegeleefd. Dat is misschien wel het allerduurzaamste wat je kunt doen.’

Een houten kist, legt ze uit, wordt vaak maar twee of drie dagen gebruikt. ‘Voor zo’n korte gebruiksduur kappen we een boom.’ Alternatieven zoals een mand van wilgentenen, geoogst dichtbij, zonder bomenkap of een wade zijn veel duurzamer. ‘Maar ik probeer het nooit belerend te brengen. Ik laat vooral zien hoe mooi het kan zijn.’

ONDERSTEUNEN IN PLAATS VAN OVERTUIGEN

Die schoonheid is essentieel, merkt Susanne. Ze vertelt over een familie die ze begeleidde. Ze haalde de overledene op met haar eigen wilgentenen mand en doeken uit haar kast. ‘Die familie werd op slag verliefd,’ vertelt ze. Ze zeiden: dit hebben we nog nooit gezien. Is dit echt mogelijk?’

In haar praktijk wordt inmiddels ongeveer de helft van de mensen begraven of gecremeerd in een wade met zo’n mand. ‘Mensen vallen ervoor omdat ze het zien. Ze raken betoverd door de schoonheid en die ademt ook milieuvriendelijkheid.’

Dat geldt ook voor bloemen. Of beter gezegd: het ontbreken ervan. ‘Ik heb een hekel aan de sierteelt,’ zegt Susanne zonder omwegen. ‘Het is een ecologische ramp.’ Daarom raadt ze families vaak aan om op de rouwkaart te zetten: liever geen bloemen. ‘Vraag mensen iets mee te nemen uit de natuur, een foto, een vondst. Bloemen zijn vaak een reflex uit ongemak en ze verdwijnen de volgende dag in de container.’

THUIS, MET LIEFDE

Voor veganisten en andere bewust levende mensen heeft Susanne een helder advies: houd het klein, persoonlijk en dichtbij. ‘Je mag een ceremonie in je eigen huis of tuin houden. Dat is vaak zo veel warmer. En ook praktischer,’ merkt ze op. ‘Thuis kun je samen koken, bakken, plantaardig eten delen. Dat voelt kloppend.’

Uiteindelijk meet ze de kwaliteit van een uitvaart niet in duurzaamheidsscores, maar in iets anders. ‘De echte valuta is liefde,’ zegt ze. ‘Hoeveel liefde wordt er ingebracht? Die voel je vaak veel sterker op een eigen plek dan in een anonieme aula.’

WIJ ZIJN DIEREN

Misschien wel het meest radicale deel van Susannes visie gaat over onze plek in de natuur. ‘Wij vergeten vaak dat wij ook dieren zijn,’ zegt ze. ‘Met begraven en cremieren onttrekken we ons aan de kringloop.’ Vanuit een vegan



perspectief voelt juist dit vaak extra wrang. ‘We maken onderscheid tussen onszelf en andere dieren, ook in de dood,’ zegt ze, ‘terwijl een vegan levenshouding mede gaat over het loslaten van die hiërarchie. Andere dieren keren na hun dood vanzelf terug naar de aarde. Waarom zouden wij daarboven staan?’

Dieren verbranden of begraven elkaar niet, legt ze uit. En zelfs bij begraven gebeurt er weinig: ‘We liggen zo diep dat er nauwelijks zuurstof is. Als een graf na zoveel jaar wordt geruimd, is er vaak nog veel lichaam over.’

Ze wijst op het belang van kadavers en dood hout in ecosystemen. ‘Dood doet leven. Een lichaam is een kraamkamer van nieuw leven.’ Vanuit die gedachte is Susanne mede-initiatiefnemer van veraarden, ook wel humaan composteren. In plaats van ondergronds begraven wordt een lichaam in een speciale bovengrondse cocon gelegd met hooi en stro. Dankzij de zuurstof ontstaat warmte en bacteriële activiteit waarbij het lichaam in ongeveer zeven weken wordt omgezet. ‘Het resultaat is een rijke, levende aarde die daadwerkelijk kan worden teruggegeven aan de natuur. Niet als symbool, maar als werkelijke voedingsbodem voor nieuw leven.’

In Nederland is deze vorm nog niet toegestaan, maar Susanne zet zich in voor legalisatie. ‘Het vraagt veel onderzoek en tijd,’ zegt ze. ‘Maar voor velen die bewust leven en bewust willen sterven, voelt dit als een logische stap.’

Want, zoals Susanne het samenvat: ‘Misschien is de meest duurzame keuze wel dat we onszelf weer durven zien als onderdeel van het geheel.’ Daarmee wordt de dood niet langer iets wat buiten de natuur staat, maar juist een laatste daad van verbinding.

Meer lezen over Susanne en veraarden?
Bekijk de website: www.bijafscheid.nl



**SHOP MET 15% KORTING
MET DE CODE 'NVV15'**



WWW.SNEAKYPANDA.NL

moodies

menstruatie- en incontinentieondergoed

zelfvertrouwen in elke levensfase

-15%
code
VEGAN15

★★★★★
4,6/5 sterren


dun kruisje


6 absorpties


duurzaam materiaal



*niet incl. stapelkorting en muv bundels en outlet. Geldig t/m 31-5-2026

 150 

HUDVRIENDELIJK / ETHISCH / GERECYCLEDE MATERIALEN



**MET LIEFDE HANDGEMAAKT
& EERLIJK GEPRODUCEERD**

15% KORTING met de code:
NVVLIEFDE op goldenoasis.nl

GOLDEN OASIS



VEGANISTISCHE & VEGETARISCHE SUPERMARKT/WEBSHOP



VEGGIE 4U
WEIMARSTRAAT 76
2562 HA DEN HAAG
070 - 767 00 69

INFO@VEGGIE4U.NL
WWW.VEGGIE4U.NL
WWW.WEBSHOP.VEGGIE4U.NL
SOCIAL MEDIA:   

MEER STRUCTUUR HEEFT DE NVV TOT BLOEI GEBRACHT, MEDE DANKZIJ RENÉ

In 2010 vroeg René of hij ‘wellicht ergens bij kon helpen’. Nu, zestien jaar later, vervuld hij een kernfunctie bij de NVV. Tijd voor een interview met deze stabiele factor binnen onze vereniging!



René van de administratie heeft de vereniging in al die jaren veel en positief zien veranderen en daar zijn steentje aan bijgedragen. Tijd voor een interview met deze kattenliefhebber, wandelfanaat en structuurjunkie. Lees het geheim achter de handafdruk van de NVV.

VAN TECHNIEK NAAR BETEKENISVOL WERK

Renés loopbaan begon niet bij veganisme. Hij werd opgeleid als technisch specialist in datacommunicatie en werkte tien jaar bij KPN Telecom. ‘Ik heb bewust ontslag genomen om te zoeken naar wat me echt raakt in het leven,’ vertelt hij. ‘Sinds 2009 ben ik vegan. Na enkele jaren sabbatical en verschillende werkzaamheden, heb ik bewust gekozen om actief te worden voor een organisatie die zich inzet om veganisme te promoten. Het voelt warm om samen te kunnen werken met collega’s, bestuur en vele vrijwilligers waarmee ik een levensgrondbeginsel deel.’

Toen hij begon als vrijwilliger bij de NVV, onder meer bij het project Vegan Friendly, was de vereniging nog klein. ‘Toen had ik nooit gedacht dat ik er betaald zou gaan werken.’ In 2012 kreeg hij een parttimecontract. De vereniging groeide mee met het groeiende veganisme in Nederland, mede door projecten als de VeganChallenge. ‘Dat was echt een parel. Vernieuwend en enorm effectief.’

In duurzaamheidstermen wordt bij een positieve voetafdruk gesproken van een handafdruk, bijvoorbeeld door anderen te motiveren om vegan te worden. Een voetafdruk is wat als belastend voor de aarde wordt ervaren, zoals vliegen of de import van tropisch fruit.

HANDAFDRUK VERGROTEN MET STRUCTUUR

Grote kans dat je al te maken hebt gehad met René, al was het alleen maar bij het inschrijven. René doet namelijk de gehele ledenadministratie – van contributies tot ledenvragen en van inschrijvingen tot uitschrijvingen. Daarnaast zorgt hij intern voor overzicht: instroom, uitstroom, cijfers en verbeterpunten, zoals meekijken naar een nieuw ledenbeheersysteem. Ook ondersteunt hij collega’s bij praktische zaken, zoals contact met de drukker van *VEGAN Magazine* en de ledenpas, facturatie, keurmerkaanvragen, drukwerk en grote evenementen zoals de NLVegan Fair.

Wat hij zo waardeert aan zijn werk?

‘De vrijheid om mijn werk grotendeels zelf te kunnen structureren en uit te voeren op tijden die mij goed uitkomen.’ Die flexibiliteit maakt ook zijn bijzondere levensstijl mogelijk: sinds 2022 past René fulltime op katten, verspreid door het land. ‘Mijn werk kan ik overal doen waar internet is. Veel katten zijn mijn tijdelijke assistenten: ze komen er gezellig bij liggen.’ Dat is fantastisch voor René als kattenliefhebber. ‘Heerlijk om ze te zien als zij het naar hun zin hebben en goed in hun vel zitten.’

Wie René spreekt, hoort al snel een terugkerend woord: structuur. En juist die structuur heeft de NVV in de afgelopen jaren enorm veranderd. ‘Ik kan niet werken in chaos. Niet voor mezelf, maar ook niet voor de vereniging.’ Gelukkig is dit in de afgelopen zestien jaar veel verbeterd.

DE VERGROTE HANDAFDRUK

In de beginjaren werkte de NVV met losse systemen, papieren formulieren en meerdere databases op verschillende computers. Digitalisering, centralisatie en formalisering waren nodig om te kunnen groeien. René speelde daarin een belangrijke rol, onder meer bij het professionaliseren van de ledenadministratie en het verder ontwikkelen van het Vegan Friendly-keurmerk. ‘Als je samenwerkt met bedrijven, moet alles kloppen. Afspraken, handtekeningen, consequenties.’

Ook organisatorisch veranderde er veel. Waar bestuursleden vroeger veel zelf deden en projecten los naast elkaar bestonden, werkt de NVV nu met programmamanagers, duidelijke verantwoordelijkheden en heldere processen. ‘Dat maakt de handafdruk van de vereniging groter én consistent.’ Tegelijkertijd bleef er één constante: de ledenadministratie. ‘Die gaat altijd door. Het is een soort ruggengraat. Terwijl bestuur en projecten wisselen, blijft dat fundament bestaan.’

TOT SLOT

Zijn eigen handafdruk is groot en zijn voetafdruk klein: een eenvoudig leven, veel wandelen en fietsen, sponsoracties voor dieren en keuzes die kloppen met zijn waarden. Renés boodschap is helder: iedereen kan een verschil maken. ‘Begin waar je nu staat. Informeer jezelf, voel wat past en zet die stap. Vegan zijn is geen opoffering, het is een cadeau voor jezelf én voor de wereld om je heen.’

DE WAARDE VAN EEN **STERK DEURBELEID** IN JE KLEDINGKAST

Opruimen is zoveel meer dan spullen wegdoen. Voor opruimcoach Saskia van Amerongen is het een zachte, positieve manier om bewuster te leven. Met overzicht komt rust en met rust komen betere keuzes voor jezelf, dieren en de wereld.

Wie Saskia van Amerongen ontmoet, voelt het meteen: dit is iemand die rust brengt. Ze praat open, lacht makkelijk en straalt een ontspannen enthousiasme uit. Geen beleurende toon of perfect plaatje, maar positiviteit, realisme en begrip. Als opruimcoach helpt ze mensen hun huis en hun hoofd op orde te brengen. En wie goed luistert, merkt dat opruimen bij haar nooit alleen over spullen gaat. In dit artikel kijken we naar zulke keuzes in de kledingkast.

VAN LEVEN UIT TASSEN NAAR EEN THUISBASIS

Saskia werkt inmiddels vier jaar als opruimcoach, maar haar liefde voor overzicht ontstond eerder. Elf jaar geleden zat ze drie maanden 'in between houses'. 'Ik couchhopte, sjouwde mijn spullen mee en had nul routine,' vertelt ze. 'Simpele dingen kosten dan enorm veel energie. Waar kan ik mijn telefoon opladen? Hoe werkt deze wasmachine? Waar ligt mijn agenda?'

Toen ze weer een eigen kamer kreeg, besepte ze de waarde van een vaste, fijne plek voor spullen. Een thuisbasis waar je niet steeds hoeft te zoeken. 'Die periode viel samen met de opkomst van Marie Kondō in Nederland. Met haar boek *Opgeruimd!* en talloze YouTube-video's begon Saskia haar eigen leven op te ruimen. Niet om minimalist te worden, maar om een plek te creëren waar ze zich prettig voelde.

Wat ze toen nog niet wist, is dat dit opruimproces veel verder zou reiken dan haar huis. 'Ik kreeg overzicht. En met overzicht kwam bewustzijn. Van wat ik heb, wat ik gebruik en wat ik belangrijk vind.' Zonder dat het haar intentie was, zette opruimen een kettingreactie in gang.

OPRUIMEN EN DUURZAAMHEID IS BEWUST KIEZEN

Voor Saskia zijn opruimen en duurzaam leven nauw verbonden. 'In beide gevallen stop je met automatisch gedrag,' zegt ze. 'Je staat stil bij vragen als: heb ik dit nodig? Wat brengt dit mij? Wat kost het mij? En: wat kost het de wereld?' Dit zijn vragen waar Saskia als veganist zelf ook het antwoord voor heeft opgezocht.

Dat kan confronterend zijn, maar werkt uiteindelijk bevrijdend. 'Als je daar eerlijk antwoord op kunt geven, ontstaat ruimte.' Veel mensen beginnen met opruimen omdat ze rust willen in huis. Duurzaamheid blijkt dan vaak een onverwachte, maar logische bijkomstigheid. 'Je koopt minder dubbel, zorgt beter voor wat je hebt en je focus verschuift vaak van kwantiteit naar kwaliteit.'

DE KLEDINGKAST ALS SPIEGEL

Een van Saskia's belangrijkste principes is om op te ruimen per categorie in plaats van per ruimte. 'Ga niet voor je kast staan om te kijken wat weg kan, maar kies één categorie, bijvoorbeeld T-shirts. Vervolgens verzamel je alle T-shirts in huis. Uit de kast, een zomerbox, de sportla, de wasmand en ja, ook van die stoel naast je bed. Door alles samen te zien, krijg je overzicht. Je ziet bijvoorbeeld wat je dubbel hebt en wat je nooit draagt.'



Ze hanteert een simpele vraag: wil ik dit houden of mag het weg?

'Alles waarbij het antwoord "houden" is, leg je op één stapel, alles wat weg mag, op een andere. Pas daarna stel je jezelf de vervolgvraag: wat ga ik doen met wat weg mag?'

Die volgorde is cruciaal. 'Als je tijdens de houden/weg-vraag al gaat nadenken over verkoopwaarde of of iemand anders het misschien wil hebben, kan opruimen zwaar worden en is er een kans dat je afhaakt.'

Een opgeruimde kast vraagt volgens Saskia om duidelijke grenzen. 'Ik zeg vaak: hanteer een streng deurbeleid in je kast. Niet alles mag zomaar naar binnen.' Net zoals je niet iedereen ongefilterd je huis binnenlaat, hoeft niet elk kledingstuk automatisch een plek te krijgen.

'Als je weet wat je hebt en waar je blij van wordt, wordt het makkelijker om nee te zeggen tegen impulsaankopen.' Overzicht maakt zichtbaar wat er al is en dat zorgt ervoor dat nieuw kopen minder vanzelfsprekend wordt.

WAT DOE JE MET SPULLEN WAAR JE GEEN RAAD MEE WEET?

Maar wat te doen met oude of kapotte leren schoenen, tassen of riemen? 'Ik zie dat mensen spullen bewaren die ze eigenlijk niet meer willen omdat ze geen goede bestemming weten. Ze vinden het zonde om het weg te gooien. Maar die leren schoenen die je op zolder laat liggen omdat je je schaamt of waarvan





je niet weet wat je ermee doet, worden niet minder dierlijk als je ze daar vijf jaar laat liggen!’

Ze zoekt naar circulaire oplossingen. Zo is er bij haar in de buurt een schoenenwinkel die oude en kapotte schoenen inzamelt, die worden hergebruikt voor vloeren, meubels en nieuwe schoenen. ‘Dat vind ik zo mooi.’

Ook initiatieven als recyclewinkel Droppie laten zien dat het aantal circulaire oplossingen groeit.

‘Als je echt niet weet wat je met een item moet, adviseer ik om eerst te kijken of het naar de textielcontainer kan. En als dat niet lukt, mag het van mij bij het restafval. Want leven in een vol huis waar je niet tot rust komt, vind ik nog altijd zonde. Het kwaad zit hem niet in het wegdoen, maar vooral in het aanschaffen. Dus verleg je focus daarheen.’ Duurzaamheid zit volgens haar niet in alles perfect doen, maar in het grotere geheel.

VAN ETHISCH VEGETARIËR NAAR SAMEN VEGAN

In 2017 at Saskia een maand geen vlees om eens te kijken hoe dat zou gaan. Ze miste het zo minimaal dat ze na die maand definitief stopte met vlees eten. ‘Ik vond het niet meer te verantwoorden dat er dieren dood moesten voor iets wat ik niet eens bijzonder lekker vond.’

In die periode at haar vriend vaak haar stukje vlees op. Totdat hij in 2019 de documentaire *The Game Changers* zag. ‘Hij kwam daarna naar me toe en zei: ik denk dat ik maar vegan word. Doe je mee?’ Dat moment bleek bepalend.

‘Dat we die stap samen zetten, maakte het zoveel makkelijker,’ vertelt Saskia. Inmiddels zijn ze allebei zes jaar vegan en nog altijd samen. ‘Als je ons tien jaar geleden had verteld dat wij vegan zouden worden, hadden we je keihard uitgelachen. Inmiddels is het juist ondenkbaar dat we het niet zijn.’

VEGAN, TWEDEHANDS EN REALISTISCHE KEUZES

Vrijwel alle kleding die Saskia koopt is tweedehands. Ze let vooral op materialen zoals biologisch katoen, linnen, hennep, bamboe, Tencel en lyocell. ‘Ik kijk minder naar merken en meer naar materiaal.’

Toch blijft ze pragmatisch. ‘Ik koop bijvoorbeeld wel een tweedehands vest met wol, maar geen nieuwe riem van harig runderleer, waarbij duidelijk

zichtbaar is dat het van een dier is. Ik wil niet bijdragen aan het normaliseren van het gebruik van dieren.’ Tegelijkertijd gebruikt ze nog steeds een leren handtas die ze al jaren heeft. ‘Die blijf ik gebruiken tot hij uit elkaar valt. Dat voelt voor mij nu als de meest duurzame keuze.’

KRINGLOOPOASE

Als het om tweedehands shoppen gaat, boft Saskia enorm. ‘Mijn woonplaats is een kringloopoase,’ zegt ze lachend. Voor gerichte zoektochten gebruikt ze onlineplatforms zoals Sellpy.

Voor beginners heeft ze een advies: neem de tijd. ‘Even vijf minuten een kringloop inlopen werkt bijna nooit. Ga rek voor rek, voel materialen en kijk naar kleur en print.’ En misschien wel de belangrijkste tip: ‘Trek een item aan voordat je het koopt. Zo voorkom je miskopen. Een tweedehands item vinden dat een tien is en perfect past, geeft zo’n kick dat regulier winkelen ineens saai wordt.’

MINDER KOPEN

Een oud-klant van Saskia merkte na het opruimen hoe zichtbaar haar aankoopgedrag werd. Hoewel ze precies wist wat ze in huis had, kocht ze impulsief nieuwe handschoenen. ‘Eenmaal thuis baalde ze meteen. Niet omdat ze lelijk waren, maar omdat ze gelijk toen ze thuis was besepte dat ze genoeg had aan het paar dat ze al had.’

Saskia vergelijkt het met een schone straat. ‘Als er overal afval ligt, valt één blikje extra niet op. Maar in een brand-schone straat zie je het meteen. Zorg dat je huis die schone straat is.’

TOT SLOT

Met haar warme energie, nuchtere blik en liefde voor bewust kiezen laat Saskia van Amerongen zien dat opruimen in plaats van een streng project ook een zachte vorm van zelfzorg kan zijn. Minder spullen betekent niet minder leven. Integendeel: het betekent meer ruimte voor rust, helderheid en keuzes die bij jou passen. Eén ding is zeker: opruimen kan licht, positief en verrassend bevrijdend zijn. Opruimen brengt zachtheid: voor jezelf en voor de aarde waarop we leven.

PRAKTISCHE TIP VAN SASKIA

Wil je je hele huis opruimen zonder het overzicht te verliezen? Saskia ontwierp een categorieënoverzicht waarop alle categorieën in huis staan, van pannen tot snoeren. Het helpt je om per categorie te werken, niets te vergeten en stap voor stap rust te creëren. Het overzicht is gratis te downloaden via: www.saskiavanamerongen.nl/categorie.

Neem ook eens een kijkje op Saskia’s website: www.saskiavanamerongen.nl





nederlandse
vereniging voor
veganisme

Wat is jouw favoriete dier ~~om te melken?~~



GRATIS!

Vier je liefde voor dieren.
Doe de **VeganChallenge.nl**

**Annelieke** | Auteur

zero joy, maar veel stress 'sparken'. Ik kan geen kopje koffie zetten zonder te struikelen over een bouwstofzuiger of gereedschapskoffer.

Enfin. Mijn stressniveau is dus éítwat hoger dan ik zou willen. Maar vandaag heb ik eindelijk genoeg orde in de chaos geschapen om thuis te kunnen werken. Ik heb een stoel gevonden! En plek om die neer te zetten aan tafel! Feestvreugde!

Ik zit lekker achter m'n laptop – dan wordt er aangeklopt. Op de stoep staat een vriendelijk kijkende man. Zo iemand die je tegenkomt bij de keramieke mokken in een tweedehandswinkel.

'Hallo!' zegt hij. 'Hoi?' zeg ik vragend terug. Hij vervolgt: 'Ik ga bij mensen in de buurt langs de deur om te praten over levensovertuiging. Ik ben namelijk Jehova's getuige en ik

HIERNA MALEN OVER DIEREN

Sinds een paar weken leef ik in complete chaos: ik ben met mijn partner verhuisd naar mijn eerste koopwoning. Het héle huis staat vol met spullen die 'zeker weten mee moesten' en die op dit moment à la Marie Kondō

wil mensen graag het goede nieuws vertellen. Heb jij interesse om met mij te praten over het geloof?' 'Nee, bedankt,' antwoord ik. 'Ik heb al mijn eigen levensovertuiging: ik ben veganist.' 'Oh!' antwoordt hij. 'Wat mooi. Maar dat kost wel erg veel tijd, hè?' Ik antwoord dat ik er inderdaad veel mee bezig ben en dat ik er veel voldoening uit haal. Dan zeg ik gedag en sluit ik de deur. Enkele tellen later hoor ik de deur van mijn burens opengaan, gevolgd door een harde knal. En bij de burens daarnaast gebeurt hetzelfde. Het is een soort domino-effect.

De ironie van zijn reactie op mijn veganisme treft me pas later die middag. Hij spendeert een groot deel van z'n leven aan het langs de deuren van mensen gaan die niet zitten te wachten op zijn boodschap.

In wezen verschillen hij en ik niet zoveel. Deze man wilde mij graag redden van een hels hiernamaals. Ik wil de dieren graag redden van een hels hier en nu. Mensen zitten vaak ook niet op mijn opmerkingen over de dierindustrie te wachten.

Zou hij net zo wakker liggen van mij, nu ik niet met hem wilde praten over het geloof, als ik wakker kan liggen van de koeien die ik zag in een vrachtwagen onderweg naar het slachthuis?

VOORBIJ DE LIEFDE

Kun je je een wereld voorstellen waarin single zijn verboden is? Onlangs bekeek ik de film *The Lobster* (2015). Daarin worden singles opgepakt en vervoerd naar een speciaal hotel. Ze krijgen daar 45 dagen om een nieuwe partner te vinden. Als dat lukt, blijft hen een bizarre (dier)transformatie bespaard.

De film heeft een sterke cast met acteurs als Colin Farrell, Rachel Weisz en *Veganuary*-ambassadeur Olivia Colman. De beelden zijn rustig. Het spel van de acteurs in absurdistische scènes boeit tot het einde.

Singles moeten in het hotel vreemde etiquette leren waarmee ze iemands hart kunnen veroveren. In plaats van een verblijf in het hotel kunnen ze ook kiezen voor een leven in het omliggende bos. Dat kent ook weer eigenaardige leefregels, die ervoor zorgen dat je niet in een relatie belandt. De singles kunnen extra tijd in het hotel verdienen door bosbewoners te vangen met een verdovingsgeweer. Gevangen bosbewoners worden dan getransformeerd in een dier naar keuze. Als de dagen van hotelgasten op zijn, dan wacht hen hetzelfde lot.

Wat me opviel, was de negatieve kijk op dieren en de transformatie. Ik vraag het me toch sterk af: zit daar indirect de huidige omgang van de mens met dieren?

Dan heb ik het over dierconsumptie en andere vormen van uitbuiting. Een liefhebber van olifanten zou kunnen ervaren hoe het is om in een kudde te leven. Wie veel waarde hecht aan onafhankelijkheid, zou voor een sneeuwluipaard kunnen kiezen. Die vermaakt zich prima alleen. Daarbij blijft natuurlijk je eigen autonomie als mens waaraan je gehecht kunt zijn.

Gelukkig hoeven singles in onze wereld zich geen zorgen te maken. Ik spreek uit ervaring: ze hebben mij nog in geen enkel vreemd hotel gestopt of naar een *B&B Vol Liefde* gestuurd! Wil jij wel een mogelijke geliefde ontmoeten of vegan vriendschappen sluiten? Wend je dan tot Duurzame Dates (www.duurzamedates.nl). Zij waren verdiend genomineerd voor een Vegan Award!

**Rakesh** | Auteur

Behind the scenes:

HET ONTWIKKELEN VAN DE CAMPAGNE 'WAT IS JOUW FAVORIETE DIER?'

In januari 2026 sloten we de bewustwordingscampagne 'Wat is jouw favoriete dier?' af. Een heus campagneteam werkte aan deze landelijke campagne met daarin Anne (programmamanager Marketing & Sales), Harmke (programmamanager Communicatie) en Ninarosa (leden- en fondsenwerving en -behoud).

WAT WAS DE AANLEIDING VOOR DE CAMPAGNE?

Anne: 'De NVV is zo'n mooie organisatie en we zijn daar soms nog wat te braaf in. Deze campagne is volgens mij een mooie manier om ons toch echt te laten horen en buiten onze bubbel te treden. Nog steeds op een positieve manier.'

WAAROM HEBBEN WE ALS VERENIGING JUIST DIT ONDERWERP GEKOZEN?

Harmke: 'We hopen mensen aan het denken te zetten. Want hoe kun je zeggen dat je van het ene dier houdt, terwijl je het andere doodt? En tegelijkertijd begrijp ik het wel, want we horen continu dat het normaal is om dieren te gebruiken en te doden; in reclames, in onze opvoeding en in ons contact met andere mensen.'

Anne: 'Ik geloof dat de meeste mensen het hart op de goede plaats hebben en niet moedwillig een dier pijn zouden doen als het voor ze stond. Maar omdat het leed niet altijd even zichtbaar is, kunnen mensen er makkelijker van weggijken. Ik heb zelf het privilege in elk geval als vegetariër te zijn opgevoed en ben nu inmiddels zo'n negen jaar vegan, dus ik weet dat je heel goed kunt leven zonder vlees.'

WAAROM HEBBEN WE VOOR CROWDFUNDING GEKOZEN?

Ninarosa: 'We kozen voor crowdfunding omdat we geloven in de kracht van onze community en die laat zich horen ook! De donatiemeter schoot in de eerste week al hoger dan we hadden durven hopen.'

HOE ZAG DE VOORBEREIDING ERUIT?

Anne: 'Het campagneplan lag al wat langer op de plank. Door drukte en wisselingen in de organisatie heeft het even geduurd voordat we het tot uitvoering konden brengen. We zijn dan ook heel blij dat dit nu toch is gelukt. We hebben goed contact met Viva, de Britse partij die een paar jaar terug een soortgelijke campagne deed.'

Harmke: 'De keuze voor ontwerper Maria Tiqwah was al snel gemaakt. We kennen haar fantastische kunstwerken al van *VEGAN Magazine* en bijvoorbeeld haar reclamewerk voor Those Vegan Cowboys. Dat zij deze campagne als vrijwilliger voor ons wilde ontwerpen is voor ons een enorme eer!'

Ninarosa: 'Het opzetten van de crowdfunding was een stuk meer werk dan ik had gedacht, maar ik vond het een heel leuk en leerzaam proces. Er kwam bijvoorbeeld veel techniek bij kijken om de donatieteller en nieuwsbrief goed in te stellen. Daarbij hebben we ontzettend veel hulp gehad van onze geweldige vrijwilligster Tamara. En natuurlijk veel communicatie en marketing om het conversiegericht in te steken.'

WAAROM GAAT HET NIET ALLEEN OVER ETEN MAAR OOK OVER HET DRAGEN, UITMELKEN EN OPSLUITEN VAN DIEREN?

Anne: 'We vonden het belangrijk om het niet alleen over het eten te hebben, veganisme is meer dan een plantaardig dieet. Dat is misschien de eerste focus voor veel beginnende vegans en ook de hoofdfocus van de challenge, maar ook de VeganChallenge geeft informatie over kleding en andere vormen van diergebruik.'



Benieuwd welke resultaten we geboekt hebben? Bekijk de blog op onze website: www.veganisme.org/resultaten-campagne-favoriete-dier/

Vegan kookworkshop

met wildpluk en eetbare bloemen

**NIVON**
natuurvrienden

Ontdek de natuur, proef de smaken van het wildplukken en laat je inspireren tijdens een gezellig weekend in De Bosbeek, meld je aan!



24 t/m 26 april 2026



Locatie: De Bosbeek, Bosbeekweg 19,
6721 MH Bennekom



Prijs: Leden €195,-, Niet-leden €255,-



Meld je aan:
ams.bosbeek@nivon.nl of
tel. 0880990974



Weekendprogramma

in Natuurvriendenhuis De Bosbeek

Op vrijdagmiddag heten we je welkom in Natuurvriendenhuis De Bosbeek. We maken kennis met elkaar en verkennen de prachtige omgeving, eventueel onder begeleiding van een gids.
's Avonds genieten we van een heerlijke vegetarische maaltijd, verzorgd door de vrijwilligers van De Bosbeek.

24 april

Op zaterdag en zondag verzorgen Marieke en Giel van De Groene Ketel een inspirerend programma.

Zaterdagochtend trekken we eropuit om in de directe omgeving te gaan wildplukken. Met onze vondsten bereiden we vervolgens samen een smakelijke lunch.
's Middags bezoeken we de sfeervolle Koninginnetuin in Heelsum.
De dag sluiten we af met het gezamenlijk bereiden van de avondmaaltijd.

25 april

Op zondag staat veganistisch bakken op het programma. Onder begeleiding ontdekken we hoe je met pure, plantaardige ingrediënten verrassend lekker kan bakken.
Een smakelijke en creatieve afsluiting van het weekend.

26 april



DE GROENE KETEL
www.degroeneketel.nl

Boeken via de aanmeldsecretaris: ams.bosbeek@nivon.nl of tel.

0880990974

Voor vragen en meer informatie: Paul Bassant,
ac.bosbeek@nivon.nl



natuurvrienden

www.nivon.nl/accommodaties/de-bosbeek/

