najaar 2026 - nummer 147

nederlandse vereniging voor veganisme

VEGAN magazine



Sonett – zo goed.

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



Vegan

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

Sonett – middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven.
Sonett – zo goed.

www.sonett.eu

sonett
ECOLOGISCHCONSEQUENT

Verkrijgbaar in bio-winkels.

INHOUDSOPGAVE

4 **Interview coverfotograaf**
Met Marijke Hoebee

5 **Redactiepagina**
Wat laat jij wildgroeien in je leven?

6 **Bestuurspagina**
Nieuw bestuurslid stelt zich voor

8 **Vegan Basics**
De jacht in Nederland

11 **Infographic**
Slachtoffers van de jacht

12 **Filosofie**
Wildgroei en het geweten

15 **Fotowedstrijd**
Nét niet gewonnen

16 **NLVegan Fair**
Interview met spreker Joris de Kock

18 **Lifestyle**
Vegan kappers

20 **Verslag**
Terug naar de natuur in Zeeland

22 **Interview**
Met auteur Mina Etemad

25 **Boekenwinactie**
Win een boek

27 **Recepten**
Lekker fris voor de zomer

32 **Achtergrond**
De westerse geschiedenis van wildernis

34 **Voeding en gezondheid**
Aanpassing van de Schijf van Vijf

36 **Informatief**
Struikroven

38 **Medewerker in de spotlight**
Programmamanager Harmke Berghuis

40 **Achtergrond**
De positieve kant van klimaatverandering

42 **Interview**
Met voedselbospionier Wouter van Eck

45 **Korte columns**
Door Annelieke Joosten en Rakesh Kalloe

46 **De Kleine V**
De natuur in!

COLOFON

Hoofdredactie: Suzette Eikelenboom, Annelieke Joosten
Hoofdredactie-assistentie: Mathilde Hoeve, Marlijn ten Hove, Hannah van Meel
Teksten: Harmke Berghuis, Karen Beukers, Gaëlle Boisset, Tijs van den Brink, Anne Flint, Paul van Gent, Maaike Jansen, Annelieke Joosten, Rakesh Kalloe (Radjan Hanoeman), Stephanie Kok, Ellen Kooijman, Anne Koreman, Jerica Kornegoor, Ruth Kuipers, Suzanne Rijnja, Gerlof Schutten
Recepten: Daphne van den Berg, Cora Kruijssen, Anne Tilanus
Tekstrevisie: Harmke Berghuis, Marianne van Diepen, Suzette Eikelenboom, Anne Flint, Radjan Hanoeman, Annelieke Joosten, Matthijs Koevoet, Anda Vloedgraven
Fotografie: Daphne van den Berg, Harmke Berghuis, Alice in het Groen, Yvonne de Haan, Marijke Hoebee, Maaike Jansen, Helen van der Meij, Keke Keukelaar, Joris de Kock, Ruth Kuipers, Magnific, Saskia Osnabrugge, Marijn Prins, RoActive, Sandra Smits, Maria Tiqwah, Marjolein Vinkenoog, Gwen van Wietmarschen
Illustraties: Lize Jansen, Ninarosa Juffermans, Ellen Kooijman, Jennifer Luttikhuizen, Annelot Meines
Omslag: Marijke Hoebee
Vormgeving: Ninarosa Juffermans, Roy Peijnenburg, Gwen van Wietmarschen
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 en wordt per post en digitaal verspreid onder onze ruim 4.100 leden, en daarnaast ook ingezet als promotiemateriaal. Als u wilt adverteren kunt u contact opnemen met **adverteren@veganisme.org**

THEMA: WILDGROEI

Deze editie groeien wij het wild in. We keren terug naar de natuur, leren over wildplukken en voedselbossen, bezoeken een vegan kapper en kijken kritisch naar de jacht in Nederland. Groei jij lekker wild met ons mee?

DE WINNAAR VAN DE *VEGAN MAGAZINE* FOTOWEDSTRIJD! ‘IK VIND DIT ZO FANTASTISCH!’

Op de cover van elke editie van *VEGAN Magazine* prijkt werk van een vegan kunstenaar. Voor dit nummer organiseerde de hoofdredactie een fotowedstrijd rondom het thema ‘Wildgroei’. Wat hebben we prachtige platen binnengekregen! Een keuze maken was dan ook niet makkelijk. We stellen de winnaar graag aan je voor.

Op de dag dat dit magazine naar de drukker gaat, vinkt Marijke Hoebee (53) een bolletje af op haar bucketlist. ‘Ik heb vaker foto’s in een magazine gehad, maar nooit eerder op de cover. Dat heb ik altijd gewild, dus ik vind dit zo fantastisch!’



De selectie verliep via een stemronde waarin alle inzendingen zonder vermelding van de fotograaf werden gepresenteerd. De redactie verkoos Marijkes foto tot de allermooiste van de fotowedstrijd van *VEGAN Magazine*. En dat terwijl ze bijna geen foto had ingestuurd! ‘Ik ben vrijwilliger bij de NVV als filmmaker en fotograaf, en dacht dat ik daarom niet mocht deelnemen. Toen ik hoorde dat iedereen mee mocht doen, heb ik vlak voor de deadline toch nog een foto ingestuurd.’

Op de valreep zond ze haar foto van een bij op een paarse bloem in. Die had ze een paar jaar geleden genomen. ‘In mijn tijd op de Fotovakschool in Amsterdam. Ik was toen erg geïnteresseerd in macrofotografie – het maken van foto’s van heel dichtbij. Ik had voor een dagje een macrolens gehuurd en ben daarmee gaan rondlopen.’

IN DE STRUIKEN

Naar een natuurgebied? Dat zou je misschien verwachten als je de foto ziet, maar de foto is gemaakt in haar woonplaats Amsterdam, midden in een woonwijk. ‘Het was niet echt het seizoen voor insecten, daarom moest ik half in de struiken hangen. Voorbijgangers zullen wel gedacht hebben: wat is die aan het doen?’

Dat ze de foto juist daar gemaakt heeft, is een van de dingen die ze zo mooi vindt aan macrofotografie. ‘Je gaat heel anders om je heen kijken. Kleine dingen als plantennerven, bloemetjes en houtsnippers vallen plotseling op. Anders loop je daar vaak zonder nadenken voorbij, terwijl er zo veel schoonheid zit in die kleine onopvallende dingen.’

Marijke is negen jaar geleden vegan geworden. ‘Een van de beste keuzes van mijn leven tot nu toe. Voor die tijd was ik al zo’n 25 jaar vegetariër. Ik ben uiteindelijk door de Vegan-Challenge vegan geworden. Dat was echt een eyeopener.’

IMPACT

Als freelance video- en fotograaf creëert ze impact door middel van storytelling, waarbij ze authenticiteit en emotie centraal zet. Dat doet ze vooral voor maatschappelijke en kleine organisaties, overheden en binnen het onderwijs.

Het veganisme komt – bewust en onbewust – ook terug in haar werk. ‘Ik fotografeerde laatst een huwelijk van een stel dat ook vegan bleek te zijn. En ik deed een loveshoot in de duinen, ook met vegans. Ook werd ik benaderd door een veganistische sportcoach, met hem heb ik een fitnessfotoshoot gedaan. Het veganisme komt dus ook terug in mijn betaalde werk. Je trekt de mensen aan die bij je passen, denk ik. En dat is heel fijn: als je een vegan mindset deelt, is er vaak snel een klik omdat je elkaar begrijpt.’

MEER WETEN OVER MARIJKE?

Website: **www.redheadmedia.nl**
Instagram: **@marijkehoebee**

REDACTIEPAGINA

We vroegen de redactieleden van *VEGAN Magazine*: Wat laat jij wildgroeien in je leven?

Verwondering en compassie. Voor de natuur, voor mensen en voor de kleine dingen.

GWEN VAN WIETMARSCHEN



De aarde heeft geen grenzen, wel wortels. Mens, dier en plant: we zijn met elkaar verbonden. Als wildgroei bewonen wij de planeet.

MAAIKE JANSEN



Ik heb een wildgroeiende verzameling kookboeken in mijn boekenkast. Wellicht een beetje uit de hand gelopen verzameling, maar je kunt nooit genoeg vegan recepten hebben, toch?

SUZETTE EIKELENBOOM





JERICA KORNEGOOR

Mijn fantasie. Soms droom ik bijvoorbeeld dat we in een vegan wereld leven, met respect voor alles wat leeft. Ik weet dat ik dat zelf niet meer mee ga maken, daarom probeer ik, door de manier waarop ik mijn leven leid, een bijdrage te leveren.



ANNELIEKE JOOSTEN

Avonturen! Zo groot en zo vaak als het kan! Of het nu een bergtocht is of een last-minute buitenlandse klus, ik ben altijd klaar om op avontuur te gaan.



PAUL VAN GENT

Mijn tuin is voor de dieren: de planten mogen lekker zelf bepalen waar ze groeien.

NIEUW BESTUURSLID *stelt zich voor*

Ruth Kuipers is afgelopen maart gekozen als algemeen bestuurslid. ‘Wat een eer om me te mogen inzetten voor een geweldige vereniging die zich inzet voor een wereld waarin diergebruik niet langer de norm is.’



HET BEGIN TOT NU

Wat gaat de tijd snel. In maart 2026 de algemene ledenvergadering gehad, waar ik verkozen werd als bestuurslid. Toen ik dit schreef was het alweer de dag na Moederdag. Een mooi moment om dankbaar te zijn dat ik een moeder mag zijn in vrijheid. Dat is helaas nog steeds niet vanzelfsprekend, zeker ook niet in de dierenwereld waar moeders herhaaldelijk ongekozen zwanger worden gemaakt, om vervolgens geen kans te krijgen hun kinderen te zien opgroeien.

Al 42 jaar ben ik getrouwd met een geweldige man. We hebben een volwassen zoon en dochter met fijne parners, en onze lieve hond. Mijn werkachtergrond is sociaal werk (opbouwwerk/activiteitenbegeleider en psychiatrie). Inmiddels ben ik door een ongeluk afgekeurd, waardoor ik meer tijd heb voor andere dingen, zoals mijn vele hobby’s, vrijwilligerswerk bij Team Recepten en activiteiten als bestuurslid.

In 2016 heb ik veganisme omarmd, na lang vegetariër te zijn, op het moment dat ik me realiseerde dat haantjes structureel afgemaakt werden. Sinds 2018 ben ik lid van de NVV.

Naast mijn veganistische leven ben ik voorstander van het ‘donut economie’-model van Kate Raworth dat uitgaat van een balans tussen menselijke basisbehoeften en draagkracht van de aarde. Je ziet me dan ook regelmatig in een kringloopwinkel.

WILDPLUKKEN

In het kader van deze thema-editie over ‘wildgroei’ is mij gevraagd mijn persoonlijke visie hierop te geven. Ik dacht hierbij direct aan wildplukken. Tot voor kort vond ik het een prima idee om wild te plukken, totdat ik hoorde van de ‘overdadige plukkers’ die zorgen voor het leegplukken van voedsel zoals bramen, kruiden en paddenstoelen, ten koste van de bosbewoners. Dat is voor mij geen optie, maar wat als ik af en toe een handjevol pluk, welke invloed heeft dat? Ben ik de enige? Zeker niet.

Inmiddels hebben we een bramenstruik in onze tuin geplaatst voor eigen gebruik. Het grappige is: mijn vogelvriendjes maken daar dankbaar gebruik van en dat vinden we prima.

In het verleden heb ik een cursus gevolgd over wildplukken en was ik verbaasd over wat er allemaal in de natuur te vinden is om te gebruiken voor een maaltijd. Fruit, paddenstoelen, groentjes en zelfs kruiden. Geweldig! Wildplukken is er bij mij met de paplepel ingegoten en ik was al langer bekend met de mogelijkheden uit de natuur.

In mijn jeugd maakte ik regelmatig mee dat mijn moeder stopte om langs de weg ‘mooie brandnetels’ te plukken om vervolgens een heerlijk gerecht te maken, zoals stamppot.

Is er dan iets mis met een paar takjes/besjes uit de natuur te plukken? Ik vind het een lastige, we zijn met veel meer mensen tegenwoordig dus een paar besjes keer veel mensen zijn er heel veel. Wat blijft er dan over voor de bosbewoners? Op dit moment ben ik er nog niet uit wat wijsheid is en ben dan ook benieuwd naar wat deze thema-editie mij nog voor inzichten gaat geven.

Ruth Kuipers



DE BASIS VOOR VEGANISTEN

Voor een dagelijkse aanvulling van vitaminen, mineralen en omega 3-vetzuren

Elke Dag is een serie multivitaminen voor verschillende mensen en leeftijden. Er zijn verschillende toedienings-vormen: 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 vitaminen en mineralen zou zijn, afgestemd op de verschillende groepen gebruikers. We hebben extra voedingsstoffen toegevoegd die specifiek voor die betreffende groep zinvol zijn.

Vegan DHA/EPA 450 mg van Vitals is een voedings-supplement op basis van algenolie dat de belangrijke omega 3-vetzuren DHA en EPA bevat. Algenolie is een uitstekend alternatief voor mensen die hun voeding willen aanvullen met omega 3, maar liever geen visolie nemen, zoals vegetariërs, veganisten of mensen met een visallergie. De algenolie bevat zowel DHA als EPA in uitzonderlijk hoge doseringen voor een vegan omega 3-supplement in softgels. De omega 3-vetzuren zijn aanwezig in de natuurlijke triglyceridenvorm voor een goede opname en de gebruikte algenolie is zeer vers en zuiver. Zonder onnodige additieven (zoals aroma's) en vrij van veelvoorkomende allergenen.

Ontdek het complete vegan assortiment op www.vitals.nl en ontvang 15% korting met code VEGANZOMER. De code is geldig tot 1 oktober 2026.

VITALS

ELKE DAG BETER

WWW.VITALS.NL

DE WREEDSTE HOBBY: HOE DE JACHT IN NEDERLAND WERKT

De jacht wordt vaak gepresenteerd als een noodzakelijk onderdeel van natuurbeheer. Maar wat houdt jacht in Nederland precies in? Wie beslist welke dieren worden gedood? Waarom gebeurt het? En is het terecht? (Spoiler: nee!)



JAGERS-VERZAMELAARS, LANDBOUW EN DE SUPERMARKT

Mensen zijn niet de enige dieren die andere dieren doden. In vrijwel elk ecosysteem komt predatie voor. Wolven jagen op herten, spinnen op vliegen en haaien op kleinere vissen. Predatie is een natuurlijk onderdeel van de dynamiek tussen soorten. Ook onze menselijke voorouders leefden lange tijd als jagers-verzamelaars. Dat veranderde pas ongeveer 12.000 jaar geleden: toen ontstond de landbouw langs de rivieren de Eufraat en de Tigris (in wat nu Irak en Syrië zijn). Mensen stopten met rondtrekken en gingen op vruchtbare plekken gewassen verbouwen. Ook begonnen mensen dieren in gevangenschap te houden voor arbeid en consumptie. Zo'n 7.000 jaar geleden bereikte deze verandering ook Nederland. De landbouw veranderde de relatie van de mens met wilde dieren. Dieren die gewassen aten of 'veedieren' bedreigden, werden nu gezien als concurrenten. Inmiddels is de gemiddelde Nederlander ook ver af komen te staan van de landbouw en de dieren die daarin worden gebruikt. De meeste Nederlanders halen hun eten niet meer uit de vrije natuur of van de boerderij, maar uit de supermarkt. De menselijke voedselketen lijkt daardoor niet meer op die van onze voorouders, voor wie jacht ooit noodzakelijk was om te overleven.

VAN ADELLIJK PRIVILEGE NAAR INSTRUMENT VAN DE OVERHEID

Ondanks de overgang van jagen-verzamelen naar landbouw bleef de jacht bestaan, voornamelijk als statussymbool en vorm van recreatie. Eeuwenlang was jagen vooral een voorrecht van de adel en andere grondbezitters. Jachtrechten waren verbonden aan bezit en sociale status. Naarmate de overheid meer invloed kreeg op natuurbeheer, ontstond er een uitgebreid systeem van vergunningen, regels en beschermde soorten. Tegenwoordig wordt de jacht niet alleen ingezet als traditionele vorm van recreatie: het wordt ook gezien als een legitiem instrument van de overheid om natuur te beheren, verkeersveiligheid te verbeteren of schade aan landbouwgewassen te verminderen. Die verschillende redenen hebben een belangrijke rol gespeeld in hoe het huidige jachtbeleid in Nederland is ontstaan.

Dit artikel gaat over de jacht op land. De vangst van vissen en andere waterdieren (onderwaterjacht) wordt 'visserij' genoemd. Die kent een eigen geschiedenis, regelgeving en maatschappelijke discussie.

HET VERSCHIL TUSSEN JACHT EN 'JACHT'

Wanneer we over jacht spreken, bedoelen we meestal het doden van wilde zoogdieren en vogels op het land. De 'plezierjacht' is in Nederland toegestaan op vijf diersoorten: hazen, konijnen, fazanten, wilde eenden en houtduiven. Deze soorten vormen samen de zogenaamde wildlijst. Er zijn specifieke perioden waarin jacht op deze diersoorten is toegestaan. Dat betekent echter niet dat er alleen op deze vijf diersoorten wordt gejaagd: er worden ook dieren gedood in het kader van schadebestrijding en populatiebeheer. In de volksmond heet dat ook jacht, in de juridische zin is het iets anders. In het kader van schadebestrijding worden bij-



voorbeeld op verzoek van boeren ganzen gedood die gras eten en daarmee landbouwschade zouden veroorzaken. In het kader van populatiebeheer worden er bijvoorbeeld op de Veluwe jaarlijks honderden herten gedood zodat kuddes niet te groot worden.

WIE BESLIST ER OVER LEVEN EN DOOD?

Provincies spelen een centrale rol bij de jacht: zij stellen namelijk 'faunabeheerplannen' vast. Dat zijn plannen waarin grondeigenaren, terreinbeheerders, boeren en jagers samen bepalen hoeveel van welke diersoort ze willen doden. Die plannen worden doorgaans gebaseerd op populatieschattingen, tellingen en voorspellingen over schade of risico's. Op basis daarvan bepalen provincies welke jachtmethoden ze willen toestaan. Daarnaast zijn waterschappen verantwoordelijk voor de jacht op muskus- en beverratten die op en rond dijken en sloten leven. De schattingen, tellingen en voorspellingen bevatten altijd onzekerheden, maar veel belangrijker zijn de ethische vragen die je hierbij kunt stellen: Wat geeft de mens het recht om te bepalen dat een andere diersoort te veel zou zijn? Is het niet juist de mens die met te veel is? En: is het eerlijk om dieren te doden als ze mensen schade veroorzaken? Veroorzaken mensen andersom niet veel meer schade aan andere dieren?



JACHTMIDDELEN

Trigger warning: deze paragraaf bevat beschrijvingen van dodingsmethoden.

Bij jagen denken veel mensen vooral aan een geweer, maar de Nederlandse wet staat veel meer zogenaamde 'jachtmiddelen' toe. Sommige dieren worden gedood doordat ze in een val of klem terechtkomen. Andere dieren worden levend gevangen in kooien of netten. Daarna breekt een jager de nek van het dier met zijn handen of slaat hij het dier dood met een stok. De jacht op ganzen gaat in zulke grote hoeveelheden dat deze dieren gevangen worden en daarna vergast worden in een gaskamer. Bij bepaalde vormen van jacht is er sprake van dubbel dierenleed, omdat er ook andere dieren voor worden misbruikt. Zo worden er jachthonden, roofvogels (zoals haviken en valken) en fretten gebruikt om prooidieren op te sporen, te doden of hun lijk naar de jager te brengen. Bij de jacht op sommige vogels worden levende dieren, die door jagers in gevangenschap worden gehouden, gebruikt om hun soortgenoten te lokken, zodat jagers deze vervolgens kunnen doden. Dit gebeurt vooral met eenden, duiven en ganzen.

28.000 JAGERS VERSUS 1.500.000 DIEREN

Nederland telt zo'n 28.000 jagers (mensen met een jachtakte). Jaarlijks doden zij tussen de één en twee miljoen in vrijheid levende dieren. Complete cijfers over de jacht in heel Nederland zijn moeilijk te vinden. Ganzen vormen verreweg de grootste groep slachtoffers. Daarnaast worden er onder meer herten, konijnen en eenden gedood. De reguliere jacht op de vijf diersoorten van de wildlijst vormt slechts een deel van de totale jacht. De jacht in het kader van schadebestrijding en populatiebeheer is in de praktijk veel omvangrijker. Pagina 11 geeft je een indruk van de omvang van de jacht in Nederland.



DE MYTHE VAN DE HONGERSNOOD

Een veelgehoord argument voor jacht is dat dieren zonder menselijke ingrepen massaal zouden verhongeren. Omdat grote roofdieren in Nederland grotendeels verdwenen zijn, zou de mens hun rol moeten overnemen. Ecologen wijzen er echter op dat populaties niet onbeperkt blijven groeien. Voedselbeschikbaarheid, ziekte, weersomstandigheden, territoriumvorming en voortplantingssucces beïnvloeden voortdurend het aantal dieren in een gebied. Dat betekent niet dat hongersnood nooit voorkomt. In de natuur sterven dieren regelmatig door voedseltekort, ziekte of ouderdom. Maar dat betekent niet automatisch dat jagen noodzakelijk is. Sterfte maakt deel uit van natuurlijke ecosystemen, net zoals geboorte. Bovendien verstoort de jacht ook de natuurlijke leeftijdsopbouw en sociale structuur binnen populaties. Sommige dieren gaan zich juist extra voortplanten als ze veel bejaagd worden.

DE GROTE BOZE WOLF

De afwezigheid van grote roofdieren wordt dus gebruikt als argument voor jacht: de jagers zouden hun rol in het ecosysteem op zich nemen. Sinds de terugkeer van de wolf is dat argument minder vanzelfsprekend geworden (en ook de lynx is al in grensregio's gespot). Wolven eten onder andere herten en wilde zwijnen en vormen daarmee een belangrijke schakel in het ecosysteem. Opvallend genoeg klinkt nu juist ook vanuit jachtclubs de roep om ook de wolf te mogen bejagen. Dat plaatst vraagtekens bij de oprechtheid van het argument over de zorg voor ecosystemen van jagers is. Zodra een natuurlijke predator concurreert met de jager, blijkt dat roofdier niet zo welkom.

DE OOSTVAARDERSPLASSEN

Weinig natuurgebieden hebben zoveel discussie opgeroepen als de Oostvaardersplassen in Flevoland. In dit gebied leven grote grazers zoals konikpaarden, heckrunderen en edelherten. Tijdens strenge winters stierven er regelmatig dieren door voedseltekort. Beelden daarvan leidden tot felle maatschappelijke discussies. Voorstanders zagen natuurlijke processen aan het werk, terwijl tegenstanders het dierenleed onacceptabel vonden. Uiteindelijk heeft de provincie ervoor gekozen om dieren bij te voeren en het 'teveel' dood te laten schieten door jagers. De Oostvaardersplassen worden vaak als bewijs aangevoerd dat menselijke ingrijpen in de vorm van jagen noodzakelijk zou zijn. Maar dat is de wereld op zijn kop: de mens heeft deze dieren naar dit natuurgebied gebracht en daar hekken omheen gezet. Daardoor kunnen er geen roofdieren naar binnen en kunnen de grazers er niet uit. De enigen die wel naar binnen en buiten kunnen, zijn de jagers: zij maken daar gretig gebruik van.

LANDBOUWSCHADE EN VERKEERSVEILIGHEID

Naast populatiebeheer, wijzen voorstanders van jacht vaak op landbouwschade en verkeersveiligheid als redenen waarom jagen nuttig is voor de maatschappij. Dit zijn in zekere zin reële problemen. In vrijheid levende dieren kunnen inderdaad gewassen opeten. Maar we moeten eerlijk zijn over wie precies dit probleem heeft veroorzaakt: de mens heeft natuurgebieden, waar in vrijheid levende dieren hun eten vandaan haalden, massaal gesloopt en vervangen door akkers en weilanden: valt het dieren aan te rekenen dat ze hun voedsel nu van die akkers en weilanden halen? En ja, aanrijdingen met grote zoogdieren kunnen gevaarlijk zijn voor mensen. Maar diezelfde aanrijdingen zijn natuurlijk nog veel gevaarlijker voor de dieren die door onze auto's worden geraakt. En bovendien: wie heeft er eigenlijk wegen door leefgebieden van dieren aangelegd?

TEN SLOTTE

Dit artikel omschrijft de gangbare praktijk van de jacht in Nederland. Daarnaast zijn er ook nog veel misstanden. Het artikel is bewust zakelijk geschreven, om de gruwelijke realiteit van de jacht in Nederland niet te hard te laten binnenkomen bij de lezer. Maar uiteindelijk gaat het niet om feiten, cijfers en regels: elk gedood dier was een uniek individu met één enkel leven dat door een jager is ontnomen. Gelukkig zijn er organisaties als Animal Rights en Fauna4Life die strijden tegen de jacht. Dat doen ze met rechtszaken, demonstraties en publieksvoorlichting. Zij vinden de Nederlandse Vereniging voor Veganisme aan hun zijde.

MEER LEZEN:

www.animalrights.nl

www.fauna4life.nl

www.faunabeheereenheid.nl

www.flevoland.partijvoordedieren.nl

www.jagersvereniging.nl

www.rijksoverheid.nl

Slachtoffers van de jacht in 2025

Wilde Dieren - 938.615


420.800 Ganzen


135.701 Kraaiachtigen


109.771 Duiven


89.028 Eenden


87.813 Haasachtigen


39.496 Knaagdieren


24.451 Herten


15.539 Fazanten


9.282 Vossen


4.696 Zwijnen


513 Zwanen


325 Parkieten


225 Katten


221 Marters


185 Bevers


171 Spreeuwen


147 Wasberen


132 Wasbeerhonden


82 Mussen


7 Meerkoet


3 Mollen

Cijfers uit jaarverslagen van proviciale faunabeheereendheden. Totaal met diersoort, ongeacht de juridisch grondslag. Meest recente jaar beschikbaar. Afhankelijk van de FBE is de basis kalendarjaar of jachtseizoen (1 april t/m 30 maart). Bron voor de jaarverslagen is zelfregistratie door jagers. Uiteindelijk betreft dit een schatting. Daadwerkelijke aantal slachtoffers ligt hoger. Niet meegenomen zijn dieren die gewond raken en later aan die verwondingen overlijden en sommige kleine diersoorten (bv. muizen) waarvoor registratie niet verplicht is.

Wildgroei van je GEWETEN

Veganisme is een nieuw begin. Plantaardig leven opent je ogen en je krijgt een frisse, ongetemde relatie met de wereld. Het is een ontwaken. Een zaadje dat ontkiemt in je hart. Oude grenzen vallen weg. Je geweten begint te groeien: wild, vrij en verbonden met alles wat leeft.



MUREN BROKKELEN AF

Vaak begint het klein, zoals beeld op een scherm, een blik in de ogen van een dier of een onverwacht besef tijdens het koken. Voor mij klonk het als een zachte 'klik' in mijn hoofd. Iets verschuift, onomkeerbaar. De gewoonte stopt.

We zijn opgevoed tussen muren. Onzichtbare scheidslijnen tussen 'ons' en 'hen'. Tussen het dier dat we aaien en het dier dat we eten. Na de klik brokkelen de muren af. Je begint de hartslag van de wereld weer te horen. Je voelt dat die muren nooit echt hebben bestaan. Ze waren slechts bedacht om ons weg te laten kijken van de waarheid en niet te hoeven voelen, niet te hoeven zien.

EEN EEUWENOUDE VERWANTSCHAP

Deze gedachte is niet nieuw. Al in de klassieke oudheid zagen denkers de diepe band tussen mens en dier. De filosoof Pythagoras (ca. 570–495 v.Chr.) wist het duizenden jaren geleden al. Hij zag de wereld niet als een verzameling losse objecten. Hij zag een familie.



Pythagoras geloofde dat alle levende wezens een ziel hebben. Voor hem was het eten van dieren niet alleen ongezond, het was een breuk met universele gerechtigheid. Hij leerde zijn leerlingen dat we verwant zijn aan alles wat ademt. Als we die verwantschap negeren, raken we onszelf kwijt. Door terug te keren naar een plantaardig leven, herstellen we een eeuwenoude balans. We luisteren weer naar de wetten van de natuur in plaats van de wetten van de industrie.[1]

DE KRACHT VAN COMPASSIE

Mijn eigen ervaring leerde mij dat dit proces verder gaat dan logica. Het is een verschuiving in je gevoel. Je kijkt niet langer naar een dier als een 'ding' of een 'middel'. Je voelt een diepe compassie. Het is een warme stroom die door je heen gaat als je een varken in de modder ziet of een vogel in de lucht ziet zweven.

Die compassie is geen zwakte. Compassie hebben is juist een enorme kracht. Het geeft je het vermogen om in een groter geheel te geloven. Je voelt je niet langer alleen. Je bent onderdeel van een gigantisch, levend geheel. Dat besef geeft een diepe rust. Je hoeft niet meer te vechten tegen je eigen gevoel. Je mag eindelijk volledig van de wereld houden, zonder voorbehoud.

JE KUNT DE AARDE NIET BEZITTEN

Dit gevoel van eenheid herinnert mij aan de woorden van Opperhoofd Seattle, leider van de Duwamish- en Suquamish-volkeren uit Noord-Amerika[2]. Zijn wijsheid vormt de kern van een geweten dat durft te groeien. Hij zei:

'De aarde behoort niet aan de mens; de mens behoort aan de aarde. Je kunt de lucht niet verkopen, noch de warmte van het land. Je kunt de aarde niet bezitten.'

Wanneer we stoppen met het eten van dieren, stoppen we met de ultieme vorm van bezit. We claimen niet langer het leven van een ander voor ons eigen gemak. We erkennen dat elk wezen zijn eigen plek heeft onder de zon. We worden geen eigenaars van de natuur, maar gasten. Dat is de essentie van morele wildgroei: beseffen dat we niet boven andere wezens staan, maar in hun midden.



DE PSYCHOLOGIE VAN HET ONTSLUIEREN

Waarom kijken we weg van het verschil in behandeling van dieren? De Amerikaanse psychologe Melanie Joy geeft hier een belangrijk inzicht in[3]. Zij beschrijft 'carnisme'. Dit is het onzichtbare systeem dat ons leert om bepaalde dieren te eten en andere lief te hebben. Het is een psychologisch schild. Het beschermt ons tegen de pijn van ons eigen mededogen.

Wanneer je veganist wordt, laat je dit schild zakken. Dat vraagt om moed. Ineens komt de werkelijkheid ongefilterd binnen. De psychologie van veganisme gaat dus niet over 'beperking', maar gaat over bevrijding. Je hoeft je natuurlijke empathie niet langer te onderdrukken. Het ontsluieren van de waarheid brengt je dichter bij jezelf. Je hart en je verstand gaan weer dezelfde taal spreken.

JE ECOLOGISCHE ZELF

De Noorse filosoof Arne Næss, grondlegger van de *deep ecology*-beweging, spreekt over ons 'ecologische zelf'[4]. Meestal zien we onszelf als een losstaand individu. Maar Naess leert ons dat onze identiteit verbonden is met de hele natuur. Als je een bos ziet, zie je je eigen longen. Als je de oceanen ziet, zie je je eigen bloed. Veganisme is de praktische uitvoering van dit idee. Door plantaardig te eten, verzorg je het grotere lichaam waar we allemaal deel van uitmaken. Je geweten groeit buiten de grenzen van je eigen huid. Het wordt een wildgroei die de hele aarde omarmt. Je voelt de pijn van de aarde, maar ook haar ongelooflijke schoonheid.

DE WIJSHEID VAN EERBIED

Ook de Frans-Duitse filosoof, arts en Nobelprijswinnaar Albert Schweitzer vond een antwoord op hoe samen te leven met andere levende wezens[5]. Hij noemde het 'Eerbied voor het Leven'. Hij zag in dat elk leven heilig is.

'Ik ben leven dat wil leven, te midden van leven dat wil leven.'

Het haalt de hiërarchie weg. Je bent niet langer de heerser. Je bent een deelgenoot. Wanneer je dit echt beseft, stopt je moraal niet meer bij de grens van je eigen soort. Je voelt de waarde van elk insect, elke plant en elk dier.

DE WARMTE VAN THUISKOMEN

Deze wildgroei van je geweten brengt een onverwachte warmte. De innerlijke strijd stopt. Je hart en je handelingen lopen eindelijk in hetzelfde ritme. Je geweten wordt een zachte deken in plaats van een knagend schuldgevoel. Het is de weg terug naar huis.

Je hoeft de wereld niet te temmen. De wereld is al volmaakt in haar verbondenheid. Je hoeft alleen maar de ruimte te geven aan je eigen goedheid. Laat de muren maar vallen, laat het gras tussen de tegels groeien. Jouw ongetemde geweten is de mooiste tuin die er is. Een tuin waar elk leven welkom is en waar je eindelijk mag zijn wie je werkelijk bent: een liefdevol deel van een schitterend geheel waarin liefde overstroomt voor elk mens, elk dier en alles wat leeft. Een plek waarin iedereen mag blijven groeien.



BRONVERMELDING EN LEESTIPS

1 Leestip: *Porphyry on Abstinence from Animal Food* van Porphyrius (over de ideeën van Pythagoras)

2 Bron: Toespraak toegeschreven aan Chief Seattle (1854). Te lezen in het boekje *Hoe kun je de lucht bezitten?*

3 Leestip: *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows* van Melanie Joy (2009)

4 Leestip: *Ecology, Community and Lifestyle* van Arne Naess (Noorse editie 1976; Engelse editie 1989)

5 Bron: Albert Schweitzer, *Cultuur en ethiek* (1923)

Word jij het nieuwe
kernteamlid
evenementen?

Bekijk deze en nog veel
meer vrijwilligersvacatures
op www.veganisme.org

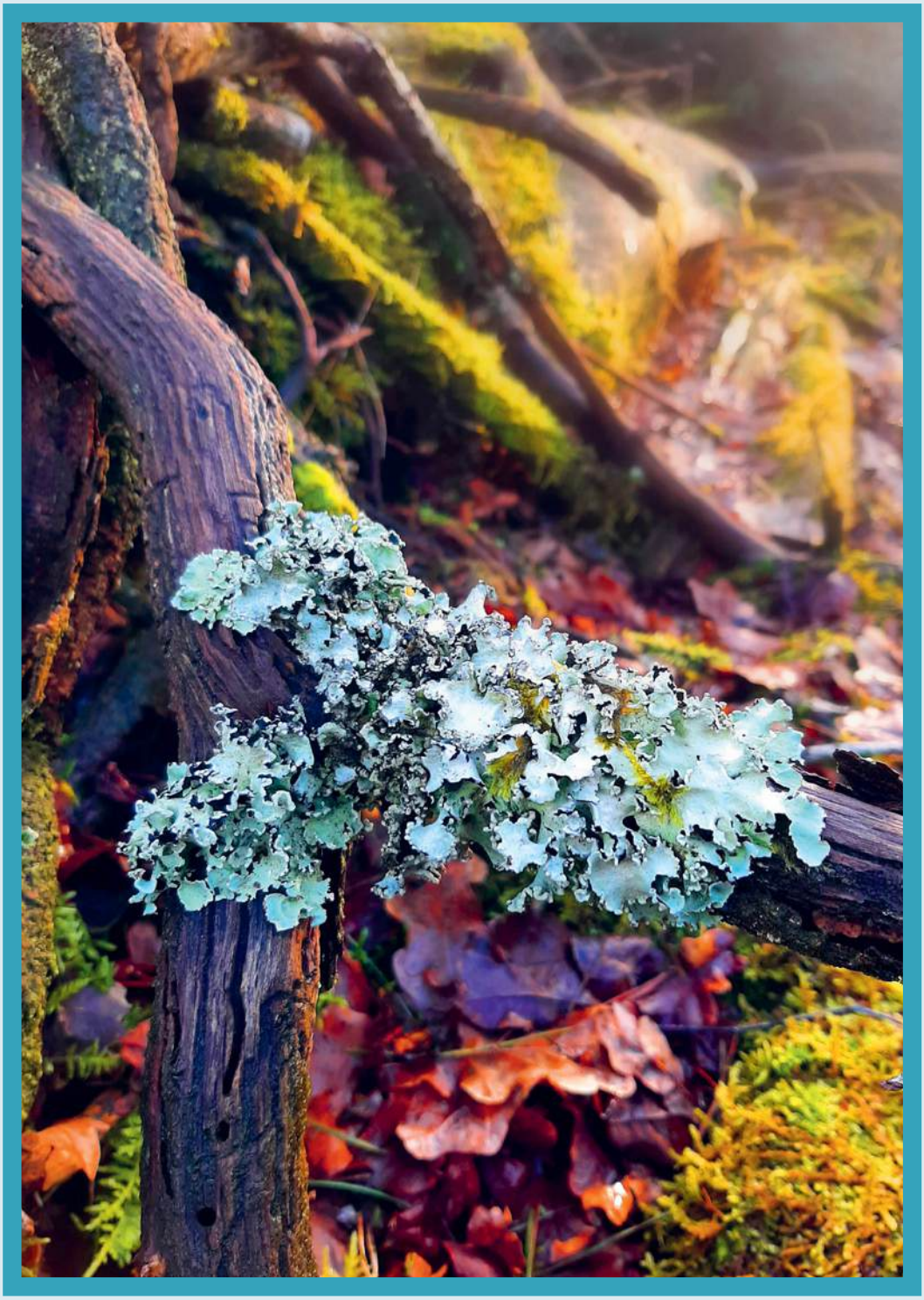




FOTOWEDSTRIJD

We hebben veel mooie inzendingen gekregen voor de fotowedstrijd. Deze inzending won nét niet, maar was te mooi om niet te delen. Daarom geven we deze prachtplaat hier een plekje in *VEGAN Magazine*. De fotograaf is Maria Tiqwah, zij maakte deze foto in Driebergen. Dank voor je prachtige inzending, Maria! En ook dank aan alle andere inzenders, jullie hebben de keuze moeilijk gemaakt!

Meer werk van Maria vind je op **www.mariatiqwah.nl**



VEGAN FOODFLUENCER JORIS DE KOCK SPREKER OP NLVEGAN FAIR

Joris de Kock, bekend op social media als Le Cocque, is vegan foodfluencer. Tijdens de NLVegan Fair op 19 september 2026 is hij een van de sprekers en geeft hij een kookdemonstratie. Ook presenteert hij zijn allereerste kookboek. In een interview geeft hij alvast een inkijkje. ‘Het is allemaal gestart als een uit de hand gelopen coronahobby.’

Een professioneel kok noemt hij zich niet en hij komt van ver: ‘Ik kookte met pakjes en zakjes en had drie vaste gerechten in mijn repertoire die ik wekelijks afwisselde.’ Inmiddels is hij uitgegroeid tot vegan foodfluencer met ruim 200.000 volgers op Instagram en ruim 42.000 op TikTok. In mei 2025 zei hij zijn vaste baan als marketeer op, om zich volledig te richten op zijn werk als vegan foodfluencer.

HOE GA JE VAN MARKETEER NAAR ONLINE KOK?

‘Het begon als een uit de hand gelopen coronahobby. Na mijn werkdag verveelde ik me enorm. Toen bedacht ik: laat ik eens kijken of ik de drie gerechten die ik in mijn repertoire heb zitten, kan uitbreiden. Langzaam maar zeker begon ik dat leuk te vinden. Ik ging foto’s van wat ik kookte naar collega’s sturen. Zij zeiden: moet je dit niet op Instagram gaan delen? Mensen begonnen me te volgen en dat ging best wel hard.’

WAAR GA JE HET TIJDENS DE NLVEGAN FAIR OVER HEBBEN?

‘Het wordt vooral een kookdemo, terwijl ik ondertussen van alles vertel. Daarnaast komt mijn boek een week voor de NLVegan Fair uit, dus dat presenteer ik natuurlijk ook graag. En ik ga in ieder geval een gerecht met tofu maken. Een beetje koken, een beetje lullen.’

SERIEUS, VAN ALLE VEGAN OPTIES KIES JE TOFU?

‘Dat is mijn meest gebruikte en meest favoriete ingredient. Om allerlei redenen. Ik sport veel en tofu is hoog in eiwitten. En het is een fantastische vleesvervanger, waar je ontzettend veel mee kan. Ik geef toe dat ik, net als menig vegan die ik ken, me weleens schuldig heb gemaakt aan een hap rauwe tofu als ik echt geen tijd had en wel mijn eiwitten binnen wilde krijgen.’



RAUWE TOFU?

Lachend: ‘Ja, slechte reclame voor mijn boek dit! Maar serieus: soja, waar tofu van is gemaakt, is ontzettend divers. Je kan er heel veel mee. Je kan er gehakt van maken, zijden tofu gebruiken voor een saus, een kipgerecht namaken, gehakt, steak, enzovoort. Het zijn allemaal voorbeelden van wat je met tofu kunt maken. En als je weinig tijd hebt, helpen een beetje soja en zeezoutvlokken ook al een heleboel.’



JE NIEUWE KOOKBOEK, WAT KUNNEN WE DAARVAN VERWACHTEN?

‘In het boek komen tachtig recepten met heel toegankelijke gerechten. Gewoon lekker eten dat toevallig vegan is. Ik ben er best wel trots op dat ik vegan ben. En dat wil ik in het boek ook laten zien. Toch is het geen heel activistisch boek. Ik leg gewoon uit hoe je lekker plantaardig eten kunt maken.’

‘De recepten zijn meer een soort houvast dan exacte wetenschap. Je hoeft dus niet op de gram nauwkeurig te werken. Als je iets meer komijn of zout wilt toevoegen, dan kan dat allemaal. ‘Diehard’ vegans kunnen van de gerechten genieten, maar je vleesetende oom ook.’

‘En over die tofurecepten: er staan een paar fantastische gerechten in en technieken om verschillende smaken te creëren.’





HOE BEN JE ZELF VEGAN GEWORDEN?

‘Zo’n tien jaar geleden ging ik mee met de hype om vegetariër te worden. En ik dacht dat ik daarmee iets goeds deed. Tot ik de documentaire Cowspiracy keek. Daarin zag ik hoe vreselijk het was voor de dieren om gemolken te worden. Van de ene op de andere dag besloot ik om helemaal opnieuw te beginnen en volledig vegan te worden.’

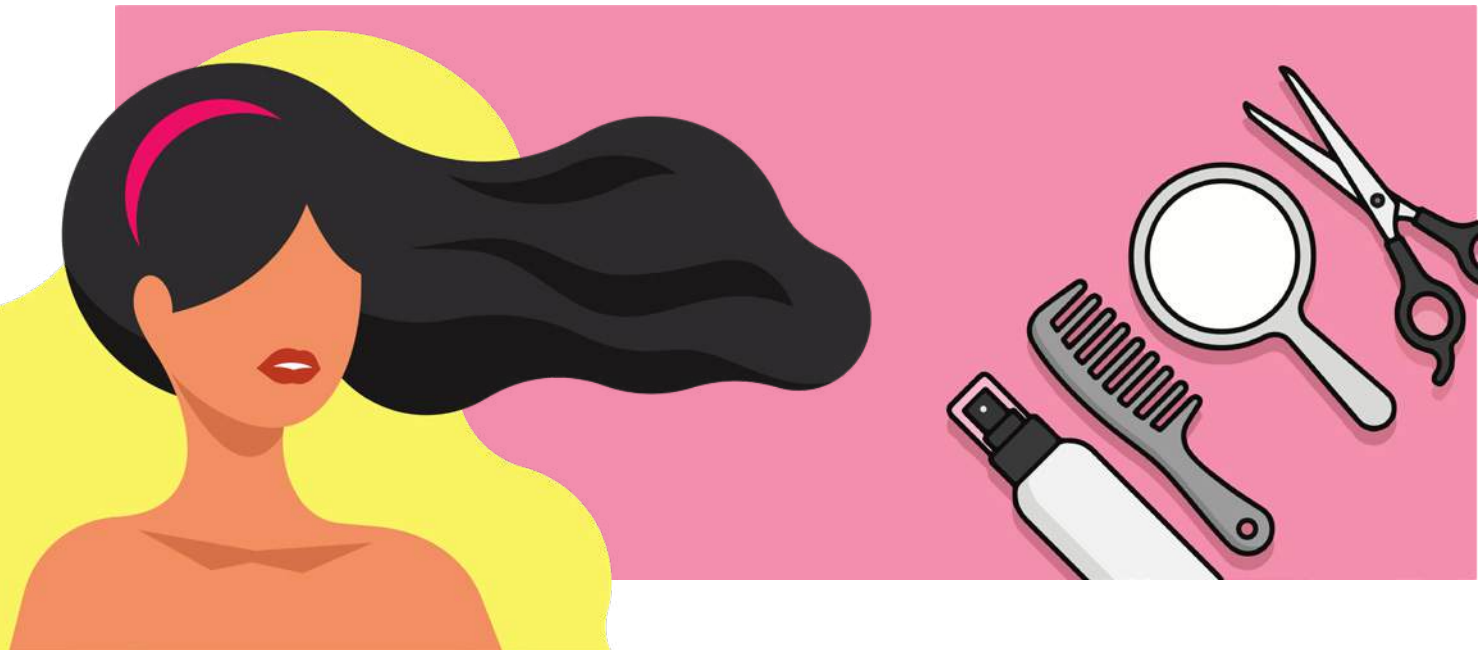
‘In het begin ging dat moeizaam. Ik kookte in die tijd niet zelf – ik schaam me daar nu ontzettend voor – ik at altijd van die Knorr-wereldgerechten of iets vergelijkbaars. En daar zit standaard wel iets van garnalenpoeder of melkpoeder in. In het begin heb ik nog weleens gecheat met kaas, maar zo’n zes à zeven jaar geleden ben ik echt strikt voor mezelf geworden. Sindsdien heb ik geen zuivel- of ander dierenproduct meer aangeraakt, niet bewust in elk geval.’



Benieuwd naar Joris’ recepten? Volg **@le_cocque** op Instagram en TikTok.

Op de NLVegan Fair op 19 september 2026 in Rotterdam proef en koop je allerlei vegan producten – van kaas, gebak en bonbons tot kleding, schoenen en lifestyleartikelen. Alles natuurlijk 100% vegan! De markt is het hele evenement geopend. Daarnaast zijn er sprekers en diverse activiteiten. Koop je kaartje via **www.nlveganfair.nl**

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN GEWONE EN EEN VEGAN KAPPER?



Je eet vegan, maar je wilt ook een kapper die proefdiervrije en plantaardige producten gebruikt. Wat doe je dan? We zetten de opties en verschillen op een rij en spraken met een vegan kapper.

De producten die een kapper gebruikt vallen onder drie categorieën:

(1) haarverzorgingsproducten (shampoo en conditioner, haarmaskers en serums en haaroliën).

(2) stylingsproducten (hittebeschermingsproducten, mousse en volumesprays, haarlak, wax, pommade en eventueel droogshampoo).

(3) kleuring en chemische behandelingen.

Naast wassen, knippen en stylen kun je je haar laten verven, relaxen (ontkrullen) of juist permanent nemen. Daarvoor gebruiken de meeste kappers chemische producten zoals haarverf, waterstofperoxide, relaxers, crèmes die daarbij de hoofdhuid beschermen, permanentvloeistof en fixatievloeistof. De meest gebruikte merken bij kappers zijn L'Oreal (Kérastase), Schwarzkopf, Wella en Redken. Deze merken zijn helaas niet dierproefvrij.

Bovendien bevatten de meeste non-vegan haarverzorgingsproducten dierlijke ingrediënten zoals keratine (eiwit uit hoeven, snavels, veren of wol dat gebruikt wordt om beschadigd haar te herstellen); lanoline (wolvet uit schapenwol dat gebruikt wordt als hydraterend middel); bijenwas en honing (dat gebruikt wordt voor fixatie en hydratatie) en bijvoorbeeld zijde (uit de cocons van zijderupsen), dat gebruikt wordt als glansmiddel.

Fabrikanten maken tegenwoordig ook gebruik van alternatieven voor de hiervoor genoemde ingrediënten zoals tarwe-eiwitten in plaats van keratine of plantaardige wassoorten in plaats van bijenwas.

In kappersopleidingen ligt de nadruk vaak op leren knippen en kleuren en niet op kennis over ingrediënten, allergieën en milieuvriendelijkheid van producten en werkwijze. Een vegan kapper streeft ernaar om niet alleen zo diervriendelijk maar ook zo duurzaam mogelijk te werk te gaan. Denk aan verpakkingen en afvalstromen (gebruik van plastic en aluminium maar ook restanten haarverf, permanentvloeistof en relaxproducten die weggespoeld worden) maar ook om de gezondheid van de kapper zelf en die van de klanten.



Op dit moment wordt 50 tot 60% van het afval van kappers nog niet gerecycled en zijn kapsalons erg vervuilend. Maar dit wordt steeds beter. Een initiatief zoals bijvoorbeeld Green Circle Salons zorgt ervoor dat kappers hun afval kunnen scheiden en dat het afval wordt opgehaald en gerecycled. Haar wordt verzameld en als grondstof hergebruikt (dat gebeurt nu kleinschalig voor isolatie of compost) en aluminium kan worden gerecycled.

Als je non-vegan producten wilt vermijden, kun je tegenwoordig gemakkelijk een vegan kapper vinden. Veel kappers adverteren ermee. Toets maar eens 'vegan kapper' in en je vindt vast wel een vegan kapsalon bij jou in de buurt (niet te verwarren met het gerecht vegan kapsalon…).

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN GEWONE EN EEN VEGAN KAPPER? EN WAT GEBRUIKEN VEGAN KAPPERS VOOR PRODUCTEN?

Iedereen is welkom bij de vegan kapper. Vanwege het gebruik van vegan producten en plantaardige haarverf zijn deze kappers ook bij uitstek geschikt voor mensen met allergieën, zwangere vrouwen en mensen die chemotherapie hebben ondergaan.

Bij een vegan kapper kun je je haar niet laten relaxen of ontkleuren. Vegan kappers kiezen voor vegan alternatieven voor de door hen gebruikte haarverzorgings-, stylingsproducten en bijvoorbeeld haarverf. Deze haarverzorgingsproducten zullen gecertificeerd zijn door biologische of ecologische labels die de samenstelling en de milieuimpact van het product controleren. Kappers die vegan gaan werken kiezen in de praktijk eigenlijk altijd ook voor duurzaam.



Haarverzorgingsproducten die 100% vegan zijn, bevatten helemaal geen dierlijke ingrediënten, zijn niet getest op dieren en zijn verpakt in een vegan verpakking. Maar dierproefvrije producten zijn niet per definitie vegan. Sommige 'vegan' en 'proefdiervrije' haarverzorgingslijnen worden ook in China verkocht, waar dierproeven nog altijd verplicht zijn. Het blijft dus oppassen geblazen.
Dat betekent namelijk dat ze voor die markt wel dierproeven doen. Wil je er 100% zeker van zijn dat een product vegan is, check dan of ze PETA-approved zijn. Dat weet je zeker dat je een vegan product te pakken hebt.

HOE WORD JE EEN VEGAN KAPPER?

Om vegan kapper te worden staat natuurlijk op nummer één dat je kiest voor een verzorgingslijn die vegan, proefdiervrij en milieuvriendelijk is (sommige merken zijn bijvoorbeeld verkrijgbaar in flessen die van suikerriet gemaakt zijn). Daarnaast kan de vegan kapper de nieuwe duurzame benadering benadrukken in de kapsalon en op de website, de sfeer in de kapsalon aanpassen aan het nieuwe ecologische concept en vooral ook geen schadelijke behandelingen zoals permanent, relaxen en chemisch kleuren meer aanbieden.

Vegan kapsalon Flor in Nijmegen en Arnhem maakte jaren geleden al de overstap naar milieubewuste vegan producten. Door een allergische reactie namen ze de producten die ze gebruikten kritisch onder de loep. Daardoor ontdekten ze dat er veel stoffen in zaten die niet goed zijn voor de gezondheid van de klant en van de kapper zelf. Sindsdien zijn ze op een heel andere manier gaan werken. Gezondheid staat nu centraal en daarom zijn ze overgestapt op zo natuurlijk mogelijke producten: biologische haarverzorging van Zenz en planten- en minerale kleuringen van Rodolphe & Co. Het is moeilijk te zeggen hoeveel van hun klanten speciaal komen omdat ze een vegan salon zijn. Ze krijgen namelijk vooral klanten omdat ze krullenkapper zijn. Maar of de klanten nu zelf al komen omdat ze met natuurlijke vegan producten werken of niet, ze leggen het de klanten bij elke behandeling uit. Ook op **www.salonflor.nl** wordt uitgebreid verteld over hun visie. Bewust bezig zijn met een gezonde leefstijl inclusief dierenwelzijn is ook goed voor je haar.

BRONNEN

www.nos.nl / www.sauchakapper.nl / www.haarpro.nl / www.vakkappers.nl / kappers voor kappers / www.denatuurlijkekapper.nl / www.haarshop.nl / www.hairborist.pro / www.shoplikeyougiveadamn.nl

VEGAN IN HET WILD

Kun je als veganist overleven in de natuur? Ik trek een weekend lang de Zeeuwse wildernis in en hoop er tijdens het wildplukken, vuur maken en navigeren achter te komen hoe dichtbij 'terug naar de natuur' kan zijn.

We raken als mens almaar meer verwijderd van de natuur. Zeker in Nederland is het landschap om ons heen tot in de details door ons gemaakt. Gemaaid, betegeld, bespoten, begrensd: elk beetje wild moet vechten voor zijn bestaan. Daarmee doen we de natuur tekort, maar ook onszelf, want wij maken er onlosmakelijk deel van uit. Ik denk dan ook dat ik niet de enige ben die weleens verlangt naar een meer natuurlijk bestaan.

NLVEGAN FAIR-VONDST

Op de NLVegan Fair ontdekte ik The way with nature. Professioneel wildernisgids Eline organiseert wildplukwandelingen en bushcraftweekenden. Bushcraften is overleven in de wildernis, in harmonie met de natuur. Dat er een vegan friendly versie bestaat, maakte mij meteen enthousiast. Ik heb immers geen behoefte aan vissen, insecten eten of vlees braden.

Nu kon ik eindelijk op zoek naar een antwoord op de vraag die me al lang bezighoudt: kun je in een dichtbevolkt land als Nederland meer connectie maken met de natuur? Zou ik dat kunnen, als veganist? Ik meldde me aan voor een vrouwenbushcraftweekend.

NEGEN AVONTURIERS

Ik arriveer vrijdagavond in Burgh-Haamstede, Zeeland, in een wijds landschap dicht bij de duinen. We maken kennis rond het kampvuur, waar we met jeugdige nostalgie vegan marshmallows roosteren boven het vuur. We zijn met tien: gids Eline, en negen avontuurlijke vrouwen.

Tijdens het opwarmen van ons zelf meegebrachte avondmaaltje kom ik erachter dat ik de enige veganist in de groep ben. Hoewel de achtergronden verschillen, is iedereen hier met hetzelfde doel: meer leren over de natuur. De een maakt thuis al enthousiast bloemenzeepjes, de ander zalfjes met zelfgeplukte kruiden. Een van de dames is niet eens zo'n natuurfanaat, maar: 'Wat als de pleuris uitbreekt? Dan weet ik helemaal niet hoe ik kan overleven!'

We zetten onze tentjes op, op een afgezonderd veldje van een kleine camping. Een naturistencamping. Op het andere veld zit een saunaclub, waarvan we de (naakte) leden dus tegen kunnen komen bij de sanitaire voorzieningen.

DE WERELD DIE WE NIET ZIEN

Op zaterdagochtend beginnen we met de basis: écht luisteren, voelen, ruiken. 'Iets wat we als mensen zijn vergeten, maar dat van essentieel belang is om te overleven in de natuur,' benadrukt Eline. Ik zoek een rustig plekje op het veld en al snel gaat er een hele wereld voor me open. Ik hoor meeuwen, ganzen, een merel, en ruik de zilte lucht die van verderop aanwaait.





Na een les navigeren met kaart en kompas moeten we als groep naar een set coördinaten wandelen. 'Makkelijke route,' zeggen we tegen elkaar. We lopen richting de duinen en genieten volop van het uitzicht op zee, maken foto's en wijzen elkaar op plantjes. Twintig minuten later pakt iemand de kaart er nog eens bij. 'Oh. We zijn toch de verkeerde kant op gelopen.' Er zullen vrouwen zijn die hier enorm goed in zijn, maar wij bevestigden helaas het cliché.

PLANTAARDIG VERZAMELEN

Eenmaal aangekomen beginnen we onze wildplukwandeling langs een groot meer. Tussen het water links van ons en de bosrand rechts groeit een waar buffet, als je weet waar je naar zoekt. Hier keek ik het meest naar uit. Als planteneter pur sang vind ik het eigenlijk bizar dat ik zo weinig eetbare planten in onze eigen omgeving kan benoemen. Hoog tijd om daar veran-

dering in te brengen. Eline blijkt een wandelende encyclopedie aan plantenkennis en we bewegen ons al plukkend, ruikend en proevend door het natuurgebied. Het maakt iets in je wakker. Een oerverzamelaarsdrang. We proberen zwarte mosterdbloemen, rauwe brandnetel, kernen van riet, en ik neem wat kruidige berenklauwzaadjes mee om thuis te drogen.

ETEN VAN HET LAND

Wildplukken is in Nederland officieel verboden, maar wordt gedoogd tot 250 gram per persoon. Eline drukt ons daarnaast op het hart altijd met respect voor de natuur te handelen. ‘Pluk geen beschermde planten en nooit meer dan tien procent van wat er staat.’

Gelukkig is dat voldoende om ons avondmaal bij elkaar te verzamelen. In tweetallen maken we een aantal gerechten. Mijn compagnon en ik bereiden brandnetelsoep boven het vuur en bakken cavemanflatbreads. De anderen maken pasta met wildeplantenpesto, verse loempia’s en een wildpluksalade. Helemaal plantaardig en echt een feestmaal na al dat harde werken.

DE INNERLIJKE PYROMAAN

Zondagochtend beginnen we met een lesje vuur maken. Eline toont ons de verschillende tondels, zoals de tonderzwam, berkenbast én tampons. ‘Die kunnen je echt redden als verder alles nat is,’ weet Eline. ‘Mannen komen tijdens het bushcraften regelmatig om een tampon vragen.’ Ze plukt de tampon uit elkaar totdat het een bolletje pluis is en ja hoor: het vat vlam bij de eerste vonkjes.

Wij moeten aan de slag met berkenbast en firesteel, een magnesiumstaafje waar je vonkjes vanaf schraapt met behulp van een metalen stripje. Mijn innerlijke pyromaan wordt wakker en ik ga driftig aan de slag, maar het valt niet mee. Ik ben zo lang bezig met vonkjes maken dat ik schrik, mijn vinger brand en een gil geef als het uiteindelijk lukt. Oh zo blij!

We sluiten het weekend af met nog een wildplukwandeling door de duinen. We leren weer heel wat bij en proeven zeekraal (Eline: ‘Zo’n bakje kost € 3,50 in de winkel’), zeedistel en wilde radijs. Ik kijk nu al met andere ogen om me heen en herken links en rechts de plantjes die we gisteren behandelden.

WAAR DE GRENS LIGT

Op de terugweg probeer ik al deze nieuwe kennis in me op te nemen. Ja, ik voel me daadwerkelijk dichter bij de natuur. Maar ik vraag me ook af: hoe ver wil ik daar in gaan? Elektriciteit, het internet en een zacht bed kun je best een weekend missen, maar permanent? Dat hoeft nu ook weer niet. Wel laat de eenvoud je met hernieuwde dankbaarheid kijken naar wat je allemaal hebt. Hoe luxe is ons leven niet?





Toch is er genoeg dat ik wil meenemen van deze ervaring. Net als Eline zelf mijn theetjes plukken lijkt me heerlijk. Zaadjes drogen om over de havermout te strooien. Weten wat ik om me heen zie en aandacht hebben voor wat ik hoor, ruik en voel. Een heel bereikbaar ‘terug naar de natuur’.

Dan denk ik terug aan vanochtend. Terwijl ik mijn tanden sta te poetsen, hoor ik een vriendelijk goedemorgen achter me. Een ontklede meneer komt naast me aan de wasbak staan. Tja, hoe puur natuur wil je het hebben? Misschien toch een graadje minder dan.

‘HET LIGT IN MIJN PERSOONLIJKHEID OM VANUIT HARMONIE TE WERKEN’

Mina Etemad (38) is journalist, podcastmaker en theater- en dansrecensent. In haar literaire memoir *De zangvogel* (2026) onderzoekt ze wat het betekende om haar land Iran te ontvluchten, vanuit het besef dat terugkeren niet meer mogelijk is. Schuldgevoel, gemis en plicht draagt ze met zich mee, ook voor dieren.



‘Tijdens de coronapandemie werd ik vegan. Ik stopte met vlees eten rond mijn zeventiende, toen ik ging studeren en een vriendin van me al vegetariër was. Sindsdien houd ik me bezig met dieren en de positie van dieren in onze maatschappij. Meer verdieping vond ik in mijn opleiding Nederlandse letterkunde, waar bepaalde vakken gingen over dieren en onze relatie tot dieren. Ik besloot daar later in mijn scriptie meer aandacht aan te besteden.’

WAT ZORGDE ERVOOR DAT JE VEGAN WERD?

‘Eerder was ik me er nog onvoldoende van bewust dat vegetarisme niet ver genoeg gaat. Inmiddels ben ik ongeveer vijf jaar vegan. De overgang verliep geleidelijk. Ik begon het raar te vinden om zuivelproducten te gebruiken en leer te dragen. Mijn studie is daarin ook bepalend geweest: ik kreeg vroeg een beeld van wat mens-dierrelaties precies inhouden. Wij verschillen niet zoveel van dieren. In essentie zijn we dezelfde wezens, met dezelfde verlangens, behoefte aan vrijheid en gevoelens.’

KUN JE DAT BESEF VERDER TOELICHTEN?

‘Veel verhalen over vegetarisme of veganisme gaan over medeleven. Denk bijvoorbeeld aan het argument dat de uitbuiting van dieren zielig is omdat ze pijn lijden. Dat is zo, maar voor mij werkt dat minder overtuigend. Voor mij weegt veel zwaarder dat dieren evenveel rechten hebben als mensen, en dat ze het verdienen een vervuld, gelukkig leven te leiden. Bij mens-dierrelaties kun je scherper kijken naar hoe wij ons als mensen verhouden tot dieren, en andersom. Wij leven samen op deze wereld. Toch bepalen mensen voor een groot deel het leven en gedrag van bepaalde dieren. Bij de inrichting van onze publieke ruimtes wordt geen rekening gehouden met de behoeften van dieren. Wij kijken vooral naar onze eigen wensen, niet naar wat dieren nodig hebben.’

JE BEHEERT OOK HET PLATFORM DIER EN PERSPECTIEF. WAAROM BEN JE DAARMEE BEGONNEN?

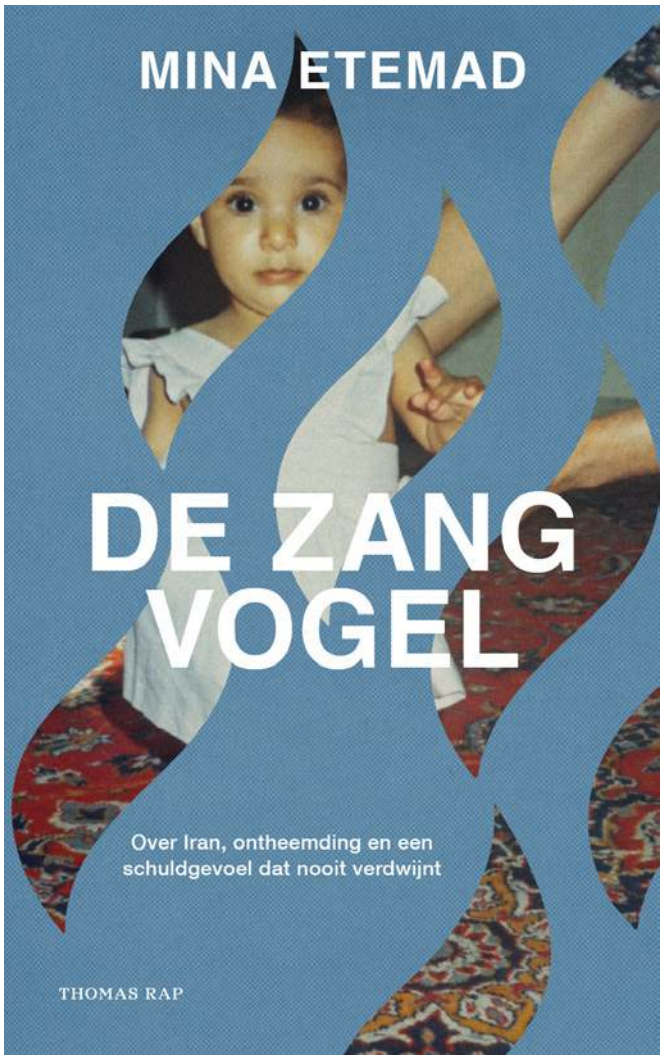
‘We zijn eraan gewend geraakt om dieren in onze maatschappij als minderwaardig te beschouwen. We moeten eerst leren dat er andere manieren zijn, zodat we geheel anders gaan denken over dieren. Boeken, films en media kunnen daaraan bijdragen door een gelijkwaardiger beeld over dieren te delen. Veel nieuwsartikelen en tv-programma’s zijn overduidelijk speciesistisch. Katten en honden worden opgehemeld, terwijl er over kippen en koeien wordt gesproken alsof ze gebruiksobjecten zijn. Ik zet posts op Instagram en Substack waarin ik dat laat zien. Je kunt anders schrijven en denken over dieren, vanuit een meer gelijkwaardige verhouding tussen mensen en dieren.’

instagram.com/dier.en.perspectief

https://dierenperspectief.substack.com/

HOE KIJK JE VANUIT DAT DIERPERSPECTIEF NAAR ONZE MAATSCHAPPIJ?

'De minderwaardige kijk op dieren is hardnekkig, die norm zit verweven in allerlei lagen van onze maatschappij. Denk aan de manier waarop er in kinderboeken, media, kunst en theatervoorstellingen over dieren wordt gesproken. Dier en perspectief gaat daar ook over. Het zit in ons dagelijks leven door wat we op ons bord leggen. Als we het prima vinden om dode dieren aan elkaar voor te schotelen, dan kunnen we het ergens verantwoorden dat we dieren kunnen doden om te kunnen leven. Dieren verdienen dat niet. Door mijn activiteiten, vrijwilligerswerk bij SOS Duif, een belangenorganisatie voor stadsduiven, en *VEGAN Magazine* verzet ik me daartegen. Ik blijf aan artikelen werken vanuit de vraag: hoe kan ik mensen bewuster maken van het menselijk perspectief waarmee ze kijken, waarbinnen dieren geen centrale rol hebben? Daarbij is het proberen te verwoorden van een dierperspectief een bewuste keuze waarvoor we steeds opnieuw moeten kiezen.'



HOE GA JE OM MET DE PERSONEN DIE JE PROBEERT TE BEREIKEN?

'Het past veel meer bij me om me online en in contact met anderen te richten op het verder verdiepen van gedachten. Het ligt in mijn persoonlijkheid om vanuit harmonie te werken. Stevige discussies voeren vanuit de drang om anderen te overtuigen, past minder bij mij. Als mensen een beetje geïnteresseerd zijn in onderwerpen rond dieren, is het fijn om samen te beschrijven wat we zien en op een analytische manier te verwoorden waar we kansen zien. Met gelijkgestemden vind ik het prettig om te bespreken hoe we over dieronderwerpen denken en onze acties kunnen verbeteren.'

WAAR KOMT JE INTERESSE IN DUIVEN VANDAAN?

'Duiven zijn dieren die we bijna dagelijks in onze leefomgeving zien, en tegelijkertijd ervaren we afstand tot hen. Dat is best vreemd! Ze komen heel dichtbij, omdat we zoveel ruimtes delen: de bomen waaronder we lopen, onze balkons, de gebouwen waarin we werken. We leven al duizenden jaren met duiven samen; wij hebben ze ooit gedomesticeerd. We mogen ons meer bewust zijn van de zorgplicht die we tegenover ze hebben. Ik voel veel liefde voor duiven, maar heb ook een schuldgevoel.'

WAARDOOR KOMT DAT?

'Ik ben me ervan bewust dat we dieren als mensheid altijd al hebben onderdrukt. Dat voel ik als ik naar duiven kijk, maar ook naar een varken. Een wilde vogel lijdt onder alles wat we onze planeet hebben aangedaan. Daar voel ik me schuldig over. Vanuit verantwoordelijkheidsgevoel vraag ik me dan af: hoe kan ik jouw leven, dat van jouw soort, beter maken? Ik kan het natuurlijk niet alleen, maar die gedachten gaan wel door mijn hoofd. Als we concluderen dat we dieren al eeuwenlang onderdrukken, dan bezorgt dat ons ook een plicht. Je kunt echt iets voor een ander doen: ik kan duiven helpen door de straat op te gaan en de draadjes los te knippen die hun pootjes beknellen. Je kunt ook acties opzetten en vooral: geen dieren eten.'

WAS SCHULDGEVOEL OOK DE AANLEIDING VOOR DE ZANGVOGEL?

'Ik schrijf in mijn boek inderdaad over schuldgevoelens tegenover de mensen die in Iran leven, en hoe je dit kunt ervaren tegenover allerlei andere wezens. Daarnaast was er een andere aanleiding. Het heeft te maken met kinderen krijgen: ik wist dat ik dat niet wilde. De verhalen die ik daarover tegenkwam waren van Nederlandse, witte vrouwen. Er waren weinig verhalen van vrouwen van kleur. Ik had daar iets te onderzoeken: de gedachten en gevoelens die verbonden waren aan het niet-moederschap. Mijn ouders hebben echt heel veel op moeten geven om hun land achter te laten en uiteindelijk naar Nederland te komen. Door mijn besluit om geen kinderen te krijgen, voelde ik een soort last omdat ik het leven niet doorgeef. Hebben ze al die moeite voor niets gedaan? Daarover wilde ik schrijven.'

HET BOEK KENT EEN INTERESSANTE STRUCTUUR. HEB JE BEWUST VOOR DE PERSOONLIJKE HOOFDSTUKINDELING GEKOZEN?

‘Het schrijfproces verliep aanvankelijk redelijk organisch. Bepaalde onderwerpen wilde ik sowieso aansnijden. Ik wist hoe het verloop van het verhaal moest zijn: door in Nederland te beginnen, terwijl ik in de trein zit en met mijn baba [‘vader’, red.] bel. Vervolgens deel ik meer over oude herinneringen die sterk verbonden zijn aan Iran, om daarna weer terug te keren naar Nederland. Ik wilde elk hoofdstuk rond één individu opbouwen. Dat zijn verschillende mensen en dieren die mij hebben gevormd, door wie ik ben geworden wie ik ben. Het centrale thema is survivor’s guilt. Dat is schuldgevoel bij overlevenden: het gevoel dat je kunt hebben wanneer je iets overleeft en wegkomt uit een traumatische situatie. Daar kunnen mensen met een vluchtelingenachtergrond ook last van hebben. Het boek, mijn memoir, biedt een inkijk in deze gevoelens.’



ZIJN ER DIERBARE HERINNERINGEN UIT IRAN DIE JE WILT DELEN?

‘In de Iraanse cultuur draait veel om familie en gemeenschap. Er is verbondenheid en men draagt zorg voor elkaar. Ik denk aan het huis van mijn oma, waar we met familieleden aten. Traditioneel deden we dat op de sofreh, een kleed waarop je samen plaatsneemt op de grond. Het gemeenschapsgevoel dat daar heerst is anders dan de individualistische cultuur in Nederland. Het was bijvoorbeeld heel normaal dat iedereen elkaar kende in de straat waar mijn oma al jaren woonde.’

***DE ZANGVOGEL* KWAM AFGELOPEN FEBRUARI UIT. HOE KIJK JE TERUG OP DE ONTVANGST?**

‘Ik vind het fijn dat mensen via mijn verhaal meer te weten komen over Iran en de personen die er wonen. Door het boek word ik uitgenodigd als spreker en om deel te nemen aan dialogen. Begrijpelijk genoeg gaat het voornamelijk over Iran, maar het mag best meer over dierenrechten gaan. Wat ik erg leuk vond, was dat een lezer naar aanleiding van het boek vijftig euro doneerde aan SOS Duif. Dat was zo’n warm gebaar!’

DE VERSCHRIKKELIJKE GEBEURTENISSEN IN IRAN BLIJVEN DOORGAAN. HOE GA JE HIERMEE OM EN PROBEER JE BINNEN DE MOGELIJKHEDEN DIE JE HEBT IETS TE DOEN VOOR IRANIËRS?

‘Vanaf het begin, toen ik als zesjarige naar Nederland vluchtte, wist ik dat het slechts toeval is dat ik hier ben. Ik mag leven in een samenleving die veiliger en vrijer is dan een land als Iran met een dictatoriaal regime. Waarom verdien ik dat wel? Verdienen de mensen in Iran geen andere samenleving? Door de cultuur die mijn ouders aan mij hebben doorgegeven, draag ik Iran met me mee. En ik deel graag de verhalen van Iraniërs, zodat mensen hier meer empathie of begrip krijgen. Wij leven in een democratie en in meer vrijheid, maar veel andere mensen en dieren leven in zeer slechte omstandigheden. Wij hebben de plicht om ons daarover uit te spreken en stemmen te versterken van anderen die dat zelf niet of minder goed kunnen doen.’

***De zangvogel* winnen?** Check pagina 25.

Win een boek!

Ben je toe aan een flinke dosis leesinspiratie? *VEGAN Magazine* mag deze editie weer vier prachtige boeken weggeven. Vul het formulier in voor 31 oktober 2026 in en wie weet ligt een van deze titels binnenkort op jouw deurmat: **www.veganisme.org/boekenwinactieVM147.**



ABEL EN OLLE | JANNEKE SCHOTVELD UITGEVERIJ QUERIDO | € 16,99

Wanneer de jonge big Olle ontsnapt, wordt hij in de cabine van vrachtwagenchauffeur Abel geplaatst. Tot Abels verbazing begint Olle te praten. Hij deelt de ontroerende verhalen van zijn moeder over het Land van Stro en Modder en het schilderende varken Pigcasso. Olles vertelkracht raakt Abel zo diep dat hij de afrit naar het industrieterrein voorbijrijdt. Een hartverwarmend en onvergetelijk verhaal voor jong en oud.

DE ZANGVOGEL | MINA ETEMAD UITGEVERIJ THOMAS RAP | € 22,99

Ruim dertig jaar na haar vlucht uit Iran worstelt Mina Etemad met vragen over vrijheid, gemis en schuldgevoel. Tijdens de 'Vrouw Leven Vrijheid'-protesten groeit haar verlangen om iets te betekenen voor haar vaderland. In dit literaire memoir onderzoekt ze wat het betekent om je land te ontvluchten, en om niet terug te kunnen keren. Een indrukwekkend verhaal over familie, over de druk van verwachtingen, over zingeving – en over de rust en voldoening die Mina vindt in het zorgen voor dieren, wanneer woorden tekortschieten.





BIGGETJES KRIJGEN GEEN NAAM | JELKE VAN STEENKISTE UITGEVERIJ CALIDRIS | € 16,99

Waarom krijgt het ene dier een naam en het andere niet? Dit ontroerende prentenboek zet de parallelle levens van puppy Boogie en een klein biggetje recht tegenover elkaar. Terwijl de hond opgroeit in een liefdevol gezin, leeft het biggetje in een stal vol beperkingen. Twee werelden, maar één krachtig verhaal dat jonge lezers op speelse wijze uitnodigt om na te denken over hoe we met dieren omgaan. Een hartverwarmende eerste introductie in vegan waarden, die laat zien dat álle levende wezens recht hebben op liefde en vrijheid.

EEN HAAS IN HUIS | CHLOE DALTON UITGEVERIJ PROMETHEUS | € 23,99

Wanneer de drukbezette Chloe een verlaten, pasgeboren haasje vindt, besluit ze het kwetsbare diertje een overlevingskans te geven. Hoewel ze de meest onwaarschijnlijke verzorger is, ontstaat er een diepe vertrouwensband tussen mens en wild dier. Dit ontroerende boek beschrijft hun bijzondere gezamenlijke reis. Een prachtig relaas vol ontzag voor de natuur, dat laat zien hoe onverwachte compassie kan leiden tot de meest hoopvolle ervaringen.







Op zoek naar leuk én nuttig vrijwilligerswerk waarmee je bijdraagt aan de verspreiding van het veganisme?

We hebben bij de NVV allerlei mooie vacatures.
Van voedingsdeskundige tot contentcreator social media!

Kijk eens op
www.veganisme.org/wat-kan-jij-doen/vrijwilliger-worden



Wilde bloemen-
KRUIDENBOTER



Tomaten-
RIJSTSALADE

WILDE BLOEMEN-KRUIDENBOTER

30 min | 10 min | 2 rolletjes

INGREDIËNTEN

250 g margarine (kamertemperatuur)
1 tl zeezout
Handjevol bloemblaadjes en wilde kruiden, zoals madeliefjes, lavendel, watermunt, weegbree of duizendblad
Crackers of vers brood

BEREIDING

1. Was de kruiden, verwijder de steeltjes en snijd de blaadjes fijn.
2. Trek de bloemen van de stelen en houd een paar bloemen voor de versiering apart.
3. Meng de margarine met de bloemen, kruiden en het zeezout. Maak een rol van de boter, wikkel in een stuk plasticfolie en leg deze een half uurtje in de koelkast of vriezer.
4. Snijd er daarna mooie plakjes van, versier de plakjes met de overgebleven bloemen en serveer met crackers of vers brood.

TIP 1: Je kunt de margarine vervangen door vegan roomkaas.

TIP 2: Check daphnestruint.nl voor wildpluktips en meer recepten.

KIES ZELF WELKE EETBARE BLOEMEN EN KRUIDEN JE LEKKER VINDT!

Recepttekst en foto: Daphne van den Berg | daphnestruint.nl

Maak een foto van dit gerecht en tag **@nlvegan** en **@daphnestruint**

TOMATEN-RIJSTSALADE

0 min | 15 min | 4 personen (voor- of bijgerecht)

INGREDIËNTEN

Voor de salade:
100 g basmatirijst of andere droogkokende rijst
40 g gebrande cashewnoten
300 g cherrytomaten
100 g radijs
15 g dille
15 g kervel
1 el sumak (of meer naar smaak)

Voor de dressing:
4 el olijfolie extra vierge
4 el rodewijnazijn framboos
½ tl zout

BEREIDING

1. Breng de rijst met 200 ml water aan de kook, zet dan het vuur laag. Controleer na 10 minuten of de rijst gaar is. Voeg eventueel tussentijds water toe. Roer de rijst los met een vork en laat afkoelen.
2. Hak de cashewnoten in kleine stukjes. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Halveer de cherrytomaatjes en hak de kruiden grof.
3. Meng voor de dressing de olijfolie, frambozenazijn en zout. Breng op smaak met zwarte peper.
4. Meng de cashew, tomaatjes en radijsjes door de dressing. Roer dan de verse kruiden erdoor. Meng de rijst door de salade, voeg de sumak toe en serveer.

TIP: Kun je geen kervel vinden? Vervang deze dan door verse peterselie en een beetje gedroogde dragon.

HET IS IN DE ZOMER DE IDEALE MANIER OM EEN RESTJE RIJST OP TE MAKEN.

Recepttekst en foto: Cora Kruijssen, Yvonne de Haan en Helen van der Meij

Maak een foto van dit gerecht en tag **@nlvegan**



Rucola-
PESTO



Amandel-
KERSENKOEKJES

RUCOLA-PESTO


0 min


10 min


6 personen

INGREDIËNTEN

5 el pijnboompitten
120 g rucola
150 ml olijfolie
ca. 12 blaadjes basilicum
ca. 8 g peterselie (inclusief dunne steeltjes)
50 g vegan geraspte kaas
1 tl knoflookpoeder
sap van 1 citroen

BEREIDING

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze geuren en lichtbruin kleuren.
2. Voeg alle ingrediënten toe aan een foodprocessor of blender en pureer tot een glad mengsel. Proef en voeg zout en peper naar smaak toe.
3. Maak een weckpot goed schoon met zeep en heet water. Bewaar de pesto in de weckpot in de koelkast. Zo kun je het zeker twee weken bewaren.

RUCOLAPESTO IS LEKKER ALS PASTASAUS, SALADEDRESSING OF OP EEN TOSTI.

TIP: Rucola is een makkelijke groente om te kweken in je (moes)tuin!

Recepttekst en foto: Anne Tilanus en Gwen van Wietmarschen

Maak een foto van dit gerecht en tag **@nlvegan**

AMANDEL-KERSENKOEKJES


0 min


35 min


20 stuks

INGREDIËNTEN

80 g ongezouten margarine
80 ml amandel- of sojamelk
1 tl amandel-extract
100 g lichtbruine basterdsuiker
275 g bloem
85 g amandelmeel
1/4 tl zout
1/2 tl bakpoeder
ca. 10 tl kersenjam

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175°C en bedek een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de margarine in kleine blokjes. Mix in een ruime kom met amandel- of sojamelk, amandelextract en suiker. Zeef boven een andere kom bloem, amandelmeel, zout en bakpoeder. Voeg de droge aan de natte ingrediënten toe en kneed tot een deegbal.
3. Neem steeds ongeveer 1 eetlepel deeg, rol er een balletje van en druk die plat. Leg op de bakplaat en ga zo door tot het deeg op is.
4. Bak de koekjes 5 minuten en haal de bakplaat uit de oven. Druk voorzichtig met de achterkant van een pollepel in elk koekje zodat er een klein kuiltje ontstaat. Doe hierin ongeveer een halve theelepel jam.
5. Bak de koekjes nog 8 minuten. Haal de koekjes uit de oven en laat ze minimaal 10 minuten afkoelen.

TIP: Bestrooi de koekjes met geraspte kokos of gemalen kaneel zodra ze uit de oven komen

DEZE KOEKJES ZIJN LEUK OM TE MAKEN EN HEBBEN EEN FRUITIGE JAMVULLING.

Recepttekst en foto: Anne Tilanus en Helen van der Meij

Maak een foto van dit gerecht en tag **@nlvegan**

NLVegan Fair

Zaterdag 19 september 2026

11:00 - 18:00

Laurenskerk
Rotterdam

Sprekers:

Wouter Waayer

Trai Vegan

Joris ‘Le_Cocque’

Hey Groentje

lekker eten • non-profits
workshops • vegan shoppen



HET WESTERSE IDEE VAN WILDERNIS

Waarom behandelt de westerse mens de natuur alsof zij er vooral is om ons te dienen? Die vraag staat centraal in dit artikel. Van de Griekse filosofie en Bijbelse interpretaties tot het verlichtingsdenken ontstond een wereldbeeld waarin de mens zichzelf steeds meer als heerser over de aarde ging zien. Dit artikel onderzoekt hoe dat idee van natuurbeheersing zich heeft ontwikkeld. Welke gevolgen heeft het gehad voor dieren, ecosystemen en het klimaat? En waarom pleiten steeds meer denkers vandaag voor een andere verhouding tussen mens en natuur?

De gedachte dat de mens boven de natuur staat en haar mag beheersen, heeft diepe wortels in de westerse cultuur. Van de Griekse filosofie, via de Bijbel en het verlichtingsdenken loopt een lijn waarin de mens zichzelf steeds nadrukkelijker als 'heer en meester' van de aarde is gaan zien en gedragen. Die houding heeft geleid tot grote technologische vooruitgang, maar ook tot grootschalige exploitatie van dieren en ecosystemen.

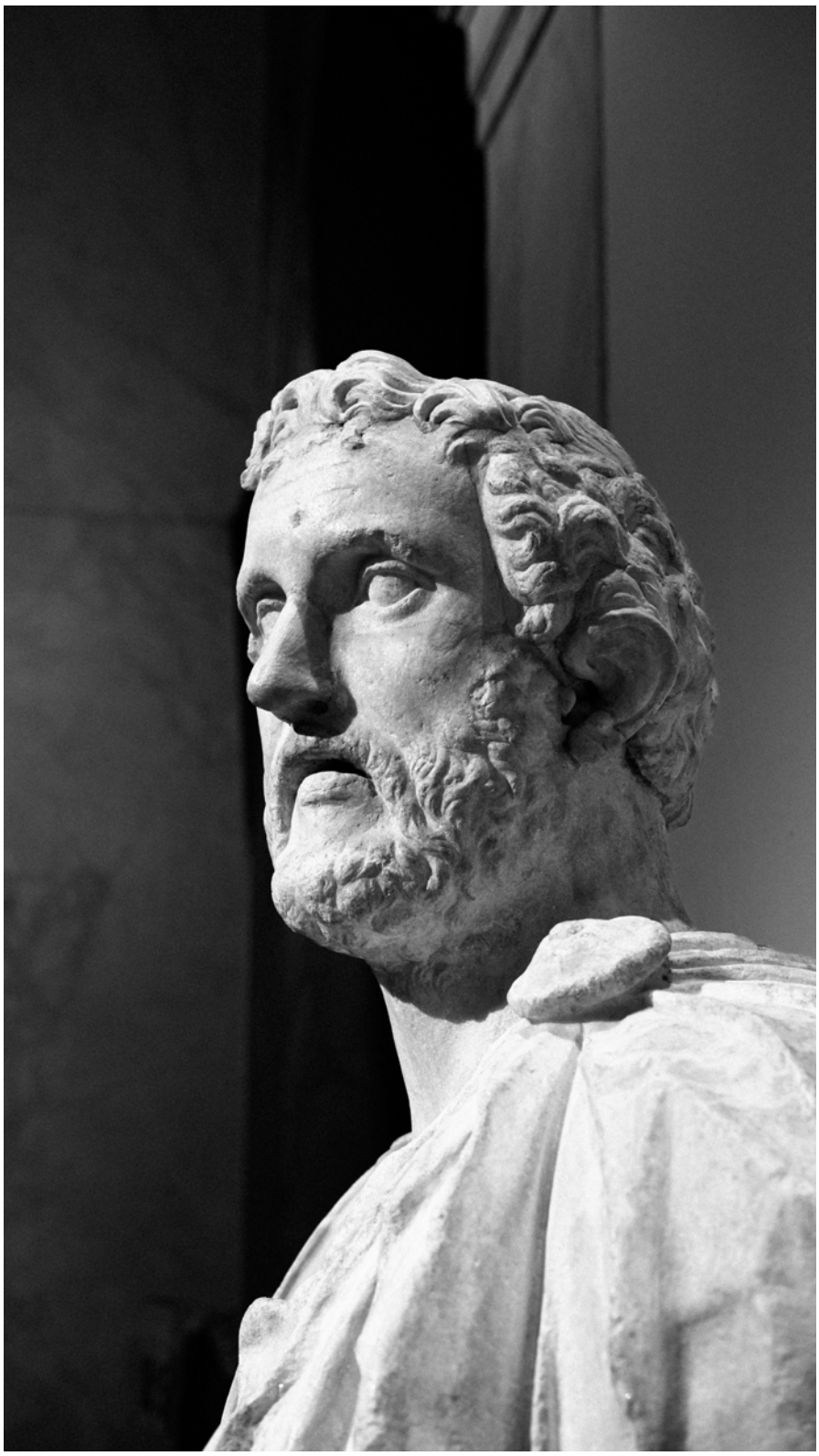


UIT DE GRIEKSE FILOSOFIE

In de klassieke Griekse filosofie ontstond een hiërarchisch wereldbeeld waarin planten onder dieren stonden, dieren onder mensen en mensen onder God. Aristoteles beschouwde de rede als datgene wat de mens uitzonderlijk maakte. Hieruit groeide een vorm van 'antropocentrisme': de overtuiging dat de mens het centrum van de werkelijkheid is en daarom het recht heeft de natuur te gebruiken en te beheersen. Ook werden rede en geest boven het lichaam en de natuur geplaatst, waardoor dieren buiten het domein van morele rechten vielen, omdat dieren geen rede of geest



zouden hebben. Hoe lager op de ladder, hoe minder ze waard waren, dus de rest van de natuur werd helemaal buiten de morele cirkel geplaatst.



DE ONTWIKKELING VAN DIT IDEE DOOR RELIGIEUZE STROMINGEN

Deze aristotelische hiërarchie werd verbonden met Bijbelteksten over 'heerschappij' over de aarde. Vooral Genesis 1:28 werd (en wordt nog steeds) vaak gelezen als een goddelijke toestemming om de natuur te onderwerpen (het Bijbelvers waarin God de mens zegt vruchtbaar te zijn, de aarde te bevolken, en te heersen over de natuur). Historicus Lynn White (1907) stelde zelfs dat het christendom daarmee de basis legde voor de ecologische crisis: de natuur verloor haar heiligheid en werd een object van exploitatie. Maar, zoals we al gezien hebben, bestond dit idee ook al vanuit andere stromingen.

HET 'VERLICHTINGS' DENKEN

Tijdens de verlichting werd het idee van beheersing nog radicaler. Francis Bacon noemde de natuur 'de slavin van de mens' en de zeer invloedrijke denker René Descartes beschreef dieren als zielloze machines. Deze mechanische kijk op dieren werd verwelkomd in de tijd waarin men met vivisectie begon en het begin van een steeds intensievere industriële exploitatie. De natuur werd steeds meer gezien als iets dat ontleed, gecontroleerd en economisch benut moest worden ten voordele van de mens.

In het boek *Wij brachten de wildernis tot bloei* (2025) van Jan J. Boersema en Anthonia Boersema beschrijven de auteurs hoe deze ideeën zich uiten in het koloniale gedrag van de Nederlanders die naar de Verenigde Staten emigreerden. Daar aangekomen zetten ze zich in om zo veel mogelijk natuur te beheersen.

De gevolgen daarvan zien we nog steeds overal terug: bio-industrie, massaal dierenleed, klimaatverandering en verlies van biodiversiteit. Al weten we al jaren dat dieren geenszins simpele machines zijn, maar een complexe gevoels- en belevingswereld hebben, waar wij nog maar weinig van weten en begrijpen, leven we alsof het verlichtingsidee van een natuur die ons toebehoort waar is.

CONCLUSIE

Gelukkig klinken er steeds meer andere stemmen.
De wetenschap erkent steeds meer de complexiteit van de natuur en de noodzaak om ons beheer en onze invloed op de natuur te beperken. En een filosoof als Arne Næss stelt een radicaal ander beeld voor: de mens is niet afgescheiden van de natuur, maar er onlosmakelijk mee verbonden.
Een noodzakelijke correctie op eeuwenlang beheersingsdenken: niet de aarde domineren, overheersen en exploiteren maar leren samenleven met al wat leeft.

GEZONDHEID OP JE BORD

WAT BETEKENT DE VERNIEUWDE SCHIJF VAN VIJF VOOR JOU?



Het Voedingscentrum heeft onlangs de vernieuwde Schijf van Vijf uitgebracht met meer focus op plantaardige voeding. De Schijf biedt nu ook een volledig plantaardige richtlijn aan. Wat betekent deze vernieuwing voor een veganistisch eetpatroon?

DE OORSPRONG VAN DE SCHIJF VAN VIJF

Oorspronkelijk is de Schijf van Vijf in 1953 ontwikkeld door het Voorlichtingsbureau voor de Voeding. Dat bureau ontstond in 1941, ten tijde van de Tweede Wereldoorlog, met het doel de bevolking te informeren over het zo gezond mogelijk bereiden van voedsel uit beperkt verkrijgbare of ongebruikelijke grondstoffen. Zo gaf men bijvoorbeeld advies over het klaarmaken van bloembollen. Na de oorlog bleef de behoefte aan voedingsadvies en zo werd de Schijf van Vijf geïntroduceerd, als wetenschappelijk voedingsmodel met richtlijnen voor een gezond eetpatroon. Dit was een cirkel met vijf vakken, gebaseerd op het Amerikaanse *Wheel of good eating*. Het advies luidde: 'Iedere dag uit ieder vak'.

MEER PLANTAARDIGE VOEDING IS NU HET ADVIES

Op basis van nieuwe wetenschappelijke inzichten is dit jaar een vernieuwde versie geïntroduceerd. Zoals altijd zijn de richtlijnen primair gebaseerd op gezondheid. Een grote aanpassing is echter dat naast gezondheid ook voedselveiligheid en — uitgebreider dan voorheen — de milieu-impact zijn meegenomen. Het Voedingscentrum houdt bij het opstellen van de richtlijnen (nog) geen rekening met dierenwelzijn en dierenrechten.[2]
Ten opzichte van het huidige Nederlandse voedingspatroon

> *'Zo gaf het Voedingscentrum advies over het klaarmaken van bloembollen'*

adviseert de richtlijn vooral minder vlees en zuivelproducten en meer plantaardige producten te eten. Daarnaast heeft het Voedingscentrum in 'De Schijf van Vijf voor jou-tool' nu een 100% plantaardig dieet meegenomen. Door deze tool in te vullen, krijg je een overzicht van wat jij per dag nodig hebt aan gezonde (plantaardige) voeding.[3] Naast dit overzicht geeft het Voedingscentrum ook adviezen over het gebruik van supplementen en lees je meer over 100% plantaardig eten.

KLEINE UPDATE VAN DE VEGAN SCHIJF

In maart 2021 hebben we onze eigen Vegan Schijf ontwikkeld als variant op de bestaande Schijf van Vijf. De Vegan Schijf laat zien welke productgroepen er bestaan binnen een plantaardig voedingspatroon. Na de aanpassing van de Schijf van Vijf heeft de Vegan Schijf ook een kleine update gehad. Zo is nu de algemene richtlijn 350 gram groente (in plaats van 250-300 gram) en 300 gram fruit (in plaats van 2-3 stuks).[4]

Je zorgt als veganist voor meer gezondheid op je bord door dagelijks meer groente en fruit aan je eetpatroon toe te voegen, en de andere algemene richtlijnen die bij de Vegan Schijf vermeld staan te volgen.

BRONNEN

1 Het Voedingscentrum, 9 april 2026. **www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-zijn-de-ontwikkelingen-in-de-schijf-van-vijf-.aspx**. Geraadpleegd op 18 april 2026.

2 *Gezondheidsraad (2025) Richtlijnen goede voeding: eiwitbronnen en voedingspatronen 2025*

3 Het Voedingscentrum, 9 april 2026. **www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx. Geraadpleegd op 5 mei 2026**.

4 Nederlandse Vereniging voor Veganisme, 29 maart 2021 **https://www.veganisme.org/vegan-schijf/**. Geraadpleegd op 28 april 2026.

Weddingplanner
& Ceremoniemeester



Cilvie Arts - Steehouder

Voor bruidsparen met een duurzame kijk op het leven

www.perfectebruiloften.nl

cilvie@perfectebruiloften.nl

06 – 242 81 996

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 BEDRIJF IN VEGAN MAGAZINE?

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

Help ook mee vegan initiatieven in het zonnetje te zetten via de Vegan Awards.

Geef hier je suggesties door!

veganisme.org/vegan-awards-suggesties

Red de wildgroei!

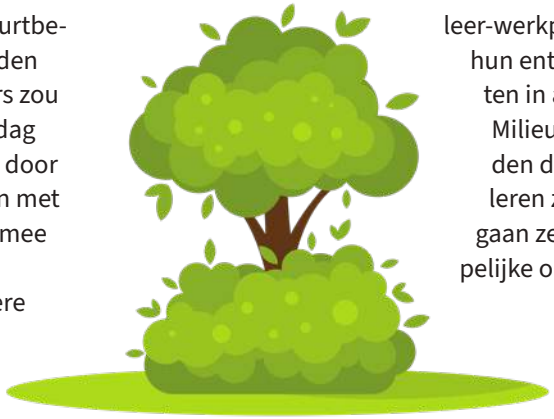
Overal in het land zijn er groepen actief die proberen om planten te redden uit gebieden waar gebouwen, huizen en bedrijfsterreinen worden gesloopt en gerenoveerd: de Struikrovers. Samen met buurtbewoners proberen ze planten en bomen te redden bij gebouwen die gesloopt gaan worden en een nieuw leven te geven.



WIE ZIJN DE STRUIKROVERS?

In Nederland groeit de bewustwording rondom het hergebruik van bijvoorbeeld bouwmaterialen. Maar bij sloop of nieuwbouw wordt aan bestaande planten en bomen niet gedacht. Doorgaans blijven planten van voor- en achtertuinen of bedrijfsterreinen achter zonder dat er nagedacht wordt over wat hiermee gedaan had kunnen worden. De grond wordt inclusief de planten zomaar afgevoerd. Dat is vreselijk jammer van de planten en voor de biodiversiteit op sloopgebieden.

De organisatie Struikrovers probeert hier wat aan te doen. In opdracht van woningbouwverenigingen en gemeenten organiseren Struikrovers actiedagen rondom een sloop- of renovatieproject. Voor die actiedagen mobiliseren ze buurtbewoners en vrijwilligers en redden zo samen het groen dat anders zou worden afgevoerd. Zo'n actiedag wordt een sociaal evenement door het redden van planten samen met buurtbewoners te doen. Daarmee proberen de Struikrovers een positieve twist aan het sombere fenomeen sloop te geven. De buurtbewoners mogen het groen meenemen voor hun eigen tuin, ze helpen elkaar en leren elkaar beter kennen.



Hieromheen willen de Struikrovers graag bewustzijn creëren voor het hergebruik van planten en bomen. Ze zetten zich in voor de norm: hoe kunnen we planten een nieuwe plek geven? De Struikrovers werken alleen in opdracht van gemeenten, bedrijven en woningbouwverenigingen. Die organisaties nemen dan de kosten van de organisatie van zo'n actiedag voor hun rekening.

VAN IDEALEN JE WERK MAKEN

Hoewel veel veganisten zich betrokken voelen bij de natuur, zijn er helaas weinigen die hun werk en opvattingen met elkaar kunnen verbinden. Nienke Foppele is het gelukt. Ze is veganist en projectcoördinator voor Groningen en Friesland bij de Stichting Struikroven. Ze was van kinds af aan al vegetariër en is sinds een paar jaar vegan. Deze achtergrond heeft ervoor gezorgd dat ze altijd al bewust bezig is geweest met voeding en duurzaamheid.

De laatste jaren is Nienke actiever geworden door gesprekken met verschillende mensen. Ze besloot toen dat ze van haar idealen ook graag haar werk wilde maken. Maar hoe? Zo kwam ze bij het Fair Future Generators-traject van Milieudefensie terecht. Fair Future Generators is een leer-werkproject voor jongeren van 18 t/m 29 jaar die hun enthousiasme voor het klimaat willen omzetten in actie. Ze krijgen een klimaattraineeship bij Milieudefensie en volgen gedurende vier maanden diverse trainingen en bijeenkomsten. Daar leren ze alles over klimaatrechtvaardigheid en gaan ze in het kader daarvan bij een maatschappelijke organisatie (in hun eigen regio) aan de slag.

Nienke volgde het Fair Future Generators-traject en liep stage bij zelfoogsttuin De Blije Bodem. Na haar stage kon

ze hier als freelancer aan de slag als projectcoördinator bij Stichting Groninger Voedseltuinen. En omdat ze als zzp'er meer opdrachtgevers nodig heeft, zocht ze verder in dezelfde branche. Via haar social media zag ze dat Stichting Struikroven op zoek was naar projectcoördinatoren in Noord-Nederland. Ze solliciteerde en leerde vervolgens samen met tien andere Struikrovers in spe alle ins en outs van het struikroven op de Struikroven Academie. Daarna ging ze aan de slag met de acquisitie van projecten en het organiseren van struikroofacties in het Noorden.

Met de elf nieuwe Struikrovers in het noorden heeft Stichting Struikroven, ooit begonnen in Noord-Brabant, nu in elke provincie een Struikrover/projectcoördinator.

WORD ZELF OOK STRUIKROVER!

We vroegen Nienke hoe we zelf mee zouden kunnen doen. Iedereen is welkom bij de actiedagen van de Struikrovers. De acties van de Struikrovers vinden vooral in de herfst en de winter plaats. De planten gaan dan in rust en dat is het beste moment om ze zo succesvol mogelijk te verplanten. Je kunt je aanmelden bij de projectcoördinator in jouw provincie. Houd de agenda op www.struikroven.nu in de gaten en/of meld je aan voor de nieuwsbrief.

Je kunt ze ook om informatie vragen als je zelf een actie wilt organiseren rondom een (klein) project. Alle Struikrovers in Nederland denken graag met je mee en delen graag hun expertise over hoe je zelf iets aan kunt pakken. Het staat iedereen vrij om een vrijwilligersgroepje te beginnen en Struikrovers daarbij om advies te vragen.

Gaan je buren hun tuin vernieuwen of verbouwen? Wordt er een parkje of een schoolplein gesloopt? Je kunt de aannemer of de eigenaar dan aanspreken en vragen of er al is nagedacht over wat er gaat gebeuren met de bestaande planten. Wie weet kun je dan zelf een actie organiseren samen met de buurt. En worden er bomen gekapt? Daartegen kun je altijd bezwaar maken bij de gemeente. Daardoor zijn al veel bomen bewaard gebleven of verplant naar een andere locatie. En verder hoef je voor nieuwe planten niet meteen naar een tuincentrum te gaan. Je kunt ook het gebruik van stekjes overwegen of bestaande planten een betere plek geven.

Nienke besluit ons gesprek met een oproep. De struikroversgroep in het Noorden staat te popelen om in de aankomende herfst en winter met hun eerste actie aan de slag te gaan! Er staat eind september een opdracht gepland in Groningen. Geïnteresseerden kunnen onze agenda/nieuwsbrief/social media in de gaten houden. In Friesland wordt nog een opdracht gezocht en ze zijn benieuwd welke opdrachtgever de primeur heeft. Ze hoort het graag als iemand een mogelijk project weet.





WERK MAKEN VAN JE IDEALEN:
MAAK KENNIS MET HARMKE







Harmke Berghuis (39) is programmamanager Communicatie bij de NVV. Ze is verantwoordelijk voor een aantal teams, waaronder die van de website **veganisme.org** en *VEGAN Magazine*. In haar vrije tijd redt ze duiven en meeuwen van de verdrinkingsdood en sport ze om haar hoofd leeg te maken.

‘Sinds februari 2025 werk ik bij de NVV,’ zegt Harmke. ‘Ik ben verantwoordelijk voor team *VEGAN Magazine*, team Website, team Webdevelopment, team Voeding & Gezondheid en team Vormgeving. Het werk is ontzettend afwisselend en ik houd me zowel strategisch als uitvoerend bezig. Bij het team van *VEGAN Magazine* werken twee hoofdredacteuren. Met hen stem ik op de achtergrond af, maar zij verzorgen de inhoud. Bij het webteam is momenteel geen teamleider, waardoor ik ook uitvoerend bezig ben en bijvoorbeeld zelf berichten op de website plaats.’ Vanuit haar rol bewaakt Harmke de communicatiestijl van de NVV en draagt ze eraan bij om de organisatie op een positieve manier zichtbaar te maken. ‘De NVV is naast een community voor veganisten ook een belangrijk informatiecentrum.’

DENK-BAAN EN KITESURFEN

‘Bij de NVV kiezen we voor een positieve insteek,’ vertelt Harmke. ‘De buitenwereld ziet de NVV als een grote organisatie, maar we zijn maar met een relatief kleine groep die veel impact maakt. Op dit moment telt de NVV vijf parttime-beroepskrachten. Daarnaast zetten ruim honderd vrijwilligers zich dagelijks in.’

Met haar baan bij de NVV doet Harmke werk dat ze belangrijk vindt. ‘In mijn vorige baan stond ik ook wel achter wat ik deed,’ lacht ze. ‘Maar pas ’s avonds, na mijn werk, hield ik me bezig met wat ik écht belangrijk vond.’ Daarom vindt ze het een luxe dat ze zich nu met haar werk voor het veganisme kan inzetten. Maar het is ook een valkuil, omdat ze soms 24 uur per dag in haar hoofd met haar werk bezig is. ‘Dit is een denk-baan waarbij ik altijd aan sta. Ik word vaak gevraagd om antwoord te geven op zaken waar ik echt over na moet denken. Ik ben continu aan het schakelen tussen allerlei onderwerpen. Van een vraag van een vrijwilliger over een declaratie tot een persbericht over de NLVegan Fair.’



Harmke sport om haar hoofd leeg te maken. Ze doet aan *aerial silk*, een soort paaldansen aan doeken, en waait uit op het strand bij het kitesurfen. ‘Ik ben pas net begonnen met kitesurfen. Het is best lastig om te leren. Daarom ben ik bij het kitesurfen enorm gefocust, er is geen ruimte in mijn hoofd voor andere dingen.’

VERANDERINGEN

Zo’n 27 jaar geleden gaf Harmke op school een spreekbeurt over de bio-industrie. Ze zat in de brugklas en was altijd al bezig met dieren. Na haar spreekbeurt werd ze vegetariër. Harmke legt uit: 'Ik ben van *"practice what you preach"* (doe wat je zegt, red.). Het geven van een spreekbeurt over de bio-industrie en vervolgens zelf dieren eten, dat klopte niet. In die tijd waren er nog niet veel alternatieve producten. Als ik kijk naar de ontwikkelingen van de afgelopen jaren, dan denk ik dat het nu makkelijker is om veganistisch te eten dan destijds vegetarisch. Iedere supermarkt heeft tegenwoordig plantaardige producten in het schap. En ook als je uit eten gaat, is er vaak een goede veganistische optie. Althans, hier in de Randstad.' Als kind was ze ooit met haar ouders op vakantie in Frankrijk. De ober van een lokaal restaurant werd boos op haar ouders toen zij om een vegetarisch gerecht voor Harmke vroegen. Gelukkig is er in de tussentijd veel veranderd.



Op de vraag wat ze hoopt dat er over tien jaar anders is, antwoordt Harmke dat ze hoopt dat de bio-industrie dan gestopt is. Tegelijkertijd denkt ze dat dat niet realistisch is. ‘Een realistischer doel is dat het aantal veganisten minimaal verdubbeld is en dat er meer flexanisten zijn. Ik hoop ook dat het aantal dierentuinen gehalveerd is. Verder mag het bewustzijn bij mensen groter worden en mag er meer respect voor veganisten komen.’ Ze ziet veel hatelijke reacties op berichten op de socialemediakanalen van de NVV. ‘Ik snap zulke reacties niet,’ zegt ze. ‘Hoe kan dit iemands denkwijze zijn? Het zou mooier zijn als mensen begrip tonen of zeggen dat we goed bezig zijn.’

TROTS

‘Ik ben er trots op dat ik bij een organisatie werk die me aan het hart ligt,’ glundert ze. Ze vindt het leuk als door haar geschreven persberichten overal opduiken. Ook het werken met mensen is voor haar belangrijk. ‘Ik vind het fijn dat ik een veilige en vertrouwde omgeving kan bieden aan de mensen met wie ik samenwerk; dat ik rust kan geven zodat zij hun werk goed kunnen doen.’ Ze vindt het heel tof en bijzonder hoeveel kwaliteit er onder de vrijwilligers zit. ‘Ik ben onder de indruk van het kennisniveau van de vrijwilligers, maar ook van hun inzet en bevlogenheid. Ook vind ik het heel mooi dat vrijwilligers vaak lang voor de NVV actief zijn. En dat ze hun vrijwilligerswerk (vaak) naast hun baan doen.’





DUIVEN ‘PLUKKEN’

Harmke woont in Den Haag. Ze heeft daar een bootje waarmee ze graag samen met haar partner door de grachten vaart. ‘Veel duiven nestelen tijdens het broedseizoen onder bruggen. Dat lijkt vanwege de beschutting een veilige plek om te broeden,’ legt ze uit. ‘Toch is een nest op het water heel gevaarlijk voor jonge duiven. Omdat ze nog niet goed kunnen vliegen belanden ze, wanneer ze voor het eerst uitvliegen, vaak in het water en kunnen ze verdrinken.’ Daarom vaart Harmke met regelmaat door de grachten en ‘plukt’ ze duifjes en soms ook zieke meeuwen uit het water. Onlangs redde ze twee jonge duiven tegelijk onder dezelfde brug, helaas was de derde al overleden. De dieren die ze uit het water haalt, brengt ze naar de vogelopvang in Den Haag. Daar herkennen ze haar inmiddels. Bij de opvang zetten ze de dieren onder een warmtelamp waar ze rustig en veilig groot kunnen worden.

DE POSITIEVE KANTEN *van klimaatverandering*

De vraag is niet óf Nederland er door klimaatverandering anders uit zal gaan zien, maar hoe wij omgaan met de nieuwe werkelijkheid.

Klimaatverandering wordt vaak beschreven in termen van verlies: verdwijnende soorten, verdorde landschappen en smeltende ijskappen. Wie goed kijkt naar de Nederlandse natuur, ziet ook iets anders. Terwijl sommige soorten verdwijnen, vestigen zich ook nieuwe dieren, planten en korstmossen. Nederland verandert langzaam van samenstelling. Het landschap van de toekomst klinkt, bloeit en zoemt anders dan vroeger.

Neem de bijeneter. Nog niet zo lang geleden gold deze felgekleurde vogel als een zeldzame dwaalgast uit Zuid-Europa. Inmiddels broeden ze steeds vaker in Nederland. Hun turquoise borst, gele hals en roodbruine kruin doen tropisch aan tussen de 'oernederlandse' merels en koolmezen. De warmere zomers helpen daarbij: bijen en hommels, hun belangrijkste prooi, worden trager bij hitte en daardoor makkelijker te vangen.





Ook andere vogels rukken op in Nederland. De koereiger, oorspronkelijk afkomstig uit Afrika, wordt steeds vaker gezien. Zachtere winters maken overwinteren aantrekkelijker. Trekvogels die vroeger noodgedwongen naar Zuid-Europa of Afrika trokken, blijven nu soms. De steltkluut kiest juist om een andere reden vaker voor Nederland: droogte in Spanje. Omdat ondiepe wateren daar steeds vaker opdrogen, wijken de vogels uit naar nattere gebieden noordelijker in Europa.

NIEUWE BEWONERS

De bekendste 'nieuwelingen' zijn vaak vogels en andere grotere dieren, maar eenzelfde verschuiving speelt zich af onder planten, insecten en zelfs korstmossen.

De zuidelijke glazenmaker, een grote libel die vroeger vooral rond de Middellandse Zee voorkwam, voelt zich thuis in Nederlandse moerassen. De bijenorchis – een plant die insecten nabootst om bestuivers te lokken – verschijnt op steeds meer plekken langs bermen en spoorlijnen.

Soms zijn die nieuwkomers ook echt spectaculair als je ze van dichterbij bekijkt. Het Oranje wimpermos bijvoorbeeld, een korstmos dat lijkt op een buitenaardse levensvorm. Deze was verdwenen uit Nederland, maar is de laatste jaren teruggekeerd. Zijn Nederlandse groeiplaatsen behoren inmiddels tot de noordoostelijke van Europa. Biologen verwachten dat deze opvallende soort steeds vaker zal opduiken. Klimaatverandering lijkt daarbij een belangrijke rol te spelen.

'Klimaatverandering betekent niet simpelweg dat natuur "verdwijnt"; het betekent dat natuur van samenstelling verandert.'

Ook andere korstmossen vertellen het verhaal van een opwarmend Nederland. Volgens natuurkenner Harold Timans rukken veel soorten uit Zuid- en West-Europa op naar het noordoosten. Soorten die vroeger zeldzaam waren, worden nu algemeen. Het Witstippelschildmos, ooit een zeldzaamheid, groeit tegenwoordig op bomen in dorpen en steden. Klimaatverandering zorgt daardoor voor een netto toename van de korstmosdiversiteit in Nederland.

VERLIEZERS

Helaas staan tegenover de nieuwkomers ook verliezers. De spotvogel, ooit een bekende zomergast, verdwijnt langzaam uit Nederland. Populaties van insecten die slecht tegen hitte kunnen, nemen sterk af. Veranderingen in temperatuur, droogte en stikstof zorgen ervoor dat complete ecosystemen verschuiven.

Die verschuiving is misschien wel het belangrijkste inzicht. Klimaatverandering betekent niet simpelweg dat natuur 'verdwijnt'; het betekent dat natuur van samenstelling verandert. Bij korstmossen is dat goed zichtbaar. Door stikstofvervuiling verdwijnen sommige soorten, terwijl stikstofminnende soorten profiteren. Hetzelfde mechanisme zie je bij vogels, planten en insecten: sommige soorten verliezen terrein, andere grijpen hun kans.

Soms zijn die nieuwkomers problematisch. De Aziatische tijgermug profiteert van warmere en nattere omstandigheden en kan voor mensen gevaarlijke ziektes zoals dengue en chikungunya verspreiden. Ook exotische spinnen, zoals de wespspin en de valse wolfspin, rukken op. Voor mensen zijn deze meestal ongevaarlijk, maar ze concurreren wel met inheemse soorten, hetgeen meer druk legt op bestaande ecosystemen.

Het is te eenzijdig alle veranderingen als rampscenario te zien. Want hoe de Nederlandse natuur eruit ziet in de toekomst, hangt deels af van menselijke keuzes. In een toekomstscenario uit *Hoe gaan we dit uitleggen* beschrijft journalist Jelmer Mommers een Nederland in 2050 waarin steden groener zijn geworden, landbouw gifvrij is en in de parken 'meer verschillende planten en dieren dan ooit' leven. Nieuwe bossen zorgen voor verkoeling en biodiversiteit. Zelfs in een warmer klimaat kan soortenrijkdom lokaal toenemen – mits we ruimte maken voor natuur.

EEN INSTABIELE WERELD

Dat is de grote paradox van klimaatverandering in Nederland, en een van de redenen waarom het voor veel mensen hier nog moeilijk is de impact van klimaatverandering in te zien. Terwijl wereldwijd ecosystemen zwaar onder druk staan, kan onze relatief koele delta tijdelijk aantrekkelijker worden voor soorten uit warmere streken. Nederland wordt een nieuw kruispunt van flora en fauna. Dat levert kleurrijke vogels, exotische insecten en bijzondere planten op. Maar die lokale verrijking blijft onderdeel van een mondiale crisis die elders enorme schade veroorzaakt.

Daarom is het belangrijk om met verwondering én verantwoordelijkheid naar die nieuwe soorten te kijken. De bijeneter boven een Nederlandse zandafgraving is prachtig. De terugkeer van een buitenaards ogend korstmos is fascinerend. Maar achter die verschijningen schuilt een wereld die warmer, droger en instabieler wordt, zeker in het mondiale zuiden.

De natuur verdwijnt niet. Ze verandert. En de vraag is niet óf Nederland er anders uit zal zien, maar hoe wij omgaan met de nieuwe werkelijkheid, die zich niet tot onze grenzen beperkt maar de hele wereld nu al aan het veranderen is.



Waar het bos HET MENU DICTEERT

Nee, hier geen akker met rijen vol kool. In voedselbos Ketelbroek groeien soorten kriskras door elkaar. Een deel van de oogst gaat naar veganistisch sterrenrestaurant De Nieuwe Winkel in Nijmegen. Van wildgroei naar culinair precisiewerk.



Kruinbomen, klimmers, kruipers, kruidachtigen. Voedselbos Ketelbroek in Groesbeek lijkt een weelderige chaos. Wouter van Eck, oprichter en voedselbospionier, ziet hoe deze schijnbare wanorde zichzelf organiseert. Er groeien inmiddels meer dan vierhonderd eetbare soorten. ‘Veel meer dan ik vooraf had gedacht. Ik zie het als een botanische schatkamer.’

ONDER DRUK

Een ergernis. Daar begon het in 2009 mee voor Wouter en zijn compagnon Pieter Jansen. ‘We zagen hoe de landbouw en natuur uit elkaar getrokken zijn. Twee werelden met eigen spelregels en organisaties, die nu vaak tegen elkaar worden uitgespeeld. We hebben natuurreservaten die onder druk staan, en landbouwgebieden waar de natuur niet meer voorkomt. Ieder voorjaar wordt het stiller. Vogels verdwijnen, insecten kruipen weg en het landschap wordt kaler.’

Het tweetal zocht naar een manier om de twee werelden samen te brengen. Natuurherstel, met functie voor de mens. ‘Je eigen omgeving benutten voor voedsel kennen we vooral uit de tropen. We wilden kijken of zoiets hier zou kunnen.’ Ze kochten 2,4 hectare land. Een kale maïsakker, gebruikt om één soort op te telen. De grond was hard en compact: waterplassen bleven op het land liggen.

OVERDONDERD

Ze beginnen er allerlei soorten te planten. ‘De herstellende kracht van de natuur heeft ons echt overdonderd. De grond werd veel sneller los dan verwacht.’ Het werk van onder meer regenwormen, mollen, en planten met diepe penwortels. ‘Als je een polycultuur hebt (meerdere gewassen op een stuk land, *red.*), komen er verrassend snel dieren terug. Dat heeft me echt hoop gegeven.’

Nu kun je het wel de Nederlandse jungle noemen. Er groeit van alles. Klassiekers zoals appels, pruimen en hazelnoten. Maar ook soorten als de nashipeer, uiensoepboom en de olijfwilgbes. ‘We hebben ruim vierhonderd soorten aangeplant en de natuur heeft daar nog wat aan toegevoegd. Het merendeel is eetbaar, maar niet alles is even lekker.’ Of handig. ‘De fazantenbes is slechts één dag echt lekker. Maar als je ’m die dag eet, dan smaakt-ie heerlijk naar karamel.’



ACUPUNCTUURBEHEER

Duindoorn aan de zonnige kant, appelbomen in de halfschaduw en de rij elzen aan de kant waar de wind vandaan komt. Het vallende blad? Gratis bemesting! In het voedselbos is compost niet nodig. Het bos is door de mens strategisch ingericht.

Na het planten is het grotendeels gedaan met de menselijke bemoeienis. ‘We doen alleen een beetje acupunctuurbeheer. Geen grote machines, meer precisiewerk. Bijvoorbeeld als een boom te veel schaduw geeft. Verder zorgt het bos voor zichzelf.’

Plagen of ziektes zijn geen probleem. ‘Ja, de eerste jaren hadden we veel distels en brandnetels. Die kennen mensen, omdat ze ertegen vechten in hun moestuin. Wij houden niet van de naam onkruid en noemen het pioniersvegetatie. Die helpt de bodem verbeteren en schaduw maken, en verdwijnt dan vanzelf weer.’

Of neem de rupsen, daar stikte het de eerste zomers van. ‘Die zijn een beetje als hangjongeren: ze klonteren samen en vreten maar wat.’ Groene bladeren in dit geval. ‘Het grappige is: als je er niks tegen doet, trekken ze meer vogels. Die vogels eten de rupsen, maar ook bessen. Daar kun je boos om worden, maar als je twee of drie jaar wacht, heb je meer fruitbomen en roofvogels. Nu zit er een sperwernest in het bos. Daarmee krijgt de populatie vanzelf een soort glazen plafond, terwijl de oogsten erbovenuit groeien.’

DIEREN

Het voedselbos is een toevluchtsoord voor veel dieren. In tegenstelling tot de omliggende velden, vind je hier in de zomer vuurvliegjes. De zomertortel, een zeldzaam geworden duivensoort, nestelt er. Langs de oevers leven padden. ’Die werken mee door insecten op te eten. Door onze oevers met spontane vegetatie zijn er in 2020 ook bevers naar het voedselbos gekomen. Iets waar we blij en bezorgd over waren, want ze kunnen goed bomen omknagen. Maar ze blijven dicht bij het water, dus we zijn niet in conflict geraakt.’

Sterker nog: ook zij brengen een voordeel. ‘De zomers worden steeds heter en droger. De twee dammen die ze hebben gebouwd houden water vast. Fijn voor de libellen en larven. Voor het bos hebben we dat water niet nodig – in tegenstelling tot agrariërs die het moeten oppompen. Door de vegetatie is het hier koeler en het water regelt de bodem zelf.’

DE NIEUWE WINKEL

De grootste klus is het oogsten, maar dat kan het hele jaar door. ‘Met een piek in het najaar. Dan wordt de hoorn des overvloeds uitgegoten.’ Daarna is het werk vooral aan Emile van der Staak, eigenaar en chef-kok van De Nieuwe Winkel in Nijmegen, een veganistisch restaurant met twee Michelinsterren. Zijn werk staat in groot contrast met de wildgroei in het voedselbos. Hij vertaalt de ongepolijste oogst met precisiewerk naar culinaire composities.

Emile zette twaalf jaar geleden voet in het voedselbos. ‘Een aparte dag. Het was november, koud, het regende. Ik had helemaal geen zin om daar te zijn.’ Op het moment dat Wouter hem uitlegde hoe hij de kale akkers om zich heen zag, viel bij hem het kwartje. ‘Het was me volstrekt duidelijk dat dit een innovatie is die overloopt van logica. Ik was bijna verbaasd dat ik er zelf niet op was gekomen.’

Sinds dat moment fietst hij elke week heen en weer naar het voedselbos. Hij is gek op de pawpaw, ‘de enige tropische vrucht die in ons klimaat groeit’. Of de pimpernoot, ‘een primeurgroente, qua smaak tussen de doperwt en asperge’. En de uiensoepboom, ofwel Chinese mahonie, ‘met een fijn blad dat zo rijk van smaak is dat je het eigenlijk zo op een bord kan leggen – bijna een belediging voor mijn beroep. Het oude blad en het hout gebruiken we ook: we trekken er bouillon van of verwerken het tot springrolls.’

Hij is duidelijk: het bos dicteert wat er wordt gegeten, niet de chef-kok. ‘Je kan moeilijk naar een boom schreeuwen dat die meer oogst moet geven.’ Daarom gaan ze slim om met de oogst. ‘Je kunt de overvloed van het najaar heel goed inmaken, zodat je er de hele winter gebruik van kan maken.’



De Nieuwe Winkel heeft een eigen voedsellab waar met allerlei ingrediënten wordt geëxperimenteerd. ‘We zijn nu bezig met chocolade van kastanjes in plaats van cacao. Dan heb je kastanjebomen nodig, en eet je dus CO_2 de bodem ín. Dit soort innovatie kan ons landschap echt gaan veranderen.’

OPPERVLAKTE VERTIENVOUDIGD

Nederland heeft volgens de meest recente cijfers (2025, CBS) in totaal 267 hectare aan voedselbossen. Dat is een verdubbeling ten opzichte van het jaar ervoor, en zelfs een vertienvoudiging in vergelijking met vijf jaar eerder. Het gaat dan om voedselbossen van landbouwbedrijven, niet van particulieren of buurten.

ROOTSTEPS

webflow websites



NIET LIVE, MAAR ALIVE

- ✓ Maatwerk design en doorlopende ontwikkeling inbegrepen
- ✓ Start vanaf €24,99 /maand
- ✓ Tot wel €499 korting voor vegan friendly en nvv-leden
- ✓ Duurzaam en sinds 2022 klimaatneutraal
- ✓ Laten we samenwerken voor een sterkere vegan bereikbaarheid

Scan de QR code of ga direct naar rootsteps.nl

rootsteps.nl







VEGAN

MARIJKE HOEBEE

Fotograaf & Videomaker

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

www.redheadmedia.nl

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



Annelieke | Auteur

GEEN VEGANS IN DE BERGEN

Hoog in de bergen, ver boven de boomgrens, voel ik me meer thuis dan op iedere andere plek op aarde. In juni is de alpenlente op haar best, hoor ik altijd, en dat kan ik beamen. Afgelopen juni fastpackte ik de Tour du Mont Blanc samen met mijn man en mijn vader; niet eerder zag ik zoveel verschillende alpenbloemen en vlinders.

Zoals wel vaker tijdens een bergtocht doorkruisen we weides bezaaid met grazende runderen. Het beeld van een alpenweide met koeien is door jaren aan marketing (thanks, Almhof) uitgegroeid tot cultureel erfgoed. Op elke mok, koelkastmagneet of ansichtkaart vind je deze dieren, zonder uitzondering afgebeeld met een grote bel om hun nek. Denk je aan de Alpen, dan denk je aan koeienmelk, en een prachtig weids berglandschap waar koebellen de stilte doorbreken.

Zo verbonden als ik me tijdens deze tocht voel met de natuur, zo ver voel ik me verwijderd van de mens. Die vervreemding groeit met iedere stap, vergezeld door het oorverdovende geklingel van de bellen. Waar de meeste mensen genieten van dit beeld, kan ik alleen maar denken aan de dieren die geen moment kunnen ontsnappen aan het geluid; hoe is het om te leven in een onophoudelijke klankgevangenis?

Ik ben niet de enige die dit niet uit haar hoofd kan zetten. In 2015 bekritiseerde de Nederlandse Nancy Holten, die is opgegroeid in Zwitserland, het gebruik van deze bellen ook al. Ze werd figuurlijk gestenigd door conservatievelingen toen ze dit ter discussie stelde.

We wandelen stevig door. Rond koffietijd strijken neer op het terras van een Zwitserse berghut. Binnen vinden we grote tafels met versgebakken taarten. Alles ziet er prachtig uit. Als doorgewinterde vegan alpinist weet ik hoe laat het is; toch probeer ik: 'Is er ook een vegan taartje?' De hut-tenwaard kijkt me aan met opgetrokken wenkbrauwen en zegt: 'Er zijn geen vegans in de bergen'.

'Oh, dan ben ik er zeker niet,' wil ik antwoorden, maar ik verbijt me en loop met een geveinsd vriendelijke glimlach weg.

'MAMOE, WAAROM?'



Rakesh | Auteur

De gesprekken met mijn nichtje van zes jaar worden steeds diepgaander. Ishaniya moest nog vier worden en vroeg aan mij waarom het 's nachts donker is. Het lukte me om de draaiing van de aarde uit te leggen zonder daarvoor te veel woorden te gebruiken. Ik bedacht een experiment waarvoor het donker moest zijn. Dus alle lampen gingen uit. Ishaniya hield de aarde – een mini-voetbal – midden in mijn woonkamer vast. Ik had een grotere bal en zette de zaklamp van mijn telefoon aan. Voordat ik om haar heen begon te lopen, wees ik een plekje op haar bal aan. 'Daar, op onze aarde, woon je.'

Bij iedere draai vroeg ik aan haar of het licht van de zogenaamde zon op haar huis scheen. Wanneer het donker was, vertelde ik dat ze aan het slapen was. Eenmaal licht, zei ik dat ze door haar ouders werd gewekt om haar tanden te poetsen. Na verschillende rotaties begon ze te snappen waarom het donker werd. Daarna vond ze het heel interessant om met de zaklamp te spelen en beleefde mijn aarde een wel erg zonnige tijd.

Het woord 'vegan' valt inmiddels vaker aan de eettafel van mijn nichtje. 'Waarom is *mamoe* vegan?' vraagt ze dan aan haar moeder. Als we samen eten, dan merkt ze snel op dat ik andere dingen eet. Meestal zeg ik dat ik geen dieren eet. Dat antwoord is nog onvoldoende, want haar vraag blijft terugkomen. Het is tijd voor een nieuw experiment!

We kunnen samen falafelballetjes of een vegan hamburger maken. Door met ingrediënten in alle kleuren van de regenboog te werken, raakt ze vast gefascineerd. Een leuke koksmuts en schort kunnen helpen. Het alternatief is om samen een slachthuis binnen te stappen. Daar voel ik heel weinig voor.

De Kleine V

Wildgroei Wandel Bingo

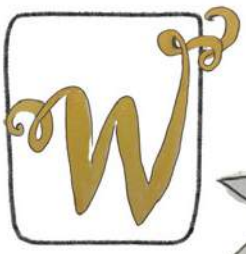
Pak een potlood en kruis aan wat je tegenkomt!
Lukt het jou om de bingokaart vol te krijgen?


Madelief


Braam


Brandnetel


Klaver



Zoek iets met een W van Wildgroei

Belangrijk!

- Vraag altijd een volwassene om hulp als je gaat wildplukken.
- Pluk nooit meer dan je kunt eten, er moet genoeg achterblijven voor de dieren.
- Pluk niet op plekken waar honden (en andere dieren) kunnen plassen en poepen, langs de weg of ergens waar gif gespoten kan zijn.
- Pluk brandnetels altijd met handschoenen aan.

Eetbare planten, bloemen en vruchten plukken uit de natuur heet ook wel wildplukken.

Wildgroeirecept

Ingrediënten

· Zelfgeplukte bramen, madeliefjes en klavertjes.
· Fruit naar keuze, zoals: Een banaan, appel, peer, nectarine, meloen, sinaasappel.
· Handje druiven, frambozen of bessen.

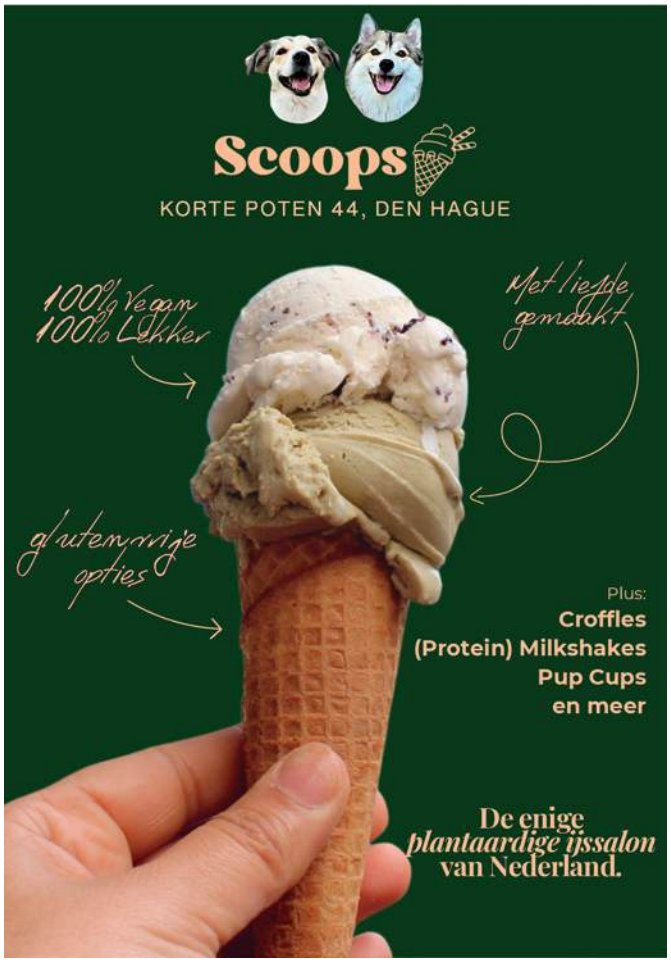
Zo maak je een wildpluksalade...

· Pluk een handje vol bramen, 10 madeliefjes en 20 klavertjes.
· Doe alles in een vergiet, was onder de kraan en laat drogen.
· Snijd groot fruit in kleine stukjes, ongeveer zo groot als een dobbelsteen.
· Doe het fruit in een kom en meng met een lepel door elkaar.
· Bestrooi de salade met de blaadjes klaver en leg de madeliefjes boven op de salade.

Wist je dat...

De bloemen en planten van de wildgroei-wandelbingokaart kun je eten!
Van de brandnetel kun je bijvoorbeeld thee en soep maken.
En met de bramen, madeliefjes en klavertjes maak je een heerlijke salade.

Benieuwd hoe dat smaakt?
Volg dan dit recept...



VEGANISTISCHE & VEGETARISCHE SUPERMARKT/WEBSHOP

VEGGIE 4U

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

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

KOM JIJ ONS TEAM VERSTERKEN?

Bouw mee aan hun toekomst...



...en die van al hun soortgenoten!

Sanctuary het Wijland zoekt vrijwilligers voor diverse functies. Bezoek onze website sanctuaryhetwijland.nl/vacatures om alle mogelijkheden te bekijken! Online helpen kan ook, je hoeft niet in de buurt te wonen.

GEEN TIJD MAAR WEL GRAAG BIJDRAGEN? DOE EEN DONATIE OF ADOPTEER EEN DIER!

Sanctuary Het Wij Land

O.A. GROEN, EDUCATIE, DIERVERZORGING EN FONDSENWERVING

