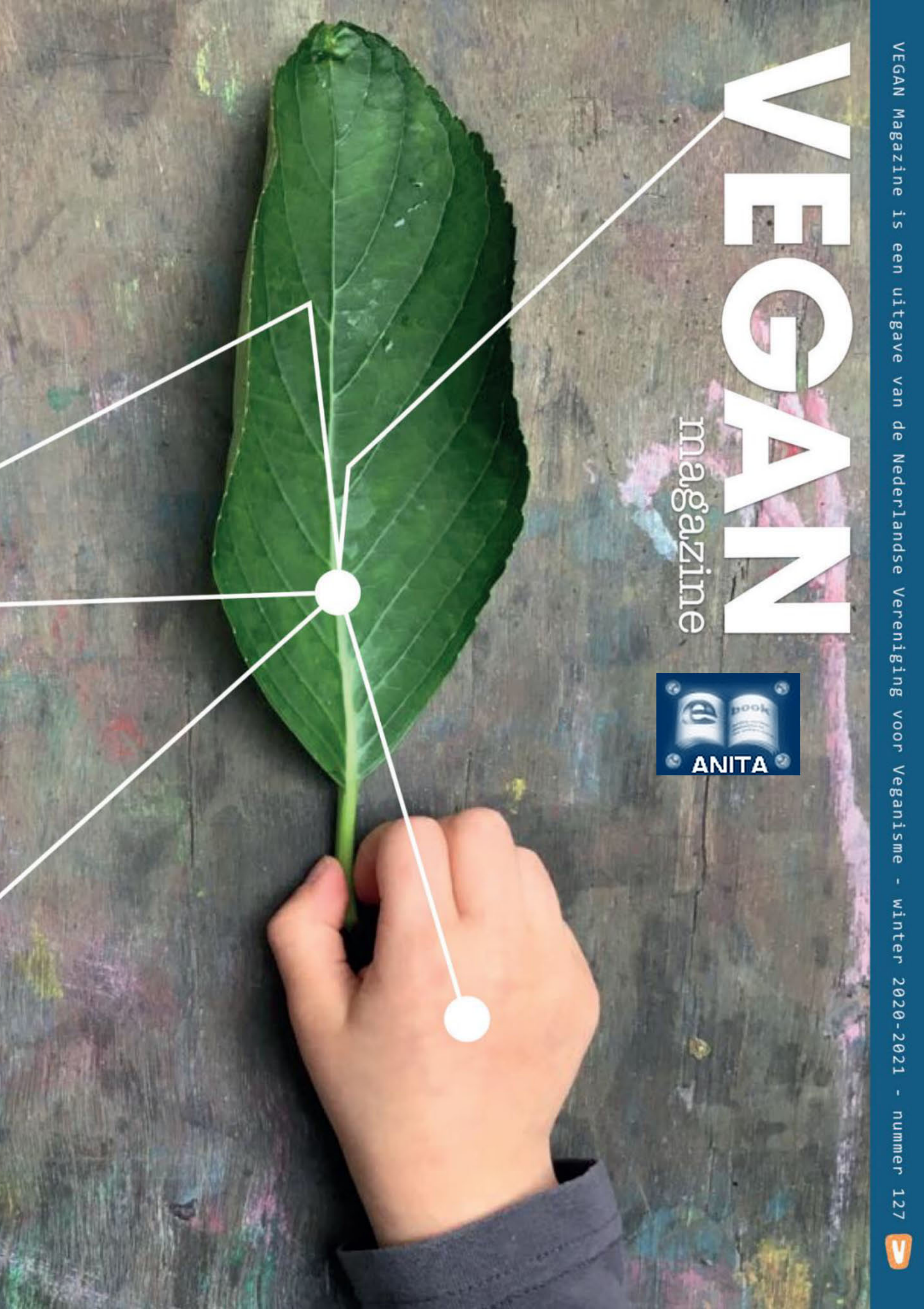


VEGAN

magazine



INHOUDSOPGAVE

- 4 Flashbackpagina**
Op avontuur door de archieven
- 6 Interview kunstenaar**
Kunstenaarsduo VR_
- 8 Spectrum**
De jeugd heeft de toekomst
- 11 Interview met Erik Lu**
Tussenjaar voor de toekomst
- 12 Duurzaamheidsdagboek**
Een kijkje in de dagelijkse dilemma's van een van onze lezers
- 13 Vegan basics**
Het nieuwe normaal: vegan taalgebruik
- 15 Boekenwinactie**
Doe mee en maak kans!
- 16 Aggressie en mededogen**
Veganisme in punk, metal en hardcore
- 18 Vegan veteranen**
Atalanta: drukkerij tegen onderdrukking
- 21 Recepten**
Eten van de toekomst
- 26 Columns Annelieke Joosten en Radjan Hanoeman**
De revolutie gaat door! en Dromen over morgen
- 28 Perspectief**
Een lezer aan het woord
- 29 Vegan blind date**
Pauline en Robin wandelen in Wieringerwerf
- 30 Column Willem Vermaat**
Loserige veganisten
- 31 Vegan Friendly**
Just Like Your Mom
- 32 NVV-bestuur aan het woord**
Toekomst(muziek) bij de NVV
- 34 De Kleine V**
Voor de kleine veganist
- 35 Strippagina**
Cartoons van Anouk Willems, Joost van Leuven en Carolina Trujillo

AFSPEELLIJST OP SPOTIFY

Voor deze editie van VEGAN Magazine is een speciale afspeellijst samengesteld: zoek op 'Vegan Toekomstmuziek' of [spoti.fi/3jRVkcw](https://open.spotify.com/playlist/3jRVkcw). De lijst is net zo gevarieerd als de muziekmaak van onze redactie. Hoe ze passen mag je zelf ontdekken. Veel plezier met luisteren!

COLOFON

Hoofdredactie: Marianne van Diepen, Marit van Dijk

Redactie-assistentie: Ellen Kooijman, Mathilde Hoeve

Redactie: Anne Flint, Frida van Til, Irwan Droog, Mathilde Kennis, Tim Crutzen

Omslag: Femke Van Heugten, Robert Roelink

Auteurs: Annelieke Joosten, Arina Banga, Bart Kuijer, Corry de Keizer, Eline Muller, Ellen Kooijman, Emma van Rating, Marianne van Diepen, Marit van Dijk, Paul van Gent, Radjan Hanoeman, Sarah-Manon Blok, Willem Vermaat
Recepten: Damaris Beems, Ruth Kuipers, Talitha Grace, VSA Nijmegen

Illustratie en fotografie: Amber Franke, Anouk Willems, Carolina Trujillo, Cristel van Zunderd, Damaris Beems, Ellen Kooijman, Jetty Sporken, Joost Leuven, Maaïke Ronhaar, Maaïke Zandstra, Paul van Gent, PINK! Noord-Holland, Talitha Grace, VSA Nijmegen

Conceptontwerp en DTP: Jennifer Luttikhuisen, Jessie Kuppens, Lize Jansen

Drukwerk: Caparis Grafisch Centrum, Heerenveen

Advertentie-acquisitie:
adverteren@veganisme.org
Eindredactie: Arina Banga

VEGAN Magazine is het magazine van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme en verschijnt vier keer per jaar. Suggesties en bijdragen zijn welkom (redactie@veganisme.org). De hoofdredactie streeft ernaar om diverse perspectieven te bieden in elke editie. Standpunten van schrijvers of geïnterviewde personen hoeven niet overeen te komen de standpunten van de NVV en de hoofdredactie.

VEGAN Magazine wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier met plantaardige inkt.

Het lidmaatschap kan per maand of per jaar worden voldaan. We incasseren je bijdrage rond de 25e van de maand. Opzeggen kan op elk moment, na de eerste 12 maanden van je lidmaatschap.

Nederlandse Vereniging voor Veganisme
Postbus 41447, 6503 CK Nijmegen
Tel. 06 524 339 31
Mail: info@veganisme.org
Internet: www.veganisme.org
IBAN NL40TRIO0198396716
BIC TRIONL2U
KvK Arnhem 40123603
ISSN 2214-9422
Oplage: 3750

OP AVONTUUR DOOR DE ARCHIEVEN

Veganekdotes

Met alle vrijwilligers van *VEGAN Magazine* hebben we de afgelopen maanden nagedacht over toekomstmuziek. Van welke vegan toekomst durf jij te dromen? En naar welke muziek luister je dan? Wat onze redactie zich voorstelt bij een vegan toekomst kun je lezen op pagina 7. Wij zijn in de archieven van *VEGAN Magazine* (dat is de naam sinds 2013, daarvoor was het *Veganismen*, *Gezond Idee!*, *V* en *Vega!*) gedoken en vonden daar allerlei fantastische artikelen. Wat vroeger nog onmogelijk leek is soms (sneller dan je dacht) werkelijkheid!



DE NVV EN HET MAGAZINE

Op 3 november 1985 heeft de redactie voor het eerst vergaderd en kwam zo tot de oerversie van dit magazine: *Veganismen*. Het eerste stukje papier dat hieruit voortkwam is het 0-nummer (eigenlijk zitten we nu dus op editie 128). Dat was nog geen volwaardige editie maar stond wel vol met ambitieuze plannen voor 1986. De NVV, of de voorloper daarvan: de Veganisten Organisatie, bestond toen (juridisch gezien) nog niet eens. 'Er is op de

laatstgehouden bijeenkomst gepraat over een eventuele officiële structuur voor de Veganisten Organisatie. Allen vonden dat voor de huidige situatie niet nodig; het functioneert goed en het oprichten van een vereniging of stichting kost enkele honderden guldens.'

'De Veganisten Organisatie heeft de laatste jaren een constante, rustige groei gekend. Daar zijn we blij mee. Niet omdat we groot moeten worden, maar omdat een voldoende grote basis noodzakelijk is om een organisatie op te kunnen bouwen die goed het veganisme en individuele veganisten dient. We vertrouwen erop dat met deze nieuwe start de groei zich zal voortzetten en mogelijk zelfs iets versnellen, waarmee de Veganisten Organisatie wordt verzekerd van een degelijke basis.' Terugkijkend kunnen we stellen dat die rustige groei voorbij is. Had de Veganisten Organisatie ooit durven dromen van een Nederlandse Vereniging voor Veganisten met ruim 4000 leden?

In de toekomst hopen we uiteraard op meer veganisten, maar ook dat meer van die veganisten lid worden van de NVV of

andere belangenbehartigers voor de dieren. Dit blad is er sinds 1986 om een basis te zijn voor veganisten en veganisme en probeert hier zo inclusief mogelijk in te zijn. Inmiddels zijn er talloze projecten van de NVV, onder andere: Melk, Je Kan Zonder!, de VeganChallenge en Vegan Friendly die ook onderdeel uit zijn gaan maken van die basis. We hopen dat al die projecten, en nog talloze andere, de middelen krijgen om die basis voor alle veganisten te blijven bieden.

VEGAN HEAVEN

'Vroeger' was tofu alleen beschikbaar bij de toko, haalde je een bio-vegan burger bij de biologische winkel (die tegelijkertijd te zoet en te zout was) en kocht je vegan mayo of kaas online (of per postorder) bij een van de twee vegan supermarkten.

In 2013 stond er in de lente-editie van *VEGAN Magazine* een stukje over Veganz, de eerste Europese vegan supermarkt die in 2011 in Berlijn opende. Nog steeds staat Berlijn onder veganisten bekend als *vegan heaven*. Hoewel in Duitsland nog steeds meer veganisten wonen dan in Nederland (in ieder geval meer dan een miljoen), hebben Rotterdam en Amsterdam de afgelopen jaren een paar grote stappen vooruit gezet. Pakweg vijf jaar geleden hadden we echt nog niet

durven dromen van meerdere veganistische snackbars, vegan ijssalons en alom verkrijgbare plantaardige koffiemelk. Dat 'gegrilde groenten met humus'

afkomstig van Koudveldt (Bart's Chateau van Koudveldt en Wageningen)

Luilekkerland in Berlijn en elders

Veganz - Een Duitse veganistische supermarktketen in de groei

Een supermarkt voor alle dagelijkse boodschappen - brood, verse groenten, diepvriesgerechten, katten- en hondenvoer, drankjes, snoepjes, koekjes, omeletten, cosmetische artikelen, condities of wat dan ook - maar dan uitsluitend met veganistische en dierproefvrije producten. Dat is Veganz, motto "Wir lieben Leben" ("Wij houden van leven"). Richt een luilekkerland voor veganisten! De eerste supermarkt, 250 m² groot, opende in juli 2011 in Berlijn zijn deuren. In januari 2013 volgde een filiaal in Frankfurt am Main en in maart 2013 een tweede Berlijnse filiaal. En er zijn plannen voor een uitbreiding naar Leipzig, Wenen, Hamburg, München en Zürich. En wie weet... misschien ook ooit naar Amsterdam, Rotterdam, Utrecht of Breda? Wij spreken met Jan Bredack, de oprichter van Veganz.

Jan, jij hebt 20 jaar bij Daimler gewerkt onder andere als salesmanager. Hoe kwam je op het idee daarmee op te houden en een 100% veganistische supermarkt te openen?

Voor mij is veganisme niet alleen een voedingswijze en het gaat ook niet alleen om dierenbescherming. Het heeft invloed op het hele leven. Het gaat ook om mensen en menselijke relaties, om hoe men tegen multinationalen aankijkt en hoe men met elkaar omgaat. Op een gegeven moment los ik het niet meer in overeenstemming brengen met mijn werk. Toen ontstond het idee om Veganz te beginnen. En toen besloot ik mijn vorige leven en gezin achter te laten en geheel opnieuw te beginnen. Het was eigenlijk een logische stap.

Hoe kwam je op de naam 'Veganz - Wir lieben Leben'?

Veganz is een woordspeling. Ineens kwam ik erop toen ik 's nachts in

het vegan equivalent van de 'geitenkaas met walnoten' is geworden, laat alleen maar zien hoe snel die verandering is gegaan.

Dat neemt niet weg dat er nog genoeg te dromen is voor de toekomst: standaard vegan koffiekoekjes, gezondere vleesopvolgers en aan die 'gegrilde groenten met humus' mag ook wel wat gedaan worden. Gelukkig zijn er al veel ondernemers die vegan kookcursussen aanbieden voor de horeca, zodat veganisme ook buiten de grote steden normaal wordt. Als we nog een decennium verder vooruitkijken raakt koemelk echt uit den boze, of (misschien iets realistischer) zijn de Europese melksubsidies stopgezet en betaal je een flinke meerprijs voor koffie met koemelk. In plaats van een vegetarische optie op ieder menu staat er een veganistische optie, of nog beter: één niet-vegan optie voor 'de moeilijke eter'.

EEN BETERE WERELD

De NVV zet zich op allerlei manieren in om de wereld veganistischer en vriendelijker voor veganisten te maken. Eerder dit jaar had de NVV een campagne om vegan voedsel in ziekenhuizen beschikbaar te maken. In de praktijk is het namelijk erg lastig om als patiënt in een ziekenhuis een plantaardige maaltijd te krijgen. Patiënten die hiernaar vragen zijn vaak aangewezen op familie en vrienden, of moeten concessies doen aan hun levensovertuiging dan wel gezondheidswensen. Dit is al langer een probleem, zozeer zelfs dat *VEGAN Magazine* er in 2006 een reeks artikelen aan besteedde.

Zo vertelde Brigitte in 2006 dat ze als veganist twee keer in het ziekenhuis is opgenomen. Dat gaf heel veel problemen. 'Toen ik aangaf veganist te zijn, werd er een diëtiste bijgehaald. Deze wist niet wat veganisme inhield. Ik heb dit uitgelegd en ze schreef op wat ik wel en niet wenste te eten. Ze heeft dit doorgegeven aan de kok van het ziekenhuis. Deze snapte er niets van. Ook hij kwam bij mij langs om uitleg en maakte notities.' Tegelijkertijd klinken er in het artikel ook veel gematigd positieve ervaringen door. Zo werd er bij het Academisch Ziekenhuis Maastricht in 2006 met vele dieetwensen rekening gehouden: 'Er is een mogelijkheid voor lactosebeperkte, lactosevrije of islamitische voeding. Voor vegetariërs is er altijd keuze uit twee gerechten, waarvan er één met ei/kaas/melk en de andere zonder dierlijke ingrediënten.'

Wat opvalt als je dit artikel leest, is de tijd en ruimte die er vanuit ziekenhuizen was om mee te denken. Door de privatisering van de zorg zie je dat veel cateringbedrijven deze zorg op zich hebben genomen en individuele aanpassingen lastiger zijn geworden. Vandaag de dag zijn het vaak familieleden, vrienden of andere veganisten die je helpen aan een maaltijd



als je in het ziekenhuis ligt, bijvoorbeeld via de Facebook-groep 'Vegan in het ziekenhuis'. Ondanks dat de kwaliteit van de zorg er niet op vooruit is gegaan, leent een dergelijke organisatie zich wel beter voor systematische verbetering. Bovendien is het nu haast ondenkbaar dat een diëtist niet weet wat veganisme inhoudt.

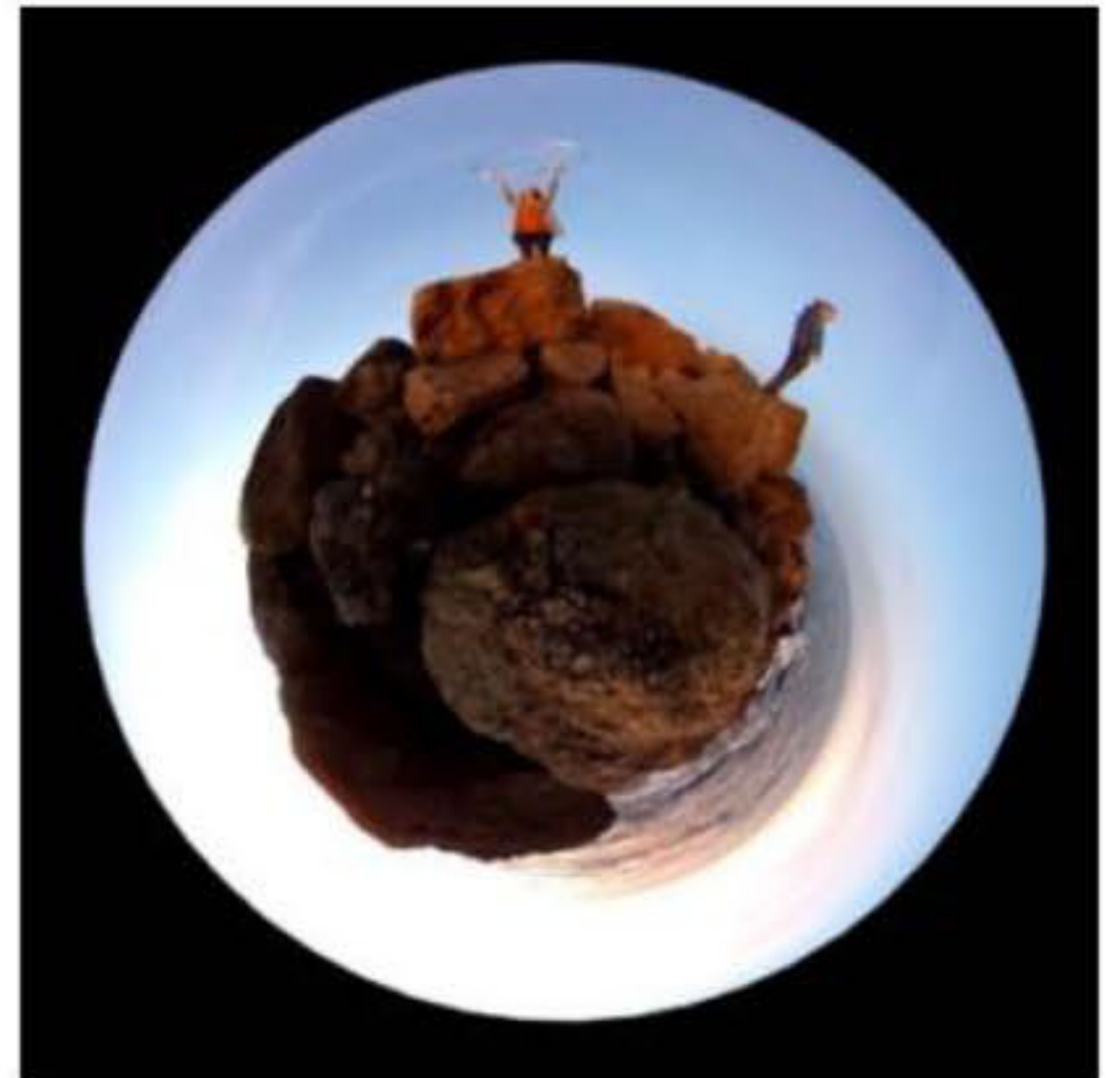
Met deze petitie zijn vegan maaltijden in ziekenhuizen in de toekomst hopelijk niet alleen standaard maar dé standaard. Durven we dan nog verder te dromen? Jawel hoor, in de toekomst zijn 100% van de diëtisten, dokters en andere professionals bekend met veganisme en beamen ze ten minste de gezondheidsvoordelen hiervan. Daarnaast zijn we nu al jaloers op nieuwe veganisten, die aan niemand meer hoeven uit te leggen hoe ze aan hun proteïne of hun calcium komen. En B12? Dat is überhaupt geen lastig verhaal meer omdat dat, net zoals bij jodium sinds 1942, standaard aan ons voedsel wordt toegevoegd.

VOORUITBLIK

Ben jij al lang lid van de NVV en heb jij nog een *Vega!* of *Gezond Idee!* gelezen of er zelfs aan bijgedragen? We willen komend jaar graag gaan reflecteren op hoe veganisten en veganismen zijn veranderd de afgelopen decennia. Deel het met ons via Facebook of Instagram of stuur een mailtje naar redactie@veganisme.org.

INTERVIEW MET KUNSTENAARSDUO VR_

Als nomadisch kunstenaarsduo VR_ (Van Roelink) leiden Femke Van Heugten & Robert Roelink nu ruim vier jaar een reizend bestaan. Naast hun individuele kunst maken ze samen onderweg dynamische projecten. Van performance-installaties tot mailart, van een publieke museumtuin tot een persoonlijke brievenbus; ze staan midden in de samenleving. De fundering in hun projecten is altijd liefdevolle rebellie.



Now is the time to celebrate Earth © VR_ 2018

HOE ZIJN JULLIE VEGANIST GEWORDEN?

'Dit was in 2017: we waren onderweg door Europa voor ons kunstproject *TOUR_*. We leefden toen al met de wens om geheel plantaardig te eten. Door het zien van de documentaire *What the Health* zijn we opnieuw gaan begrijpen hoe het voedselsysteem werkt en welke invloed het heeft op de gezondheid voor onszelf en de aarde. Tijdens deze reis is oud en nieuw een definitieve omslag geweest. Of eigenlijk, een doorgroeimomentum.'

HOE IS JULLIE SAMENWERKING ONTSTAAN?

'Robert leefde als beeldend kunstenaar al zo'n vijftien jaar vanuit zijn camper. Destijds een betrokken en bewuste keuze. Femke was ook enige tijd onderweg, los van een vaste plek met een koffer en haar camera. We kenden elkaar al jaren, als collega kunstenaars, maar sinds we elkaar opnieuw ontmoetten in de zomer van 2016 is er een verbinding voor het leven, in liefde. Onze samenwerking is vergelijkbaar met een zwerm vogels, waarin een ieder een eigen plek heeft en ook gezamenlijk beweegt.'

HOE WERKT DIE DYNAMIEK VAN ENERZIJD'S CONTRAST EN ANDERZIJD'S OVEREENKOMST?

'Het werk dat we maken als kunstenaarsduo heeft een pop-upeffect: het mag zowel geruststellen of laten herinneren als schuren en vragen oproepen. Verstillend en activistisch tegelijk dus. Ons werk is als een *slice of life*, in de context van het voortdurende onderzoek naar hoe we ons verhouden tot onszelf, als mensen tot elkaar, als mensheid tot de wereld. We maken graag ruimte om daarbij stil te staan. Een lege arena, als een cirkel van aandacht. Ruimte, om te ervaren, te zijn, na te denken. Daarom maken we het liefst levensgrote installaties om anderen (fysiek) in uit te nodigen. Maar ook in de

intieme werken op handformaat zit die persoonlijke uitnodiging, tot participatie.'

TERUGKOMEND OP VEGANISME; WELKE ROL SPEELT DIT IN JULLIE LEVEN EN IN JULLIE WERK?

'Veganisme is een bewuste keuze in ons gezamenlijk leven en ook deel van alles wat in ons gezamenlijke werk wordt aangeraakt. Als iemand vervolgens daardoor geraakt wordt, leidt dat hopelijk tot implementatie; als een boek dat je na het lezen meeneemt in je leven, door te handelen vanuit wat je tijdens het lezen ervan hebt ontdekt. Tussen de regels door dus als het ware. We beseffen dat alle levende wezens deel uitmaken van het natuurlijke bestaan en dat alles met elkaar in verbinding staat. Dan kun je in onze ogen niet anders dan bewust kiezen voor veganisme.'

HOE ACTIEF ZIJN JULLIE NAAR ANDEREN IN HET UITDRAGEN VAN VEGANISME?

'Met een project als *Love Letter to Mother Earth_* reflecteren we op het leven op dit moment. We hopen bij alles wat we maken natuurlijk dat de verbanden die we verbeelden ook opgepakt worden door ons publiek. We zien het als uitdragen van een balans tussen verantwoordelijkheid en vrijheid. In ons persoonlijk leven speelt veganisme een belangrijke rol in de zoektocht naar die balans. Wat is van werkelijke waarde?

Veganisme is voor ons onlosmakelijk verbonden met het leven. En tegelijkertijd is ons werk een open uitnodiging aan een ieder. Om zelf te zien. En zelf te zijn. Daarom zien we onze projecten als dialoog: kunst als katalysator. Wij kiezen wat we maken, niet wat men ervan maakt. Want kunst staat op zichzelf. Het is een vrije vorm. Iedereen is welkom om in die vrijheid te delen. We zijn tenslotte allemaal samen onderweg.

WAT IS VEGAN TOEKOMST-MUZIEK VOOR JOU?

De redactie geeft antwoord

Aan iedere editie van *VEGAN Magazine* werken we drie maanden. Tijdens dat proces denken, praten en discussieren we veel over het thema. In 'De redactie geeft antwoord' stellen we onze redactieleden een vraag in het kader van dat thema. Deze keer vroegen we hen: 'wat is vegan toekomstmuziek voor jou?'



Cynthia | Auteur

CYNTHIA PALLANDT

Ik zou graag willen dat bij iedere politieke keuze die wordt gemaakt, ook de impact op niet-menselijke dieren in overweging wordt genomen. Zo hoeven zij (nog) niet zelf in ons parlement te zitten, maar worden hun belangen wel meegenomen!



Mathilde | Redacteur

MATHILDE KENNIS

Mijn dagdromen zijn ambitieuzer dan origineel, en voeren me regelmatig naar een toekomstige wereld waarin elk gebruik van dieren ontbreekt. Geen koeien aan de melkmachine, geen varkens in vrachtwagens, geen apen opgesloten in dierenkooi, geen ratten in een of ander universiteitslabo, ... The whole shabang, graag!

MATHILDE HOEVE

Als ik aan toekomstmuziek denk, dan zie ik veel meer acceptatie en populariteit rondom veganisme. Bijna elke dag zie ik op social media berichtjes over nieuwe vegan producten en daar word ik heel erg blij van. Ik kan alleen maar heel positief zijn over de toekomst en over een tijd kunnen we ons niet meer voorstellen hoe slecht we met andere dieren zijn omgegaan.



Mathilde | Redactie-assistent

ARINA BANGA

Het zou ons een stuk dichterbij vegan toekomstmuziek brengen als de overheid niet de dierlijke maar de plantaardige producten zou subsidiëren. Onbegrijpelijk dat de dierindustrie nog kunstmatig in stand wordt gehouden, terwijl alle feiten over milieu, dierenleed en gezondheid bekend zijn. De toekomst is 100% plantaardig!



Arina | Eindredacteur
foto: Matthijs Mekking



Annelieke | Auteur

ANNELIEKE JOOSTEN

Ik hoop dat we in de toekomst een internationale herdenkingsdag hebben waarop we stilstaan bij alle wreedheid die mensen andere dieren hebben aangedaan. Op die dag beloven we dan met z'n allen om dit nooit meer te laten gebeuren.



Marianne | Hoofdredacteur

MARIANNE VAN DIEPEN

Vegan eten wordt de standaard en we hoeven geen etiketten meer te controleren op dierlijke ingrediënten. Daarnaast wordt speciesisme erkend als een vorm van discriminatie en worden dierenrechten opgenomen in de grondwet, waarmee bijvoorbeeld de jacht, dierentuinen en dolfinaria, en het gebruik van dieren verboden worden.

DE JEUGD HEEFT DE TOEKOMST

Je bent jong en je wilt wat, namelijk een plantaardige toekomst. Veganistisch leven is onder volwassenen steeds populairder. Wie echter nog wat verder de toekomst in wil kijken, komt uit bij kinderen en jongeren. Wat zijn de beweegredenen van deze groene generatie en wat is hun perspectief op de tijd die nog voor ons ligt?



EVI (9 JAAR)

Veganist sinds: 'weet ik niet meer precies.'

Lievelingseten: 'vegan schnitzel met mayo.'

Vies: 'de nieuwe vegan salami van de Albert Heijn.'

Favoriete dier: 'de zwarte panter, omdat zwart mijn lievelingskleur is.'

Welk dier zou je willen zijn?

'Een zwart paard, omdat die hard kan rennen en hoog kan springen.'

Wat wil je later worden?

'Ik wil mijn eigen hotel bouwen.'

Waarom besloot je om veganist te worden?

'Mama besloot om veganist te worden. Aan het begin vond ik het wel een beetje gek dat ze dat deed. Maar toen ze uitlegde waarom snapte ik het wel. Eerst vond ik het niet zo lekker en moest ik eraan wennen. Maar inmiddels vind ik heel veel lekker.'

Hoe zie jij de vegan toekomst voor je?

'Dat veel meer mensen veganist worden, maar niet de hele wereld. Sommige mensen eten wel heel veel vlees en die kunnen er niet vanaf blijven. Maar heel veel mensen wel, omdat er al veel veganisten zijn die andere mensen bewust maken en dan worden ze het ook. Ik heb er een tekening van gemaakt.'

Wat is je lievelingsmuziek?

'Alles van Billie Eilish, maar als ik moet kiezen 'Bad Guy'.'



NOAH (6 JAAR)

Veganist sinds: '10 april 2014, vanaf mijn geboorte.'

Lievelingseten: 'satéspiesjes, aardappelpuree met tofublokjes, broccoli en satésaus, pastasalade van papa.'

Vies: 'hummus, spruitjes en champignons.'

Favoriete dieren: 'poezen, honden, giraffen en paarden.'

Welk dier zou je willen zijn?

'Een hond, want dan krijg ik veel eten als ik ga janken. En ik kan lekker buiten wandelen.'

Wat wil je later worden?

'Dierenarts, alleen ik denk dat dat niet gaat lukken want ik kan niet tegen bloed.'

Waarom eet je geen producten afkomstig van dieren?

'Omdat het zielig is voor de dieren als ze doodgaan. Het lijkt mij ook niet leuk om opgesloten te zijn.'

Hoe zie jij de vegan toekomst voor je?

'Dat de dieren vrij worden gelaten. En dat mensen allemaal vegan zijn en dat dieren zelf mogen weten wat ze doen. Verder heb ik een tekening gemaakt! Er is een geopend hek, waardoor de moedergeit en haar kindje eruit kunnen. Noah is het rechter poppetje, dat de geit ervoor behoedt dat hij in een gat valt, terwijl ze een ijsje eet met vier bolletjes: framboos, vegan smurfenijs, citroen en vanille. Links en in het midden zien we Noahs moeder met koriander en Noahs vader met een nugget in zijn hand.'

Wat is je lievelingsmuziek?

'Alles van K3, maar '10000 luchtballonnen' is stom.'





SOFIE (4 JAAR)

Veganist sinds: '9 mei 2016, dus vanaf mijn geboorte.'

Lievelingseten: 'yoghurt met hagelslag'

Vies: 'spruitjes, champignons, en vegan kipfilet van Quorn'

Favoriete dier: 'net als Noah poezen, honden, giraffen, en paarden. Maar ook ezels.'

Welk dier zou je willen zijn?

'Een konijntje, omdat dat lekker schattig is en omdat ik van wortels houd.'

Wat wil je later worden?

'Mensendokter'

Waarom eet je geen producten afkomstig van dieren?

'Omdat dat zielig is voor de dieren. En als alle dieren worden opgegeten, kunnen mensen ook niet meer leven.'

Hoe zie jij de vegan toekomst voor je?

'Wat is toekomst?'

Dat is de tijd die nog komen gaat. Denk je dat er dan meer mensen vegan zijn?

'Ja. Ik heb er een tekening over gemaakt.' Het rechter poppetje is Sofie. Ze eet een regenboogijsje. Het linker poppetje is Sofies vader. Verder zien we een rupsje en een bijtje. En veel hartjes voor de mooi, en omdat we lief zijn voor dieren.

Wat is je lievelingsmuziek?

'Pizza met pindakaas van VOF de Kunst.'



Tussenjaar

VOOR DE TOEKOMST

Vorig schooljaar was Erik Lu (30) nog docent biologie. Nu doet hij een tussenjaar waarin hij strijdt voor een toekomst met een beter klimaat en meer dierenrechten. Dat doet hij bij een breed spectrum aan organisaties, van de Partij voor de Dieren tot Extinction Rebellion.



Toen Erik in februari hoorde dat zijn contract niet verlengd zou worden, stelde hij zichzelf de vraag wat hij wilde gaan doen met zijn toekomst: ging hij weer solliciteren voor een baan in het onderwijs? 'Ik kwam al snel op het idee om een jaar niet te werken, maar om me een jaar met echt belangrijke dingen bezig te houden. Tijdens mijn lessen besteedde ik altijd al aandacht aan klimaat en dierenrechten. Ik probeerde mijn leerlingen voor te bereiden op de toekomst door ze duurzame vaardigheden te leren. Maar de overheid en bedrijven lopen achter. Alles wat ik in het onderwijs deed zou nooit genoeg zijn om hun toekomst veilig te stellen.'

Naast zijn baan deed hij al wel mee aan acties, maar dan vooral in het weekend. Hij was te druk met de leerlingen om te kunnen helpen met het organiseren van acties. 'Dat zat me dwars. De komende vijf à tien jaar zijn beslissend voor ons klimaat.' En dus koos hij voor het tussenjaar. Erik is nu onder andere betrokken bij de organisatie van de landelijke klimaatmarsen in maart 2021. Bovendien sloot hij zich aan bij Fossielvrij Nederland. 'Als docent zit mijn pensioen bij ABP. Dat pensioenfonds verprutst het door nog steeds te investeren in de fossiele industrie. Ze bouwen kolenmijnen, boren in het noordpoolgebied en produceren schaliegas. Nu komen docenten in opstand: "niet met mijn geld".'

Zijn oorspronkelijke plan was om zich voor de helft in te zetten voor het klimaat en voor de helft voor dierenrechten. 'Door corona lukt die verdeling nog niet helemaal: dat doet me pijn.' Toch zit Erik zeker niet stil als het op dierenrechten aankomt. Als commissielid bij de Partij voor de Dieren in de Provinciale Staten van Gelderland nam hij het op voor de toekomst van de wolf in Nederland en sprak hij zich uit tegen de jacht op vissen. Daarnaast vertelt Erik trots over een recent miniprotest bij een biologische slager in zijn woonplaats die hun varkensvlees bij slachthuis Vion halen. 'Veel mensen denken dat biologisch vlees beter is voor de dieren, maar het komt uit hetzelfde slachthuis. Als we op straat mensen daarover vertellen beseffen ze dat deze dieren evengoed van het leven worden beroofd.' Komend half jaar is Erik van plan zich nog meer op dierenrechten toe te leggen: 'Ik wil me ook heel graag inzetten voor Melk, Je Kan Zonder! van de NVV.'

Een tussenjaar betekent natuurlijk wel een jaar lang geen of weinig inkomen. 'Ik doe sowieso aan consuminderen. Voor mij geen nieuwe tv, ik koop vooral tweedehands. Ik heb wat spaargeld, dat gebruik ik hiervoor. Ik weet dat ik privileges heb waardoor ik dit kan doen en die privileges wil ik gebruiken voor een goed doel: de toekomst.'

DUURZAAMHEIDS-DAGBOEK

Duurzaamheid is een 'hot' issue. We maken dagelijks talloze kleine en grote beslissingen waarmee we invloed hebben op de kwaliteit van onze wereld. We doen dat allemaal op onze eigen manier. In deze rubriek laten we zien hoe duurzaamheid vorm krijgt in ons dagelijks leven. Wat zijn de dilemma's? Wat vinden we echt belangrijk? Wat zijn obstakels om voor duurzaamheid te kiezen? Wat geeft de doorslag?

Elke editie houdt een lezer van *VEGAN Magazine* gedurende een week een duurzaamheidsdagboek bij. Deze keer:

IRENE VAN DER EIJK

Leeftijd: 37

Woonplaats: Ede

Beroep: Docent geschiedenis

Inkomen: +/- € 2000 bruto

MAANDAG

Vandaag komt mijn vader op visite en daarom doe ik boodschappen bij Jumbo. Groenten koop ik het liefst onverpakt, biologisch en uit Nederland. Bij de zigeunerschnitzel van Veggie Chef let ik erop dat er geen palmolie in zit. Aan het eind van de rit nog even toiletpapier van The Good Roll gekocht. Het is een sympathiek product, omdat het plasticvrij, 100% gerecycled en ongebleekt is.



DINSDAG

Vandaag heb ik niks gekocht. Dat is misschien nog wel het beste om te doen als het om duurzaamheid gaat. Voor het eten maken we wat overgebleven groenten van de afgelopen dagen op. Daar maak ik soep van. Ik heb altijd meerdere pakjes groentebouillon in huis van Natur Compagnie. Dit is alleen verkrijgbaar in de natuurvoedingswinkel en er zit geen palmolie in. Daar eet ik het liefst biologisch volkoren brood bij met boter van The Flower Farm. Op de boter gaan kleine stukjes knoflook met wat peper. Zo heerlijk kan goedkoop zijn.



WOENSDAG

Opnieuw boodschappen gedaan: lekker en vegan is makkelijk, maar ook gezond en duurzaam vind ik lastiger. Ik twijfel bij de kokosmelk: hoe zit het ook alweer met apenarbeid? Ik realiseer me dat het product daarmee niet meer vegan is. Daarom koop ik het liefst fair trade, maar die variant is op, dus ik neem het huismerk van Jumbo. Mijn vriend eet sinds een half jaar plantaardig en hij houdt heel erg van vegan kaas. Dat gaat dus ook in mijn mandje.

DONDERDAG

Vandaag open ik de jacht op producten die rekening houden met het regenwoud. Ik koop de Red Ape Forest Sugar die wordt verbouwd door families die in harmonie leven met orang-oetans en dus ook met het regenwoud op Borneo. Ik heb ook tandpasta nodig en shampoo, liefst zonder palmolie. Ik vind het merk Urtekram dat rekening houdt met het regenwoud en de natuur in het algemeen. Na een laatste check op Google geef ik het een go: palmolievrij!

VRIJDAG

Vandaag pakken we de trein naar Duitsland. Ik heb nooit van auto's gehouden vanuit milieuoogpunt. Ik reis meestal met de trein. In de trein dragen we een mondkapje. In Emmerich koop ik er eentje van stof, omdat ik de wegwerpmondkapjes liever gebruik als er niets anders voorhanden is.

ZATERDAG EN ZONDAG

Omdat we gisteren het eten dat over was, mee hebben genomen, zijn we de rest van het weekend voorzien van avondeten. Een vegan schnitzel erbij en verder hebben we niks nodig!

Het nieuwe normaal

VEGAN TAAALGEBRUIK

Mensen hebben het gebruik van dieren in de loop der jaren op vele manieren geprobeerd te vergoelijken. Men heeft woorden bedacht om met taal onderscheid te maken tussen dieren en mensen. Taal beïnvloedt de manier waarop we kijken naar de wereld en haar bewoners. Zoals in veel situaties van ongelijkheid begint verandering bij ons taalgebruik. In dit artikel leg ik uit hoe je, met behulp van de nieuwe vegan taalgids, je taalgebruik kan veganiseren.

Stel je eens voor: het is 2120. Je loopt een café binnen en bestelt een cappuccino. Je denkt er niet over na om er 'met havermelk' aan toe te voegen, want havermelk is de nieuwe standaard. Op de menukaart is geen spoor te bekennen van vlees, zuivel of ei. Groene vinkjes zijn niet nodig, want alles is plantaardig. Je kijkt er niet van op, want dit is in ieder restaurant het geval. Ik geloof dat deze ideale wereld dichterbij is dan je denkt.

Momenteel zijn er veel woorden en uitdrukkingen die het gebruik van dieren verzachten. Wanneer het gaat over het doden van een dier, worden woorden gebruikt als slachten, verwerken, offeren of ruimen. De delen van het gedode dier krijgen een naam die niet correspondeert met het lichaam van een levend wezen, maar met een product, zoals speklap of biefstuk. Zo zijn er nog veel meer voorbeelden waarmee taal het onderwerpen van dieren verzacht. Jij kunt hier verandering in brengen en bijdragen aan het fijne toekomstbeeld dat hierboven wordt geschetst door je taal te veganiseren. Het is logisch dat dit soort taal nog niet in je systeem zit. Daarom is de vegan taalgids uitgebracht. Het uitgangspunt van de gids is bewustzijn en dat is de eerste stap van verandering.

Allereerst kun je gaan letten op je eigen taal. Neigt een woord of uitdrukking naar onderdrukking van dieren of verzachting van omstandigheden waaronder dieren gehouden worden? Vind dan een alternatief. Spreek bijvoorbeeld niet van een "veehouderij", maar van een "plaats waar dieren worden gefokt voor consumptie". Het woord "vee" wordt namelijk gebruikt om niet-menselijke dieren die door mensen gebruikt worden als een ondergeschikte groep te zien. Hetzelfde geldt voor woorden als "visserij" (jacht op vissen), "aquarium" (waterkooi) en "leer" (gelooide huid van een niet-menselijk dier). Zo leg je nadruk op waar het echt om draait: de individualiteit van dieren.

Probeer daarnaast niet te provoceren. We spreken bijvoorbeeld niet over het "moorden", maar het "doden" van dieren en zeggen "kunstmatig insemineren" in plaats van "verkrachting".

Mensen reageren vaak heftig op dit soort woorden. Met de genoemde alternatieven zeggen we hetzelfde, maar ontspoord het gesprek minder snel.

Als laatste is het belangrijk om bij veganistische producten niet te spreken van een alternatieve keuze. Plantaardige keuzes zouden juist de standaard moeten zijn. Pas hierop ook je taalgebruik aan. Een voorbeeld: ik werk zelf als barista in een café waar ook koeienmelk geserveerd wordt. Wanneer iemand een "normale" latte bestelt, vraag ik: 'Wil je die met plantaardige melk of met koeienmelk?' Hiermee moedig ik de klant aan om te heroverwegen wat "normaal" is.

Hoe meer mensen dit vegan taalgebruik horen, hoe sneller de vegan beweging zich verspreidt. Diergebruik zou niet meer de standaard moeten zijn. In de ideale wereld is het nieuwe normaal veganistisch. Samen gaan we zo steeds meer richting een vegan wereld.



Onze nieuwe Vegan Taalgids vind je online op:
www.veganisme.org/veganisme/vegan-taalgebruik

Boekenwinactie

DOE MEE EN MAAK KANS!

In elke editie van *VEGAN Magazine* besteden we aandacht aan die nieuwste, mooiste en meest bijzondere boeken en mogen we er van elk eentje weggeven. Weet jij al welke je wil winnen? Geef dan voor 22 januari 2021 je voorkeur door op veganisme.org/boekenpagina.



Misschien ken je de kookboeken van BOSH! Dit keer komen de mannen met een informatief en inspirerend boek over een plantaardige leefstijl. Verschillende aspecten van veganisme, zoals de impact op de planeet en je gezondheid, komen aan bod. De informatie helpt jou je eigen weg te vinden. Geen recepten dus, maar wel een boek dat vegan leven toegankelijk én aantrekkelijk maakt.

BOSH! Hoe leef je vegan? t.w.v. € 20,00

Henry Firth en Ian Theasby



In dit boek komen 34 vrouwelijke dierenrechtenactivisten uit Nederland en Vlaanderen aan het woord. In de vorm van essays, interviews en illustraties wordt duidelijk gemaakt waar vrouwen in de dierenrechtenbeweging in Nederland en Vlaanderen (anno 2020) mee bezig zijn. Een hedendaags historisch document, dat een inspiratie is voor iedere (toekomstige) veganist.

Een ander soort zuster

t.w.v. € 13,90

Geertrui Cazaux en Kiki Baaijens

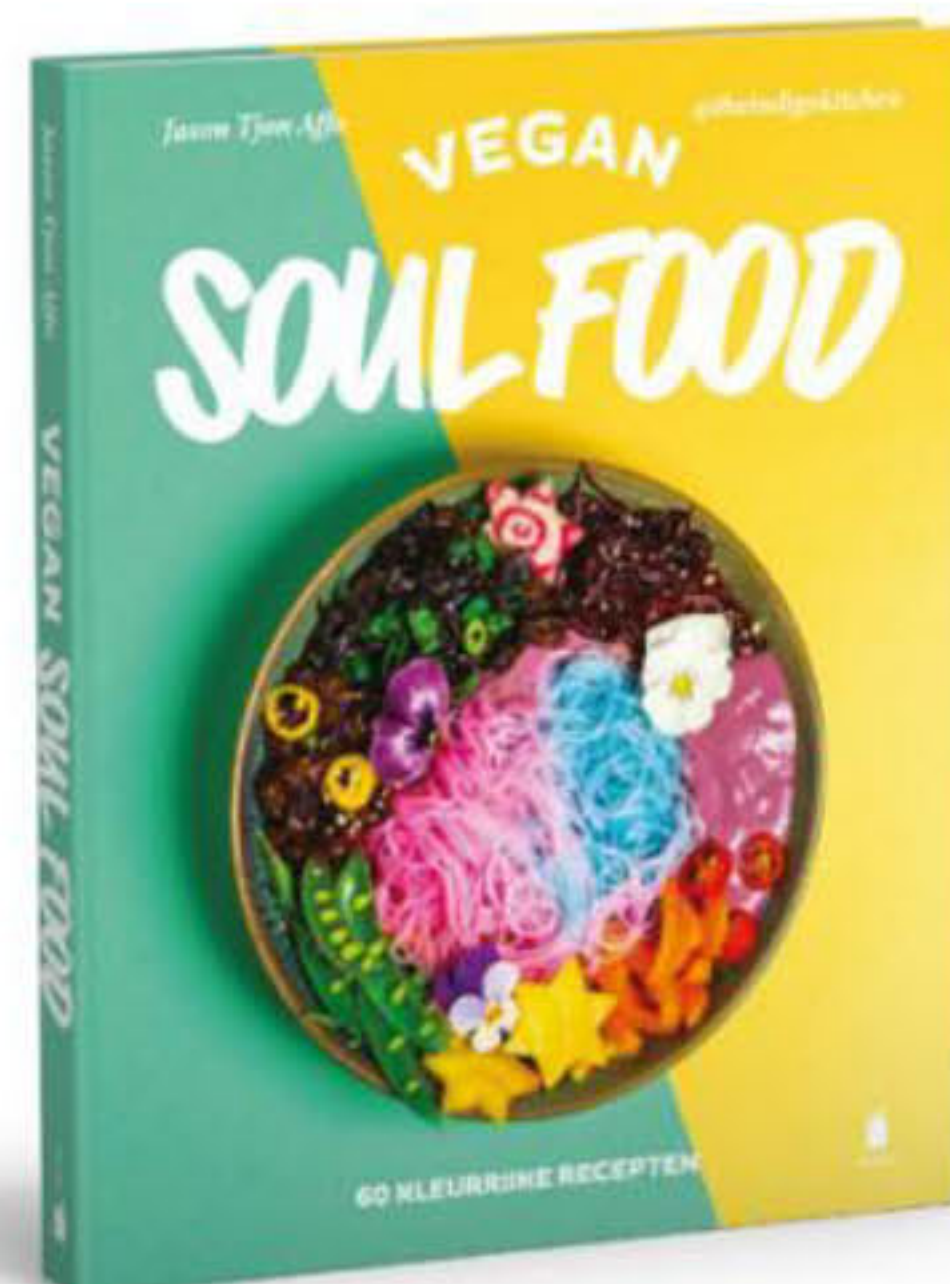
'We hebben niet één perfecte activist nodig, maar miljoenen imperfecte activisten met het hart op de juiste plek.' Met dit boek biedt Lisa Jansen een handreiking aan de positieve activist van nu. Ze inspireert met praktische tips hoe je de aardbol tot een nog mooiere plek kunt maken. Lisa bekijkt activisme in de breedste zin van het woord en laat zien dat dicht bij jezelf blijven de meest blijvende impact heeft.



Laat je horen t.w.v. € 15,00

Lisa Jansen

De kleurrijke recepten van Jason Tjon Affo kun je regelmatig terugvinden in *VEGAN Magazine* en zijn nu als boek verkrijgbaar! Je wordt onmiddellijk vrolijk van dit aantrekkelijke boek vol gerechten van over de hele wereld. Dat, gecombineerd met zijn gevoel voor vormgeving én zijn plantaardige leefstijl, komt allemaal samen in dit originele kookboek.



Vegan soul food t.w.v. € 22,99

Jason Tjon Affo

AGRESSIE EN MEDEDOGEN

VEGANISME IN PUNK, METAL EN HARDCORE

Geweld, dood, verderf en apocalyptische doemscenario's. In de 'hardere' muziekstijlen punk, metal en hardcore hoef je niet lang te zoeken naar expliciete beschrijvingen van deze onderwerpen. Het zijn waarschijnlijk niet de genres en subculturen waarin je protest tegen diergebruik zou verwachten. Toch heeft het veganisme een bescheiden rol weten te bemachtigen binnen deze muziekstromingen.

METAL IS REBELLIE

Wie vijftig jaar geleden de onheilspellende eerste track¹ van Black Sabbath's debuutalbum hoorde, zou gevreesd kunnen hebben dat het einde der tijden was ingeluid. Achteraf gezien bleek het te gaan om de geboorte van het genre metal. Het verontrustende karakter is tot de dag van vandaag een belangrijke pijler van deze muziekstroming gebleven. Metal heeft zich in de afgelopen decennia constant verder ontwikkeld, om aanstootgevend te blijven en gewenning door het mainstream publiek te voorkomen.

In die zin is metal een muzikale tegenbeweging. Het haalt de luisteraars uit hun comfortzone en kan zelfs aanzetten tot zelfreflectie. In sommige gevallen komt veganisme daar ook om de hoek kijken. 'Metal draait om rebellie, tegen de norm ingaan, en vegan zijn is de ultieme vorm van rebellie,'² zegt Alissa White-Gluz, vocalist van de populaire band Arch Enemy. Bassist en tekstschrijver van Black Sabbath, Geezer Butler, is tegenwoordig ook een uitgesproken veganist.³ Zo zijn er meer die hun status als gerespecteerd metalartiest inzetten voor de boodschap van een leven zonder uitbuiting van dieren.

Veganisme en dierenrechten komen weliswaar relatief weinig aan de orde in songteksten van metalnummers, maar de uitzonderingen mogen er wezen. 'Arbeit Macht Fleisch'⁴ van de band Carcass beschrijft hoe dieren op industriële wijze tot object worden gedegradeerd. Het lot van proefdieren die worden gebruikt voor de ontwikkeling van cosmeticaproducten, is het onderwerp van 'Cruelty Without Beauty'⁵ van Arch Enemy. De band Cattle Decapitation zet met het artwork van hun albums aan tot denken over ons superioriteitsgevoel ten opzichte van niet-menselijke dieren, en de expliciete songteksten doen daar een flinke schep bovenop.

PUNK IS VERZET

Terug naar de jaren zeventig. De wereld maakte toen niet alleen kennis met metal, maar werd ook getraakteerd op het doelbewust aanstootgevende muziekgenre punk, en de daarbij ontstane subcultuur. Muzikaal is punk luid, onomwonden en allesbehalve pretentius. Als beweging staat punk voor rebellie. Het gaat om verzet tegen autoriteit en gevestigde normen, om autonomie.

Punk is nauw verweven met de kraakbeweging, wat een duidelijk voordeel heeft: kraakpanden zijn ideale podia zijn voor optredens van bands. Ver voordat veganisme zo populair was als dat het nu is, werd in kraakpanden vaak al standaard vegan gekookt. Punk is verzet, óók tegen de onderdrukking van niet-menselijke dieren. Dat hoor je ook terug in sommige songteksten, waarbij er geen doekjes om worden gewonden. In 'Aanklacht' van de Twentse punkband Vals luidt het: 'De stem van de dieren, dat ben jij. Alle dieren vrij, of niemand vrij.' De Schotse band Oi Polloi gooide het over een andere boeg met 'Anarcho Pie',⁶ waarvan de songtekst niets meer of minder is dan het recept voor een vegan hartige taart.



VEGAN STRAIGHT EDGE

In de punkscene was de strijd tegen geïnstitutionaliseerde onrechtvaardigheid echter geen gemeengoed. Toen hardcore zich als nieuw genre losmaakte van punk, was dat deels een daad van verzet. Met een slechts 47 seconden lang nummer uitte de band Minor Threat kritiek op het overmatige drank- en drugsgebruik van punks. De boodschap: je kunt de wereld niet verbeteren zonder helder hoofd. Een nieuwe subcultuur gericht op geheelonthouding was geboren en draagt sindsdien de naam van het bewuste Minor Threat-nummer: straight edge.⁷



Een album van de band Cattle Decapitation

In principe druist het eten of gebruiken van niet-menselijke dieren niet in tegen de straight edge-principes, maar relatief vaak zijn *straight edgers* wel vegetariër of veganist. 'Vegan straight edge' is binnen de hardcorescene een alom bekende categorisering, die door de bands die daartoe behoren met trots wordt gedragen. De band Earth Crisis wordt gezien als de vegan straight edge-band bij uitstek. Hun nummer 'New Ethic'⁸ kan worden beschouwd als een vegan manifest: 'Het leven van dieren is van henzelf en moet worden gerespecteerd. (...) Veganisme is de essentie van mededogen en vredig leven.' Duidelijker krijg je het niet!

DOE HET ZELF

De hardcorebeweging heeft de DIY-mentaliteit (DIY = *Do It Yourself*, doe het zelf) dankbaar meegenomen vanuit de punkscene. Het devies: als je wilt dat er iets verandert, zul je het zelf moeten doen. Verantwoordelijkheid nemen tegen diergebruik, door vegan te leven, sluit naadloos aan bij dat principe. Misschien dat veganisme hierdoor binnen de 'hardere' muziekstijlen het meest prominent aanwezig is in hardcore.

Een mooi voorbeeld van de noemenswaardige rol van veganisme binnen hardcore, is het jaarlijkse muziekfestival Ieper Hardcore Fest, dat volledig draait op vrijwilligers en geen winstoogmerk heeft. Al sinds de eerste editie in 1992 wordt er uitsluitend vegan voedsel aangeboden. De realiteit is weliswaar dat het gros van de bezoekers buiten het festivalweekend om niet puur plantaardig eet, maar de festivalorganisatie

doet er veel aan om hen kennis te laten maken met de vegan levensstijl. Dit doet ze onder andere middels socialmediaposts over industrieel diergebruik, via lezingen en infostands, en natuurlijk met het alsmaar groeiende aanbod van heerlijk vegan eten.

SYNERGIE TUSSEN METAL EN HARDCORE

Hardcore is voortgekomen uit punk, maar tegenwoordig zijn hardcore en metal muzikaal gezien behoorlijk met elkaar verweven. Beide genres maken dankbaar gebruik van elkaars typerende muzikale elementen. Tussen beide stijlen is een groot grijs gebied ontstaan met meerdere levendige subgenres. Het subgenre 'metalcore' geeft de mix tussen beide stijlen het duidelijkst weer.

Met deze synergie tussen metal en hardcore verspreidt het principe van leven zonder diergebruik zich ook meer binnen de metalbeweging. Zo kreeg de Duitse metalcoreband Heaven Shall Burn op het grootste metalfestival ter wereld, het publiek van vele duizenden metalheads in beweging met hun aan veganisten opgedragen nummer 'Voice of the Voiceless'.⁹

VAN WOEDE NAAR ACTIE

Hoe kan het dat een levensovertuiging gebaseerd op mededogen en vredig leven, een vaste plek heeft in de subculturen van de rauwe en 'agressieve' muziekstijlen hardcore, metal en punk? Een mogelijkheid is dat mensen die kritisch zijn op tradities en gewoonten, zowel beter aansluiting vinden bij een veganistische levensstijl als bij rebellerende muziek. Het kan ook te maken hebben met de boosheid die je als veganist kunt ervaren over het constante, massale diergebruik om je heen. Agressieve muziek is een ideale uitlaatklep, en door je door de songteksten erkend te voelen, kan de woede over al het leed worden omgezet in een vurige motivatie om dat onrecht te bestrijden.

Wat de oorzaak van de onwaarschijnlijke aantrekkingskracht tussen veganisme en de hardere muziek ook moge zijn: laten we het koesteren. Een aantal mensen, misschien groter dan je zou vermoeden, staat aan het front van dierenbevrijding dankzij dat ene vette nummer van die ene hardcore band.

VEGAN HARDCORE- EN METALCORE

Een aantal vegan hardcore- en metalcorebands, allen te vinden op Spotify: Deadlock, Earth Crisis, EcoStrike, Eye of Judgement, Gather, Gray State, Maroon, Tears Of Gaia, Vanguard, Vegan Reich.

Zie ook deze Spotify-afspeellijst: <https://spoti.fi/3euhsst> of zoek op 'Animal Liberation Vegan Metal and Hardcore'

1. Black Sabbath - Black Sabbath
2. Alissa White-Gluz: Veganism Is "Ultimate Form of Rebellion"
3. Black Sabbath's Geezer Butler's Interview on being vegan!
4. Carcass - Arbeit Macht Fleisch
5. ARCH ENEMY - Cruelty Without Beauty

6. OI POLLOI - Anarcho-Pie - In Defence of Our Earth LP
7. Minor Threat - Straight Edge
8. Earth Crisis - New Ethic
9. Heaven Shall Burn - Voice Of The Voiceless
10. Torch of Reason

Atalanta

DRUKKERIJ TEGEN ONDERDRUKKING

Begin jaren tachtig waren er slechts enkele tientallen veganisten in Nederland. Nu zijn dat er zo'n 150.000. Hoe hebben deze vegan pioniers het veganisme zien ontstaan, groeien en veranderen? Ik spreek hierover met Rymke Wiersma (66) en Weia Reinboud (70). Zij zijn met drukkerij-uitgeverij Atalanta één van de voorlopers op het hedendaags veganisme.

Het begon in 1980 toen Rymke een vrouwendrukkerij oprichtte genaamd Atalanta. Dit begon als een feministische drukkerij, legt ze uit: 'We merkten dat onze ingezonden teksten te feministisch bevonden werden, dus deze werden niet geplaatst in de reguliere kranten. Daarom zijn we onze eigen posters, boeken en pamfletten gaan uitgeven.' Weia kwam een paar maanden later een kijkje nemen bij de drukkerij. Ze was meteen verliefd en besloot te blijven. Grappig genoeg bleven zij tweeën uiteindelijk als enigen over van de groep vrouwen die bij de drukkerij werkten. Ze noemden zichzelf anarchisten; ze stonden voor een leven vrij van onderdrukking voor iedereen. De onderwerpen waarover ze schreven, breidden zich uit. Antiracisme, feminisme en veganisme: het uitgangspunt is gelijkwaardigheid. Later werd dit ook wel 'intersectionaliteit' genoemd. Ze maakten muziek, bedachten spelletjes en schreven boeken en filosofische artikelen. Hun leus "Alle dieren vrij!" was vaak de rode draad in hun werk.

Weia vertelt dat zij al een hele poos vegetariër waren voordat ze overgingen op veganistisch leven. Het omslagpunt weet ze nog goed. 'We dachten dat we goed bezig waren met kaas met vegetarisch stremsel. Toen lazen we dat bij de productie van melk kalfjes worden geslacht! Daarna smaakte de melk een stuk minder lekker.' Ze stopten niet meteen met het eten van dierlijke producten, maar minderden wel meteen. Dit was in 1982. In Nederland waren er destijds slechts enkele tientallen veganisten. Ze wisten toen nog niet dat er een naam was voor leven zonder diergebruik. Hier kwamen ze achter door een pagina van 'De Veganistenkring' in het blad van de Vegetariërsbond. Toen er een apart veganistisch tijdschrift kwam, schreven Rymke en Weia daar artikelen voor.

Zowel Rymke als Weia hebben er in die tijd voor gekozen om niet alleen veganistische, maar ook biologische producten te gebruiken. Rymke zegt hierover: 'Bij biologische landbouw worden bijvoorbeeld dier en natuur niet geschaad door gif. Voor ons is dat de meest logische vorm van veganisme.' Dat

bleek nog moeilijker dan alleen veganistisch eten, vertelt ze: 'Als je veganistisch wil eten, kun je bepaalde ingrediënten weglaten. Om dan ook nog biologisch te willen leven, was ingewikkelder.' Er waren toen bijvoorbeeld geen biologische bananen in Nederland, dus die aten ze niet. Weia vertelt: 'Het was helemaal niet moeilijk om veganistisch te eten. Ik kende de Indonesische keuken goed, dus ik kookte al langer met tahoe en tempé. Zo maakte ik ook mijn eigen hartige gebak van tahoe. Je moest gewoon creatief zijn.'

'We dachten dat we goed bezig waren met kaas met vegetarisch stremsel. Toen lazen we dat bij de productie van melk kalfjes worden geslacht! Daarna smaakte de melk een stuk minder lekker.'

Het ging hen dus praktisch gezien gemakkelijk af om veganistisch te leven, maar hoe was dat eigenlijk sociaal en emotioneel gezien in die tijd? Weia: 'Ik denk dat het nu makkelijker is om veganist te zijn dan toen. Nu is er zoveel bekend over veganisme, dat je minder hoeft uit te leggen. Toen waren wij steeds de enigen.' Rymke vertelt verder: 'Er was een etentje van mijn ouders en ik kreeg speciaal alles biologisch en veganistisch. Iedereen om me heen was nieuwsgierig en wilde proeven en vragen stellen. Heel leuk natuurlijk, maar dan gaan dus alle gesprekken daarover. Ze zien je alleen als "de veganist", omdat dat het afwijkende is. Dat vind ik jammer, want ik ben met nog veel meer dingen bezig.'

Rymke en Weia zijn op verschillende vlakken actief. Naast een drukkerij werd Atalanta vanaf 1981 ook gebruikt als naam voor hen als muziekduo. In de jaren tachtig en negentig hebben ze veel opgetreden, met name in kleine zalen en voor "alternatief" publiek. Ze haalden veel inspiratie uit de freejazz en maakten ook experimentele of geïmproviseerde muziek. Dit deden ze soms met dansers erbij, die hun muziek echt tot leven brachten. In hun muziek schemerde het anarchisme



door: vrijheid van vorm, stijl en regels. Muziekinstrumenten waren niet altijd vegan. Het vel van trommels werd normaliter gemaakt van dierenhuid, in de basklarinet zat leer en ook in het binnenwerk van een piano zat leer. Daarom vervingen zij de dierlijke onderdelen van hun instrumenten door niet-dierlijke. Spelen op een dierenvel was geen optie, dus Weia ging naar een instrumentmaker om een djembe te laten maken met een kunststofvel. Het was waarschijnlijk de eerste veganistische djembé van Nederland! Veel mensen wisten niet dat voor zoveel spullen dieren worden gebruikt, dus op deze manier startten vaak de gesprekken met mensen over veganisme.

'Er was een etentje van mijn ouders en ik kreeg speciaal alles biologisch en veganistisch. Iedereen om me heen was nieuwsgierig en wilde proeven en vragen stellen.'

Muziek speelde een grote rol bij de verspreiding van de vegan boodschap. In Engeland waren in de punkbeweging veganisten te vinden, zoals in de *straight edge*. Dit was een stroming in de punkmuziek die zich afzette tegen het overmatige drank- en drugsgebruik waar punkers om bekendstonden. Die mensen stonden het dichtst bij hen wat betreft ideeën, omdat ze ook tegen andere soorten onderdrukking waren. Rymke vertelt: 'De *straight edge*-stroming heeft heel veel invloed gehad. Mensen vonden de muziek leuk en gingen naar de teksten luisteren, die vaak over veganisme gingen.' Weia voegt hieraan toe: 'In 1986 ontmoetten wij toevallig een punker, met wie we goed bevriend raakten. Hij kende het veganisme vanuit de Engelse punkbeweging. Hij is later in Utrecht in het kraakpand ACU een biologisch veganistisch eethuis begonnen. Daardoor hebben heel veel mensen in die kringen met biologisch veganistisch eten kennis gemaakt.'

Ongemerkt hebben zij met hun boeken, posters en artikelen dus honderden, misschien zelfs duizenden, geïnspireerd. Van sommigen weten ze dat ze daadwerkelijk veganist zijn geworden. Weia zegt daarover: 'Je weet niet wat je eigen plek is in zo'n uitwaaiende ontwikkeling. In onze boeken schrijven we vaak over veganisme, maar je hoort bijna nooit iets terug van lezers. Toch kan het zijn dat iemand twintig jaar later zegt dat dat boek voor hen heel belangrijk is geweest. Dan kunnen er zo tientallen anderen zijn die op hun beurt allemaal tientallen anderen inspireren. Je hebt dus wel degelijk impact.'

De afgelopen veertig jaar hebben Rymke en Weia het veganisme zien veranderen en groeien. In die veertig jaar is die ontwikkeling anders gegaan dan ze hadden gedacht en gehoopt. Ze hopen nu dat hun idealen snel realiteit worden: 'We hadden gedacht dat biologisch veganistisch meer gangbaar zou zijn dan het nu is. In de toekomst zouden we dus graag meer biologische producten, restaurants en winkels zien. We hadden jarenlang ook het plan om een dorpje te beginnen met een stuk of dertig mensen. Dat heette Akigoloké - dat is het omgekeerde van ékologika - en was ecologisch en veganistisch, maar voor ons vooral anarchistisch. Het was heel leuk om daar samen over te fantaseren. Uiteindelijk is het niet van de grond gekomen. Het had te veel voeten in de aarde. We zijn wel goed bevriend gebleven met de mensen met wie we dat hebben bedacht.' Als ze denken aan wat ze nog zouden willen in de toekomst, blijft zo'n vegan dorpje wel een wens.

Nieuwsgierig geworden? Op www.at-a-lanta.nl vind je boeken, artikelen, spelletjes, muziek en meer van Rymke en Weia.



VIER SEIZOENEN TAART

Recept tekst en foto:  @vsanijmegen | VSA Nijmegen



12 PORTIES



BEREIDINGSTIJD



MOEILIJK
RECEPT

INGREDIËNTEN

Zomermarsepein

1 kopje cashewnoten
½ kopje geurloze kokosolie
½ kopje suiker
2 tl vanillearoma
2 tl kurkuma

Lenteroom

2 bananen
4 g agaragar
4 tl matchapoeder
4 el water
300 g plantaardige kwark

Winterglazuur

citroenrasp van een halve citroen
300 ml havermelk
300 g plantaardige kwark
2 el maizena
4 g agar-agar
2 el poedersuiker
4 el kokosrasp

Herfstbodem

140 g speculooskoekjes
3 el margarine

**WIJ HOPEN IN DE NABIJE TOEKOMST ZUSTER-
VERENIGINGEN IN ALLE NEDERLANDSE
STUDENTENSTEDEN TE HEBBEN.**

Deel jouw vierseizoenentaart
met ons door  @nlvegan te taggen!

BEREIDING

1. Schenk kokend heet water over de cashewnoten en laat minimaal 30 minuten wellen.
2. Vet een taartvorm van 18 cm in.
3. **Herfstbodem:** Smelt de boter in een pan en voeg de verkruimelde koekjes toe. Schep de koekmix in de taartvorm, duw aan en zet de vorm in de koelkast.
4. **Zomermarsepein:** Giet het water van de cashewnoten af en maak ze, samen met de andere ingrediënten voor de marsepein, klein in een keukenmachine. Smeer uit over de koekjesbodem en plaats de taartvorm terug in de koelkast.
5. **Lenteroom:** Blend de banaan en het water. Verwarm dit ongeveer 5 minuten op laag vuur. Voeg de agar-agar toe en verwarm nog 5 minuten. Roer de kwark lepel voor lepel in de mix, zodat het niet klontert. Meng de matcha erdoorheen. Wacht tot de mix lauw is en schep deze op de marsepeinlaag. Plaats de taartvorm daarna weer in de koelkast.
6. **Winterglazuur:** Breng de havermelk en de maizena aan de kook. Zet dan het vuur lager en roer 5 minuten goed door. Voeg de agar-agar toe en verwarm al roerend 5 minuten. Roer de kwark lepel voor lepel in de mix, zodat het niet klontert. Zet het vuur uit en voeg de citroenrasp en poedersuiker toe. Wacht tot de mix lauw is en schep deze op de lentelaag. Strooi de kokosrasp erover en zet de taart in de koelkast.

CHICK'N katgu curry BURGER

Recept tekst en foto:  @talithagrace | Talitha Grace

INGREDIËNTEN

4 hamburgerbroodjes
4 vegan schnitzels (bijvoorbeeld van Lidl)
1 pakje 'Golden curry sauce with vegetables - hot' (te koop bij de toko)
1 wortel
1 rode ui
kropsla
komkommer
zonnebloemolie
zout en peper

Zoete aardappelfriet

800 g zoete aardappel
4 el paneermeel
2 el kerriepoeder
2 el paprikapoeder
1-2 tl zout
2 el olijfolie

TIP

Voeg extra groente toe aan de saus en vervang het broodje en de friet door rijst!



4 PORTIES



BEREIDINGSTIJD



MAKKELIJK
RECEPT

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 180°C. Snijd de zoete aardappel in frietvorm en meng dit met de olie, het paneermeel en de kruiden. Verdeel de friet over een bakplaat en bak dit ongeveer 25 minuten. Draai de friet halverwege om.
2. Snijd de rode ui in reepjes en bak ze met wat zonnebloemolie. Voeg een snufje zout en peper toe. Maak reepjes wortel met een dunschiller en bak deze kort in dezelfde pan. Bak nu de schnitzels en rooster de broodjes.
3. Snijd wat plakjes komkommer en scheur enkele slablaadjes af. Warm de saus op en je bent klaar om de broodjes in elkaar te zetten!

**IK DENK DAT VLEESOPVOLGERS
HOREN BIJ TOEKOMSTMUZIEK!
ER ZIJN AL HEEL VEEL SOORTEN
EN NOG MEER IN ONTWIKKELING,
VOOR IEDER WAT WILS!**

Deel jouw chickenkatsucurryburger met
ons door  @nlvegan te taggen!

VEDISCHE CURRY

in 15 minuten



Linzenpilaw

VAN ENGELENHAAR



VEDISCHE CURRY

in 15 minuten



2 PORTIES



BEREIDINGSTIJD



MAKKELIJK
RECEPT

Recept tekst: Ruth Kuipers foto: Paul van Gent

INGREDIËNTEN

300 g paksoi
2 tomaten
1 el kokosolie
2 tl pancha masala*
½ tl kurkuma
mespuntje zwarte peper
1 blik kikkererwten (uitgelekt)
½ tl zout of naar smaak
sap van ½ citroen of limoen

* Zelf pancha masala maken?

½ tl komijnzaad
½ tl nigellazaad (kalinjazaad)
½ tl mosterdzaad
½ anijszaad of venkelzaad
¼ tl fenegriekzaad, grof gemalen

TIP

Lekker bij rijst. Je kunt eindeloos variëren met seizoensgroenten, of vervang de kikkererwten door linzen of andere peulvruchten.

BEREIDING

1. Als je de pancha masala kruidenmix zelf maakt, maal dan de ingrediënten daarvoor dan grof in een koffiemolen of met een vijzel.
2. Snijd de paksoi en de tomaten in stukken.
3. Verhit de kokosolie in een pannetje, draai de vlam laag en bak de pancha masala tot deze geurig is.
4. Voeg de groenten toe, samen met de kurkuma en de zwarte peper.
5. Bak rustig tot de groenten zacht zijn en voeg de kikkererwten, het citroen- of limoensap en het zout toe.

IN DE TOEKOMST WORDT EEN VOLLEDIGE VEGAN BARBECUE HOT MET BIJPASSENDE VEGAN SAUSJES, WORSTJES EN SPECIALE BBQ-GROENTE. KANT-EN-KLAAR IN DE SUPERMARKT VERKRIJGBAAR, VOOR EEN ACCEPTABELE PRIJS!

Deel jouw vedische curry met ons door



@nlvegan te taggen!

Linzenpilav

VAN ENGELENHAAR

Recept tekst en foto: @a.la.damaris | Damaris Beems

INGREDIËNTEN

150 g groene linzen (gedroogde)
4 el olijfolie
150 g engelenhaar (vermicelli)
50 g plantaardige boter
4 uien
1 tl zwarte peper
1 tl piment
1 tl kaneel
400 ml vegan (kippen)bouillon

TIP

Lekker met een frisse salade zoals tabouleh en zelfgemaakte hummus erbij.

IK DENK, VERWACHT EN HOOP -STIEKEM- DAT DE LIBANESE MEZZE AAN FURORE GAAT WINNEN. HET IS EEN VEGAN PARADIJS, MEER DAN 10 OVERHEERLIJKE GERECHTEN FEESTELIJK OP TAFEL. HET IS DE KEUKEN VAN MIJN JEUGD, COMFORTFOOD TO THE MAX EN SUPERGEZELLIG NATUURLIJK OM SAMEN TE ETEN.



4 PORTIES



BEREIDINGSTIJD
+ 8 uur weektijd



MAKKELIJK
RECEPT

BEREIDING

1. Kook de linzen in ruim water in een half uurtje gaar.
2. Verhit in een andere pan de olijfolie en bak hierin de vermicelli goudbruin. Let op, vermicelli wordt snel zwart. Roer goed om en blijf erbij. Als alle vermicelli bruin is geworden, schep het dan uit de pan.
3. Doe in dezelfde pan nu de boter en doe de kruiden en 2 fijngesneden uien erbij. Roer om en laat het op heel zacht vuur 15-20 minuten bakken. Voeg dan de vermicelli en de afgegoten linzen erbij, samen met de bouillon. Laat alles 5-10 minuten doorkoken.
4. Zet het vuur uit en doe het deksel op de pan. Laat dit nog eens 5 minuten rusten. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verwarm in een andere pan nog wat olijfolie en bak de overgebleven 2 fijngesneden uien karamelbruin in minimaal 10 minuten. Deze kun je bij het opdienen op de pilav scheppen.

Deel jouw linzenpilav van engelenhaar met ons door @nlvegan te taggen!

DE REVOLUTIE GAAT DOOR!



Annelieke | Auteur

Ik ben een trouwe Lowlandsbezoeker. De sfeer is altijd goed, de muziek is top en iedereen is lief voor elkaar. Het eerste jaar dat ik naar Lowlands ging, in 2016, waren er nauwelijks vegan opties te vinden, maar ook op festivals is de vraag naar diervrij eten gelukkig gegroeid.

Afgelopen jaar was er niet alleen vegan eten in overvloed, maar zelfs een stand met plantaardige koffie en donuts. Samen met mijn familie heb ik daar iedere ochtend heerlijk ontbeten. De zon op mijn gezicht, gonzende geluiden van een vrolijke mensenmassa om me heen en het verheugende gevoel van alle mooie concerten die ik die dag zou gaan meemaken, zijn mijn leukste herinneringen. De enorme rij die stond voor alle vegan eettentjes gaf me ook zo'n fijn, hoopvol gevoel. Ik kijk er ieder jaar weer lang voor dat augustusweekend naar uit.

Ik heb last van terugkerende depressieve periodes en daarom is dit festival echt een welkome afwisseling. Dit jaar werd

Lowlands helaas afgelast.

Toen het bekende weekend in augustus naderde, werd mijn weemoed heviger, het optimistische vrolijke gevoel onbereikbaar. Zeker naarmate oktober meer in zicht kwam, voelde ik me verdrietig. De zomer was ongemerkt voorbij gevlogen.

Het is een mooi moment om toe te passen wat ik geleerd heb in therapie: perspectief is alles. Omdenken! Lowlands was dan wel afgelast, maar de vegan revolutie gaat door.

Mijn moeder, die altijd zei dat we vlees nodig hebben om gezond te zijn, vertelde me dat ze geen vlees meer koopt. Mijn schoonvader is blij met plantaardige kookroom. Het café waar ik werk heeft enkele goedlopende gebakjes geveganeerd. Allerlei kleine zaadjes die wij vegans met onze leefwijze hebben geplant, ontspruiten nu juist in deze wintermaanden. Hopelijk sleept die gedachte mij, en jou, de winter door.

Dromen OVER MORGEN



Radjan | Auteur

In 2012 hield de Engelse schrijver Neil Gaiman een commencement speech voor net afgestudeerde studenten van de University of Arts in Philadelphia. Gaiman nam zijn schrijverschap onder de loep en strooide met prachtige wijsheden. Hij ontdekte als jonge schrijver dat de voldoening groter was bij werken waarbij hij zich liet leiden

door urgentie en zijn creatieve stem. Gaiman adviseerde om je creatieve kant aan te spreken bij moeilijkheden: 'Life is sometimes hard. Things go wrong, in life and in love and in business and in friendship and in health and in all the other ways that life can go wrong. And when things get tough, this is what you should do. Make good art.'

In de geest van zijn woorden moet ik denken aan Vincent van Gogh. Iemand die tot het einde van zijn leven ijverig werkte. Triest genoeg werd zijn pure vakmanschap pas later (h)erkend. Van de vele liefhebbers van zijn werk wereldwijd

heeft Van Gogh nooit iets mee gekregen; laat staan welke waardering zijn werk nu krijgt. Het intrigeert mij dat kunstenaars iets maken wat de tand des tijds doorstaat. Ze ontdekken iets bijzonders en maken het tastbaar.

Kunst ontroert. Het zorgt voor verbinding. Het hart snapt moeiteloos de taal van een beeld, een melodie of het woord. Ik hoop dat in de toekomst veganistische overwegingen meer verweven raken met verschillende kunstvormen. Alles op het gebied van de natuur en dieren kan een geweldige inspiratiebron zijn. Hoe mooi zou het zijn als mensen daardoor geraakt worden en daardoor grondig kijken naar de keuzes die ze maken.

De kans is klein dat we een dierenleedvrije wereld gaan meemaken. Om daar iets dichterbij te komen zetten veel onvermoeibare activisten en kritische denkers zich in. We hebben meer romantische geesten nodig die hun creativiteit verder ontplooien en de wereld verrijken. Als er ooit historisch wordt teruggekeken, dan staat misschien jouw werk daar in het museum als keerpunt van de nieuwe tijd. Wat een prachtige droom zou dat zijn!

ADVERTENTIES

BIOLOGISCHE TEXTIEL BIJ PURE COVERZ

Katoen en linnen voor bed, bad, tafel en keuken. Ook ruim assortiment stoffen & furnituren. Bestel online met Vegan Friendly korting: www.purecoverz.nl - 0226-341965

VEGALOVE DATINGSITE

Groen hart? Vind je liefde of vriendschap op www.vegalove.nl Gratis inschrijving, gratis proberen.  : @vegalovedating

VEGGIEDELI, 100% PLANTAARDIG

>450 producten uit o.a. Duitsland. 'Vlees', 'vis', 'kaas', 'ei', mayo, zoet, cosmetica, cadeaubon en nog veel meer!

NIEUW! GRIEKSE KALAMATA BIOCYCLISCH VEGAN OLIJFOLIE

Olijfolie - kruidenthee, kruiden en zeep van eerlijke herkomst. Salvia-sinensis.nl

GAIA DOGS

GaiaDogs steunt Dog Rescue in Griekenland middels voer, medicatie, castratie- en sterilisatieprojecten. Kleinschalig verzorgt zij adopties in Nederland en België. Zie ook www.gaiadogs.org en volg ons op .

GRONINGEN

Fietsen, wandelen of een bustocht door de fraaie stad Groningen onder leiding van een deskundige gids? Bel (050) 309 0649 of zie: www.henkbakker.nl

DE GROENE BOEKHOUDER

Het duurzame administratiekantoor dat ondernemers en goede doelen helpt met administratie, financiën en belastingzaken. Kijk op: www.groeneboekhouder.nl

B(&B) VEGAWAGEN PSYCHE

Een sprookje in Coevorden. Grote nostalgische pipo met keuken. vegawagenpsyche.nl, [Airbnb](https://www.airbnb.nl).
Van harte welkom in Drenthe.

VEGAN MAGAZINE ♥ VEGAN ONDERNEMERS

Ook een plekje in ons magazine of op onze social media? We zijn toegankelijk voor iedere prijsklasse: van een bescheiden regeladvertentie tot een heuse campagne. Wil je ook online je doelgroepen aanspreken? Ook hier is van alles mogelijk! Bovendien is dit ook het moment om voor een heel jaar je advertenties in te kopen: dan krijg je een mooie korting van ons! Meer weten?

Mail dan naar adverteren@veganisme.org

GEEF IEMAND EEN LIDMAATSCHAP CADEAU!

Leuk voor de ontvanger én een van de leukste manieren om het veganisme te ondersteunen: voor alle dieren, natuur, milieu en elkaar.

VERBLIJD DE ONTVANGER MET:

- 4x per jaar het *VEGAN Magazine*, boordevol interessante artikelen en columns over veganisme, leuke recepten en interviews;
- NVV-ledenpas met korting bij meer dan 250 Vegan Friendly-adressen;
- "Easy Peasy Vegan" een handzame startersgids met allerlei tips en trucs!



Regel het nu gemakkelijk op: wordlid.veganisme.org

PERSPECTIEF

EEN LEZER AAN HET WOORD

Niet zo lang geleden was het nog moeilijk voor veganisten om zich voor te stellen dat er overall ter wereld veganistische opties zouden zijn. In Nederland wordt dit tegenwoordig steeds meer ontkracht: het aanbod groeit met de dag. Hoe is dit op andere plekken op de wereld? Wij spraken hierover met lezer Francis Ponjee.

KUN JE MEER VERTELLEN OVER JE KEUZE OM NAAR EEN VEGANISTISCHE LEVENSTIJL OVER TE STAPPEN?

'Ik kom uit een groot, Surinaams gezin in Nederland waarin een vleesloos menu niet aan de orde is. Als kind voelde ik mij al niet prettig bij het eten van dierlijke producten. Dat hoorde zowaar bij mijn natuur. Ik kon niet uitleggen waarom ik geen dierlijke producten tot me wilde nemen. Het moeilijke voor mij was dat daar amper rekening mee werd gehouden: ik moest eten wat de pot schafte. Op het moment dat ik ouder werd en op mezelf ging wonen kon ik de keuze maken om een veganistische levensstijl aan te houden.'

HOE REAGEERDE JOUW OMGEVING OP JOUW KEUZE OM VEGETARISCH EN DAARNA VEGANISTISCH TE GAAN LEVEN?

'Mijn omgeving reageerde lacherig op mijn vegetarische - en veel later - veganistische levensstijl. Op vragen als: "Maar kom je geen voedingsstoffen te kort?", kon ik steevast de weder-vraag stellen: "Zie ik er dan ongezond uit?" Op deze weder-vraag werd echter altijd ontkennend geantwoord.'

IN NEDERLAND KOMEN ER STEEDS MEER VEGAN EETGELEGENHEDEN EN OPTIES IN DE SUPERMARKT. MERK JE DAARIN EEN VERSCHIL MET SURINAME?

Het precieze verschil hierin met Suriname kan ik niet benoemen: ik kom daar amper. Heel soms volg ik het nieuws uit Suriname, waardoor ik er toevallig achter kwam dat er sinds vorig jaar een vegan eettent in de hoofdstad van Suriname bestaat: Vegan Spark. Ik vond dat heel bijzonder voor een gemeenschap waarvoor het bijna ondenkbaar is om geen vlees of vis op het menu te hebben. In mijn enthousiasme hierover heb ik met jullie contact opgenomen.'

JE LIET AL WETEN DAT VEGANISME IN SURINAME MINDER NORMAAL GEVONDEN WORDT; HEB JE, SINDS JE VEGANIST GEWORDEN BENT, AL VERANDERINGEN GEMERKT IN HOE VEGAN-FRIENDLY SURINAME IS?

'Ik weet wel dat er in Suriname een grote Hindoegemeenschap is die niet onbekend is met het vegetarisme. Maar of er meer vegan tenten en opties in Suriname komen? Ik weet het

niet. Ik weet ook niet hoe *vegan-friendly* Suriname is, daarvoor kom ik er niet vaak genoeg. Vier jaar geleden ben ik voor het laatst in Suriname geweest. In het appartement waar ik logeerde, kon ik met gemak mijn eigen vegan maaltijden maken, omdat er in Suriname legio producten en mogelijkheden zijn om vegan maaltijden te bereiden.'

WAT IS VOOR JOU DE TOEKOMSTMUZIEK VOOR HET VEGANISME IN SURINAME?

'Ik merk dat er in Nederland steeds meer mensen met een Surinaamse achtergrond het veganisme omarmen. Er bestaat bijvoorbeeld een online gezondheidsblog voor Surinamers, door Surinamers, van over de hele wereld genaamd *Gesontu Sranang*. Dit betekent 'gezond in Suriname'. Dit online gezondheidsblog richt zich helemaal op het veganisme. Wat dat betreft is dit voor mij toekomstmuziek voor het veganisme onder Surinamers.'



Gesontu saoto van www.gesontusranang.nl

VEGAN *blind date*

Pauline en Robin hadden een corona-proof blind date in Wieringerwerf. Dit keer mochten de deelnemers op kosten van *VEGAN Magazine* iets meenemen naar de date. De dames hadden gereageerd op een oproep van Vegadates.

EVEN VOORSTELLEN

Robin Visser (22) is student Social work, is werkzaam in de gehandicaptenzorg en komt uit Bolsward. Ze doet graag aan moderne dans, schildert en maakt kunstwerken in haar journal.

Pauline Kleij (25) werkt als procesdeveloper, studeert Bedrijfskunde (deeltijd) en komt uit de Zaanstreek. Ze benut haar muzikaliteit door te zingen (R&B en hiphop), te produceren en speelt keyboard.

Date-day! Met welke gedachte stond je op?

Robin: 'Ik vond het spannend. Na het eerste contact was het gevoel snel weg.'

Pauline: 'Ik had er veel zin in en keek ernaar uit om een andere vegan te ontmoeten.'

Wat geeft je een romantisch gevoel?

Robin: 'Als iemand spontaan is. Oog heeft voor kleine liefdevolle gebaren. Het ineens gezellig maakt en je van haar oprechte aandacht krijgt.'

Pauline: 'Het is fijn om met een gelijkgestemde te zijn. Ik zie meestal meteen of ik iemand leuk vind. Dat blijft voor mij iets ongrijpbaars.'

Hoe beviel de date?

Robin: 'Het klikte meteen. We konden fijn praten zonder stiltes. De omgeving was mooi en na de wandeling hebben we leuk gezeten. Ik had Portugese custardtaartjes gemaakt.'

Pauline: 'Het was gezellig. Samen wandelen is ook afwisselender dan een etentje. Ik koos voor vier verschillende gebakjes van Het Zaanse Bakkertje.'

Wat is het meest bijgebleven?

Robin: 'Pauline was open en zichzelf. Ik voelde daardoor de ruimte om meer over mezelf te delen.'

Pauline: 'Ik kijk terug op een leuke ontmoeting.'

Wat zou je in een toekomstige partner willen zien?

Pauline: 'Het is fijn als iemand weet wat zij wil en weet waar zij voor staat. Het is fijn als je een beetje op hetzelfde punt in het leven staat. Je kunt je werk hebben en bezig zijn met een studie, maar ook echt weten waarom je het doet.'



Links Pauline, rechts Robin

Robin: 'Als iemand gemotiveerd is om van de toekomst iets te maken. Dat je samen ergens naar toewerkt, dezelfde ideeën hebt over wat je belangrijk vindt en er voor elkaar bent.'

SAMEN OVER ELKAAR

Hoe was jullie ontmoeting?

Robin: 'We ontmoetten elkaar bij het wandelstartpunt Dijkgatbos in Wieringerwerf. Het was spannend hoe we elkaar zouden herkennen.'

Pauline: 'De meeste mensen waren samen. We liepen bijna direct naar elkaar toe.'

Hoe was het afscheid?

Pauline: 'We waren ruim drie uur buiten. Op een gegeven moment was het goed en werd het ook kouder. We hadden onze nummers uitgewisseld.'

Robin: 'Afscheid nemen ging snel, 's avonds appten we elkaar toen we thuis waren.'

Was er contact een dag na de date?

Robin: 'Nee, we hadden het bij thuiskomst over hoe we verder willen gaan.'

Pauline: 'We wilden het allebei vriendschappelijk houden. We gaan nog wel een keer afspreken.'

Wat heeft de blind date je gebracht?

Pauline: 'Ik vond het een leuk uitstapje en een gezellige middag.'

Robin: 'Ik was blij met de deelname. Het blijft een vreemde tijd waarin ik het contact met mensen mis. Het was fijn om een echte ontmoeting te hebben en dat iemand ziet wie je bent.'

De date is niet uitgelopen op een match. Wil je in contact komen met Pauline of Robin? Stuur een mail naar: redactie@veganisme.org.

Wil je ook op date? Meld je voor het lentenummer snel aan via: www.vegadates.nl/blinddate.

LOSERIGE *veganisten*



Willem | Auteur

Maar wat is nou die heilstaat, als er muren omheen staan?
Als je bang en voorzichtig, met je mening moet omgaan?
Ach, wat is nou die heilstaat, zeg mij wat is ie waard. Wanneer iemand die afwijkt,
voor gek wordt verklaard? – Harrie Jekkers (Klein Orkest), 1984

Veel mensen dromen van een betere wereld. Sommigen vestigen hun hoop op een almachtige verlosser. Anderen hebben een blauwdruk om het paradijs op aarde te brengen. Ik geloof in geen van die twee. Ik geloof weliswaar in vooruitgang, maar mijn vooruitgangsgeloof heeft geen eindstation. Alleen oneindig veel tussenstations.

In de vorige editie van *VEGAN Magazine* liet activist en onderzoeker Christopher Sebastian optekenen dat mensenrechten en dierenrechten de ideologie van de verlichting bestrijden. Het tegenovergestelde is waar: mensenrechten en dierenrechten vloeien rechtstreeks voort uit de idealen van deze filosofische stroming. De verlichting staat voor het centraal stellen van de rede en een universele moraal.

De achttiende eeuw was dankzij verlichtingsdenkers een breuk met het verleden. Zij schiepen de ruimte om religie, machthebbers, dogmatische ideeën en de eigen cultuur te bekritisseren en zelfs belachelijk te maken. Ze stonden voor mensenrechten en bestreden intolerantie.

Het probleem is dat niet alle verlichtingsdenkers de consequenties van hun eigen filosofie in hebben gezien. Het is een hele opgave om geen kind van je tijd te zijn. Er zijn denkers geweest die hebben gepleit voor mensenrechten, maar tegelijk niet de volledige gelijkwaardigheid van mannen en vrouwen voorstonden.

Zelfs de meest kritische geesten hebben blinde vlekken in hun moraal. Helaas kan het lang duren voordat zulke blinde vlekken opgemerkt worden. Vandaag zijn nog altijd te weinig mensen doordrongen van de noodzaak van wettelijke erkenning van de belangen van dieren. Toch vloeit die erkenning voort uit het centraal stellen van de rede: als dieren ook kunnen lijden, maar we daar totaal geen rekening mee houden terwijl we dat met menselijk lijden wel doen, is dat een kwestie van willekeur en discrimineren we dus.

De verlichting is daarom een blijvend project. Hoe kritisch je ook bent, het is arrogant om te denken dat je zelf geen blinde vlekken hebt. Een definitieve blauwdruk geven voor de maatschappij moet je niet willen. Veganisme is niet genoeg. Misschien moeten we ook het lijden van dieren in de natuur aanpakken, zoals de Belgische filosoof Stijn Bruers betoogt. En kunnen we het station dat daarna komt al zien?

Ik heb wel een idee over hoe we de volgende tussenstations sneller bereiken. Voor de maatschappij: laat een open uitwisseling van ideeën zo veel mogelijk plaatsvinden. Voor het individu: ontvang ideeën met een open houding.

Helaas ontberen veel mensen die houding. Ik zie mensen die niet openstaan voor veganisme, omdat ze 'de manier waarop de boodschap gebracht wordt' confronterend vinden. Maar ik zie ook veganisten die 'hun' veganisme al voldoende vinden dus 'verder niet hoeven nadenken over andere dingen'. Mensen trekken maar al te snel de ik-ben-gekwetstkaart.

Dat doen ze trouwens in allerlei situaties. Toen voormalig staatssecretaris van Landbouw Henk Bleker tijdens het grootschalige boerenprotest op het Malieveld in oktober 2019 zei dat boeren moeten neerkijken op loserige veganisten, reageerden sommige veganisten door aangifte te doen, omdat hij zou aanzetten tot haat. Kom op: lach die vent uit, nodig hem uit voor een vegan etentje, kijk net zo hard op hem neer of doe al die drie dingen. Wij zijn het sterkst als wij anderen vrij laten hun meningen te spuien, zelfs als die opvattingen immoreel zijn. Het zegt genoeg als zo'n uitspraak het beste is wat iemand te bieden heeft.

Al met al kom ik hiermee aardig in de buurt van mijn ideale samenleving: eentje waarin we geen dieren meer eten of anderszins gebruiken, maar waarin we nog wel flauwe grapjes kunnen maken over het op de barbecue leggen van een konijn dat voorbij huppelt. En waarin Henk Bleker elke andere Nederlander uitmaakt voor een loserige veganist, schreeuwend op een leeg Malieveld.

JUST LIKE YOUR MOM

We kunnen ons allemaal de kracht van muziek wel voorstellen. Een kracht zo veelzijdig en intiem dat het ons met volslagen vreemdelingen kan verbinden. Een kracht die kan dienen als vertolker van onze emoties, onze stress kan verlichten en ons vermogen naar dromen kan versterken. Als student, met alle deadlines die ik naar mij toegeworpen krijg, gebruik ik muziek vaak voor ontspanning. Het kan mijn volledige humeur beïnvloeden en ervoor zorgen dat ik in harmonie verder kan werken. Ik ben de artiesten, die ons met hun instrumenten deze klanken kunnen bezorgen, dan ook intens dankbaar.

BRUGGEN BOUWEN

Maar ik denk dat een groot deel van de muzikliefhebbers, zichzelf inbegrepen, zich er niet bewust van is dat het creëren van die stressverlichtende muziek heel stressvol voor de artiesten zelf kan zijn. De druk van een optreden en alle zaken eromheen kunnen ervoor zorgen dat de artiest niet optimaal kan presteren. Het is dus heel belangrijk dat de artiest zich goed voelt, zodat die vol overgave haar werk kan verrichten. Daarop focust onderneming Just Like Your Mom, die toursupport en veganistische catering op verschillende festivals en evenementen verzorgt.

Etjen van der Vliet, oprichter van Just Like Your Mom, kocht twintig jaar geleden een busje en merkte tijdens het touren op hoe slecht het eten onderweg geregeld was. 'Toen heb ik mij maar eens achter mijn oren gekrabd en het omgezet naar een bedrijfsconcept', zegt Etjen. Zo ontstond het cateringsgeheelte bij Just Like Your Mom. Etjen wilde bruggen bouwen; laten zien dat het anders kan, en dit onderweg aanbieden op een eenvoudige manier. Uiteindelijk draaide in 2015/2016 de onderneming als de grootste veganistische cateraar in Europa en was Just Like Your Mom te vinden op alle belangrijkste festivals. Het bedrijf splitste in 2018 uiteen in twee verschillende takken: toursupport en catering.



foto: Maaïke Ronhaar



foto: Amber Franke

FLEXIBILITEIT

Toen Etjen begon met touren, was er amper plantaardig eten te vinden in de festivals of in de zalen. Tegenwoordig is dat wel anders. 'Gezond eten staat in de muziekwereld steeds meer op de kaart. Verschillende poppodia zoals Melkweg Amsterdam, waar ik ook werk, zijn hier bewuster mee bezig. Zo kunnen de artiesten en crew ook voor de show gezond en plantaardig eten.' Helaas is de muziekindustrie abrupt tot stilstand gekomen door COVID-19. Ook bij Just Like Your Mom gaat het nog zeker twee jaar duren voordat er weer geld verdiend kan worden. 'Vandaar dat het key is om je flexibel op te stellen', zegt Etjen. 'Door de huidige situatie met COVID-19 ben ik mezelf weer meer bezig gaan houden met market-developing en pr. Dat deed ik voorheen al voor bedrijven als Alpro en Oatly. Nu doe ik dat voor plantaardigemelkfabrikant Sproud uit Malmö in Zweden. Sproud is een bedrijf dat erg muziek-minded is en mij, mede door mijn ervaring in de muziekwereld en bij Oatly, die kans gegeven heeft.'

Van bruggen bouwen naar plantaardig eten bij festivals en zalen, weer verder naar market-developing en pr voor een plantaardigemelkfabrikant. Dankzij mensen zoals Etjen is veganistisch eten anno 2020 makkelijker en toegankelijker dan ooit en opent het deuren naar verandering.

Toekomst(muziek) BIJ DE NVV

Op het moment van schrijven zijn we als bestuur van de NVV druk bezig met het opstellen van een nieuw meerjarenbeleidsplan. Hierin is vastgelegd waar de vereniging voor staat en wat de doelen en strategieën van de NVV zijn. In dit winternummer van het *VEGAN Magazine* kijken we terug op 2020, maar ook vooruit naar wat we de komende jaren willen realiseren. De doelstelling van de NVV is het bevorderen van veganisme en het beëindigen van de exploitatie van dieren. Om dit te bereiken hebben we verschillende campagnes of projecten die op een of meerdere strategieën aansluiten. Ik licht er hier een paar uit.

EEN POSITIEF IMAGO

We willen laten zien dat plantaardig eten lekker, makkelijk en gezond kan zijn en daarnaast duurzamer is dan een niet-vegan dieet. Een vegan leefwijze hoeft niet moeilijk te zijn, vooral niet met de juiste informatie en producten. Dit jaar is de *Easy Peasy Vegan*-startersgids gepubliceerd, die antwoord geeft op de belangrijkste vragen die startende vegans ongetwijfeld zullen tegenkomen. De VeganChallenge maakt veganisme toegankelijker en makkelijker. Sinds begin dit jaar kun je op elk moment met de VeganChallenge beginnen. Deelnemers ontvangen elke dag recepten en tips. In totaal hebben al meer dan 60.000 mensen meegedaan. In januari 2021 vindt de eerste editie van de nationale VeganChallenge plaats.

Al onze projecten blijven groeien en zichzelf vernieuwen. Het team van *VEGAN Magazine* slaagt er elke keer weer in om een mooi en interessant blad te maken. VeganFriendly is hard bezig met het opzetten van een nieuwe website. Melk, Je Kan Zonder! is actief op social media en met het nieuwe project *So Close 2 Vegan*. En VeganWiki heeft dit jaar een nieuwe website gelanceerd met een mooi overzicht van het groeiend aantal vegan producten.

BEWUSTWORDING

Een wetenschappelijke publicatie¹ vergelijkt verschillende campagnes die naar veganisme of een reductie van de consumptie van dieren streven. Dierenbescherming is het belangrijkste motief: dit kan leiden tot een *vegan mindshift*, waardoor dieren niet meer als product gezien worden. Milieu en gezondheid zijn vaak een tweede of derde motief. Een andere conclusie is dat de campagnes met het duidelijkste doel, zoals veganisme in plaats van reductie, het effectiefst zijn op de lange termijn.

Ethiek is voor veel veganisten de belangrijkste reden om veganist te worden. In onze communicatie-uitingen besteden we daar regelmatig aandacht aan. Wij informeren over de exploitatie van dieren als ethische kwestie en streven ernaar dat mensen zich realiseren dat dieren op de aarde zijn met ons en niet voor ons en ook recht hebben op leven en vrijheid. Daarnaast belichten we de gevolgen van diergebruik voor het milieu, de volksgezondheid, en voedselzekerheid en -veiligheid en hoe we deze problemen kunnen aanpakken door over te stappen op plantaardige voeding.

Dit jaar zijn we gestart met de *Stop Speciesisme*-campagne die niet-veganisten bewust wil maken van discriminatie op basis van soort.

DESKUNDIGHEID

De NVV streeft naar een grote deskundigheid over veganisme en onderzoeksgebieden zoals gezondheid, milieu- en klimaat effecten en ethiek. In 2019 is een vegan voedingscommissie gevormd die adviseert over een gezond plantaardig voedingspatroon. De commissie bestaat uit diëtisten en experts op gebied van plantaardige voeding.

LOBBYEN VOOR EEN VEGANISTISCHE LEVENSTIJL

We maken de eerste stappen in het lobbyen. Zo is er recent een petitie gelanceerd voor vegan maaltijden in alle (semi-) overheidsinstellingen. Veel organisaties en ook duurzaamheidsrapportages van de overheid streven naar het verminderen van het gebruik van dieren voor voeding (meestal met 40-60%). Het is een uitdaging om hen te overtuigen dat een vegan levenswijze een essentieel deel uitmaakt van de oplossing voor een duurzame wereld.

1 D.T. Grassian, *Appetite* 154 (2020) 104788 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104788>



DE NVV, VEGANS EN VEGANS TO BE

De NVV behartigt de belangen van leden en overige veganisten in Nederland, bijvoorbeeld met petitie, maar ook door kritisch te kijken naar publicaties over veganisme en zo nodig om een rectificatie te vragen.

Sinds dit jaar bestaat het project Vegan2Vegan, een trainingsprogramma dat is opgezet om veganisten meer inzicht te geven en bewustzijn te creëren ten aanzien van enerzijds de omgang met hun sociale omgeving en anderzijds hun eigen rol en keuzes daarin. Veel (nieuwe) veganisten vinden het lastig om met hun niet-veganistische omgeving om te gaan.

Onze vereniging groeit net als het veganisme sterk: gemiddeld 20% per jaar in de afgelopen vijf jaar. Dat brengt ook de

nodige uitdagingen met zich mee die vragen om professionalisering van de vereniging. Daarnaast willen we een nog inclusievere vereniging worden, zodat we samen, ook met andere organisaties, veganisme nog sneller kunnen laten groeien.

Leden kunnen meepraten over het nieuwe beleid. De concepttekst wordt per mail verstuurd aan leden.

Wil je structureel meedenken over het toekomstige beleid en de activiteiten van de NVV? Wij zijn op zoek naar nieuwe bestuursleden!

Zie www.veganisme.org/over-ons/vacatures voor de vacatures.

De Kleine V



Of je nu jong bent of oud, of je jezelf nu creatief vindt of niet, leef je uit op deze Kleine V-pagina! Lees de vragen in de sterren en kleur de plaatjes in. Misschien bedenkt je zelf nog wel een leuke mop of een tof raadsel?

STRIPJE



WIST JE DAT

... baby's in de buik al stemmen en muziek horen?

... Griekenland het langste volkslied ter wereld heeft, met 158 coupletten (maar de inwoners gebruiken er maar twee)?

... Mozart in 2016 meer cd's verkocht dan Beyoncé en Drake?

FILOSOFISCHE VRAGEN



MOPPEN



De toekomst lijkt soms ver weg,

maar eigenlijk is hij dichterbij dan we vaak denken...

Want de toekomst zit in elke keuze die je maakt.



Illustratie: Anouk Willems



Illustratie: Joost Leuven

ONTHULLING
HERDENKINGSMONUMENT
VOOR ALLE SLACHTOFFERS DIE VIELEN
TOEN WE NOG DIEREN ATEN



TRUJILLO.NL

*Dit beeld
is ontstaan
vanuit co-creatie
met een kleine
kunstenaar
die al wandelend
heeft gekeken
en onderweg
dit vond*

MOMENTUM © 2020

Transitie
is
een natuurlijk
fenomeen
het is
de brug
tussen verleden
en
toekomst

LOVE

VR_

