

**Ik eet
vegan**



1 Smakelijk eten!

Wat is jouw lievelingseten? Pizza? Tosti? Sushi? Als vegan kies je voor **plantaardige** producten, gemaakt van planten dus. Dan smul je van een pizza met champignons, pannenkoeken met bramenjam en sushi met avocado en komkommer. Voedsel dat van dieren komt, valt af. Dus geen kippenpootje of biefstuk, geen eieren, geen honing en geen **zuivel** zoals melk, yoghurt en kaas.

Geen dieren eten

Steeds meer mensen kiezen ervoor om veganistisch (of vegan) te leven. Ze hebben verschillende redenen om te kiezen voor plantaardig voedsel. De belangrijkste reden voor de meeste vegans is dat ze niet willen dat dieren lijden. Ze willen niet dat dieren opgesloten zitten en dat ze geslacht worden als voedsel voor mensen.

De tweede reden heeft te maken met de vervuiling door de **veehouderij**. Het houden van dieren die nodig zijn om vlees en zuivel te produceren, levert veel poep en pies op. Sommige stoffen daaruit komen door regen en wind terecht in de grond en in sloten en rivieren. Dat is slecht voor de natuur. En het

zorgt ervoor dat het water extra schoongemaakt moet worden voordat we het kunnen drinken. Ook zitten er gasen in scheten van koeien, varkens en kippen en die dragen bij aan de opwarming van de aarde. Je leest er meer over in hoofdstuk 7.

De derde reden waarom veel mensen kiezen om plantaardig te eten, klinkt simpel: het is gezond!

Pizza, lasagne of soep? Je kunt het allemaal vegan maken, met verse groenten en kruiden. Vegan koken is niet moeilijk om te doen. En na het koken ga je smullen!





Als je maaltijden maakt van groente, fruit, noten en granen, zie je precies wat je eet. Bij kant-en-klaarmaaltijden moet je goed de etiketten lezen om te weten wat erin zit.



Tip

Op voedingscentrum.nl en op veganisme.org kun je E-nummers opzoeken om te kijken wat het nummer op het etiket betekent. Typ daarvoor 'E-nummer' in de zoekbalk. Wil je weten of jouw favoriete koek, snoep of broodbeleg vegan is? Dat kun je opzoeken op de websites gewoonvegan.nl en veganwiki.nl.

Pas op met snoep!

In veel snoep zitten dierlijke producten verstopt. Marshmallows, gummibeertjes en kauwgom zijn lekker taai. Vaak komt dat doordat er gelatine in zit. **Gelatine** is een doorzichtig product dat gebruikt wordt om voedsel stevig te maken. Het wordt gemaakt van botten en huid van dieren.

Ook kleurstof in sommige snoepjes komt van dieren. Weet je waar de rode kleur in roze koeken, sommige snoepjes en drankjes van komt? Van luizen! Ook hebben snoep, chocolade, appels en sinaasappels vaak een mooie glanslaag. Dat is meestal schellak, dat wordt gemaakt door lakschild-luizen. Ook was van bijen wordt soms gebruikt om snoep te laten glimmen.

Wat dan wel?

Je moet dus goed opletten als je vegan wilt eten. Maar er blijft ook veel over wat je wél kunt eten. Groente, fruit, peulvruchten, noten en granen. Daar kun je allerlei lekkers van maken. Er zijn ook genoeg kant-en-klare producten: chips zijn bijvoorbeeld vaak vegan. En er zijn best veel vegan koekjes en snoepjes, en pizza's en vegan vleesvervangers zoals burgers en vegetarisch gehakt.



Europese producten met dit logo zijn altijd vegan.

Ik eet vegan

174

Hou jij van dieren? Dan vind je het misschien een goed idee om minder dierlijke producten te eten zoals kaas, roomijs en kippenpootjes. Steeds meer mensen besluiten om alleen nog plantaardige producten te eten. Ze willen niet dat er dieren geslacht worden of opgesloten worden voor hun voedsel. En ze willen beter voor de aarde zorgen. Maar wat eten ze dan wel? Je leest er alles over in dit boek. Want wist je dat vegan eten hartstikke gezond en lekker is?

Dit boek is geschreven door Moniek van Zijl.



9+

Documentatiecentrum

imprint van Schoolsupport
documentatiecentrum.nl



9 789464 391992