

Colofon

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *Say no to meat*

Oorspronkelijk uitgegeven in 2019 door
Summersdale Publishers Ltd

© Summersdale Publishers Ltd, 2019

Tekst: Abi McMahon

© 2020 De Lantaarn b.v., Ede
Vertaling: Frederike Plaggemars/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal

Opmaak: Fenatic

Illustraties: Shutterstock

ISBN: 978-94-6354-389-7

NUR: 450

Niets uit deze uitgave mag worden
gereproduceerd door middel van
elektronische of andere middelen, met
inbegrip van geautomatiseerde systemen,
zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Inhoud

4

*Wat is er zo erg
aan vlees?*

16

*Waar
te beginnen*

35

*Een
uitgebalanceerd
dieet*

46

*Op vlees lijkende
alternatieven*

61

*Een vleesvrije
keuken*

75

Levensstijl

84

*Verborgene diertelijke
producten*

94

*Vleesvrije
maaltijden*

110

Volhouden

119

En nu verder...

127

Conclusie

WAT IS ER ZO ERG AAN VLEES?

Het verlagen van de consumptie van vlees en vis was nog nooit zo eenvoudig... en nog nooit zo belangrijk voor onze planeet. De tijd van barbecues vol vlees en een beperkte maaltijdkeuze is voorbij. We bevinden ons in de bloei van een vleesvrije periode. In supermarkten zijn allerlei heerlijke alternatieven voor vlees te vinden en vegetarische restaurants schieten als paddenstoelen uit de grond.

De wereld is door de eeuwen heen veranderd en daarmee ook de manier waarop we vlees produceren. We zijn gestopt met jagen en verbouwen grond niet alleen meer op lokaal niveau. Er is een wereldwijde bio- of vleesindustrie en vleesconsumptie vindt op grote schaal plaats. De intensieve veehouderij slokt land en water op en produceert enorme hoeveelheden broeikasgassen, wat een zware wissel trekt op het milieu. Daarbij groeit de wereldbevolking gestaag door. De Verenigde Naties verwachten dat we in 2050 met ruim 9 miljard mensen de aarde bevolken en dat we drie keer de beschikbare bronnen van deze planeet nodig zullen hebben om onze huidige manier van leven voort te zetten.

Mede dankzij de enorme technologische vooruitgang in de voedselproductie, waaronder de mogelijkheid alternatieven te vervaardigen

die eruitzien en smaken als dierlijk vlees, zien steeds meer mensen in dat het niet ethisch verantwoord is dieren te doden voor voedsel. Gezond en duurzaam eten zonder dierenleed, dat willen we toch allemaal?

Wat je beweegredenen ook zijn om de consumptie van vlees te verlagen en plantaardiger te gaan eten, dit boek geeft je de juiste informatie die je helpt de eerste stappen te zetten naar een vleesvrij eetpatroon, een vleesvrije levensstijl. Bij elk hoofdstuk vind je een of meer van de onderstaande symbolen. Zo zie je meteen welke tip voor jou handig kan zijn.

verklaring



**DIT IS EEN VOORDELIGE
MANIER OM DIERLIJKE
PRODUCTEN TE SCHRAPPEN**



**DIT IS EEN IDEE VOOR
EEN ANDERE AANPAK**



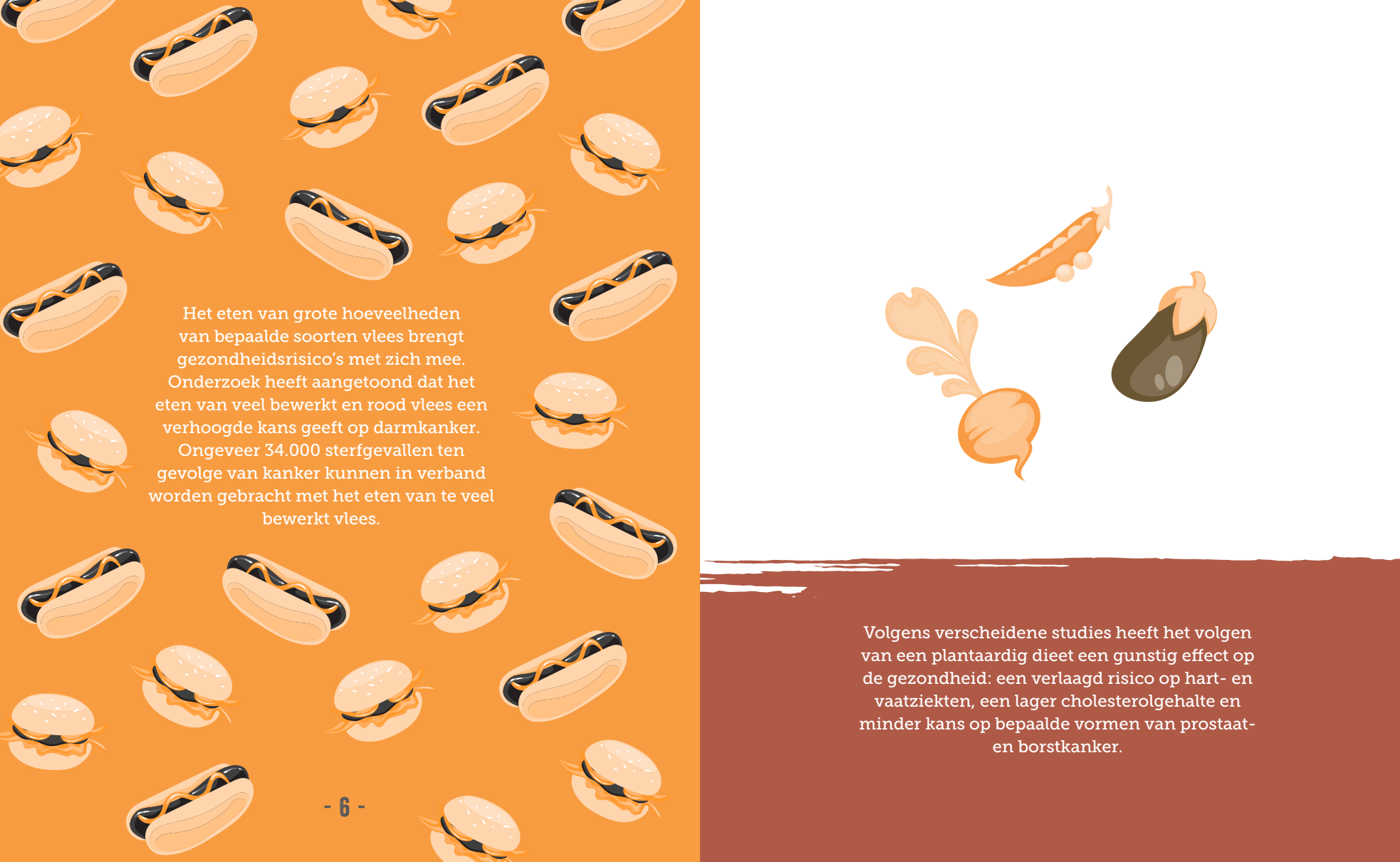
**DIT IS EEN IDEE VOOR
EEN VLEESVERVANGER**



**MET DEZE TIP VERLAAG JE
DE HOEEVEELHEID VLEES
DIE JE CONSUMEERT**



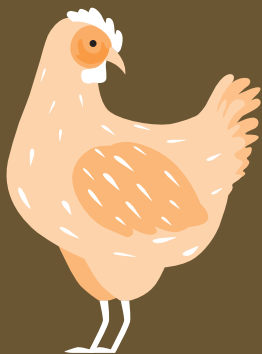
**DEZE TIP IS VOOR DEGENEN
DIE DE BASIS ONDER
DE KNIE HEBBEN**



Het eten van grote hoeveelheden van bepaalde soorten vlees brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Onderzoek heeft aangetoond dat het eten van veel bewerkt en rood vlees een verhoogde kans geeft op darmkanker. Ongeveer 34.000 sterfgevallen ten gevolge van kanker kunnen in verband worden gebracht met het eten van te veel bewerkt vlees.



Volgens verscheidene studies heeft het volgen van een plantaardig dieet een gunstig effect op de gezondheid: een verlaagd risico op hart- en vaatziekten, een lager cholesterolgehalte en minder kans op bepaalde vormen van prostaat- en borstkanker.



De ene vleessoort is milieuvriendelijker dan de andere. Het houden van kippen produceert drie tot tien keer minder broeikasgassen dan de productie van rundvlees.

De enorme uitstoot van methaan door koeien is daarvoor deels verantwoordelijk. Wil je jouw impact op het milieu graag verminderen maar ben je niet van plan van de ene op de andere dag vleesvrij door het leven te gaan, kies dan voor de verandering eens voor een kipburger in plaats van een rundvleesburger.



**DE CONSUMPTIE VAN VLEES HEEFT
DE LAATSTE DECENNIA EEN ENORME
VLUCHT GENOMEN. DE WERELDWIJDE
CONSUMPTIE VAN VLEES BEDROEG IN 1960
ONGEVEER 7 MILJOEN TON. INMIDDELS
ZITTEN WE OP ZO'N 30 MILJOEN TON.**



In de bio-industrie of intensieve veehouderij wordt een enorme hoeveelheid water verbruikt. Er is zo'n 3000 liter water nodig om 4,5 liter melk te produceren en 11.000 liter water voor de productie van 1 pond rundvlees. Ter vergelijking: er is maar 1100 liter water nodig om 1 pond tofoe te vervaardigen, een populaire Aziatische vleesvervanger die wordt gemaakt van sojabonen.



**DE BIO-INDUSTRIE OF INTENSIEVE
VEEHOUDERIJ PRODUCEERT
WERELDWIJD MEER BROEIKASGASSEN
DAN ALLE AUTO'S, BUSSEN,
VLIEGTUIGEN, TREINEN EN ANDERE
VERVOERSMIDDELEN BIJ ELKAAR.**