



MEGA

VEGA

LEKKER LEVEN

ZONDER VLEES



DE AARDE IN GEVAAR

Tegenwoordig eten we met z'n allen vier keer zo veel vlees als vijftig jaar geleden. Daarvoor worden ruim 56 miljoen dieren per jaar gedood, voor 308 miljoen ton vlees. Deze enorme vleesproductie heeft een negatieve impact op de aarde. Veel vegetariërs willen daarom hun voetafdruk op de aarde verkleinen.

GRAZEN

Volgens de Verenigde Naties (VN) wordt er wereldwijd een vierde van al het land gebruikt om dieren te houden. Veel van deze grond was ooit oerwoud, bos of grasvlakte met veel verschillende soorten dieren en planten. Maar hoe meer grond er wordt gebruikt als weidegrond, hoe meer verschillende dieren en planten hier verdwijnen. De biodiversiteit op aarde neemt dan ook sterk af. Steeds meer planten en dieren lopen gevaar.

WATERVERSPILLING

Veel water uit rivieren, meren en grondwater wordt in de landbouw gebruikt. Voor de productie van vlees is namelijk heel veel water nodig. De dieren drinken het, maar het is ook nodig om de gewassen te laten groeien waar voer voor de dieren van wordt gemaakt. Op aarde zijn er miljoenen mensen die een tekort aan drinkwater hebben. Hoelang kunnen we al dat water blijven verbruiken voor de vleesproductie?

ONTBOSSING EN EROSIE

Wanneer bossen gekapt worden, verliezen dieren hun habitat. Daarnaast komen bij houtkap broeikasgassen vrij (zie bladzijde 19). Tussen 1970 en 2016 heeft Brazilië door ontbossing ruim 768.000 vierkante kilometer aan Amazoneregenwoud verloren. Dit ontboste gebied is ongeveer tien keer zo groot als Nederland en België samen! Een groot deel van het regenwoud is gekapt om er grasland van te maken voor vee. Door het grazen veroorzaakt het vee extra schade, doordat grond zonder plantenwortels los wordt. Dit noemt je bodemerosie. Door bodemerosie kan vruchtbare grond veranderen in (half)woestijn, waar veel minder planten en dieren kunnen leven.

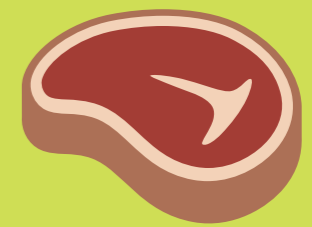
HOEVEEL WATER IS ER NODIG OM 1 KILO VOEDSEL TE PRODUCEREN?



287 liter



2500 liter



15.400 liter

DE VLEESPRODUCTIE SLOKT LAND OP!



OP VEGA-KANTIE!

Voorkom teleurstellingen op vakantie en controleer vooraf online wat je waar kunt eten. Net als wanneer je uit eten gaat in een restaurant. Bekijk de website van hotels of B&B's of vraag je ouders om een e-mail te sturen. In het vliegtuig is er vaak minstens één vegetarische maaltijd, al moet je die vaak wel minstens 72 uur van tevoren aanvragen.

VOOR JE OORDEELT...

Er bestaan veel vooroordelen over het eten in andere landen. Vaak kloppen die dus niet (helemaal). Zo staat Duitsland bekend om zijn ruim 1500 soorten worst, maar er wonen óók meer dan zeven miljoen vegetariërs in het land. Er is dus volop keuze.

LEKKERE TACO'S IN MEXICO!



Op je vakantieadres moet je misschien eerst even zoeken naar goede eetplekjes. Zit je in een resort, dan is er meestal veel keuze. Ook in vegetarische en vegan gerechten. En in de steden heb je veel soorten restaurants. Een paar mogelijkheden: Mexicaans (taco's of tortilla's met groenten, bonen en kaas), Italiaans (vegetarische pizza's, pasta's en bijgerechten), Arabisch (falafel, couscous, hummus), Indiaas (heel veel soorten groentecurry's en linzensoep, Aziatisch (gerechten met tofu of tempé, kokoscurry, kruidige salades en gefrituurde groenten).

OP DE CAMPING

Op de camping moet je creatief zijn. Je hebt een kleine of geen koelkast en vaak heb je maar één of twee kookpitten. In een goede koelbox kun je groenteburgers, vegetarisch gehakt of kipstukjes wel even bewaren. Maar je kunt ook blikken bonen meenemen, eieren en champignons. Daar tover je snel een gerecht mee op je campingtafeltje. Heb je een barbecue? Denk dan zeker aan gepofte aardappelen of gegrilde maïskolven!




PITTIGE GROENTECURRY



GEPOFTE AARDAPPELEN



ZONNE
CREME



VEGETARISCH ETEN is goed **VOOR JOU,**
VOOR HET WELZIJN VAN DIEREN en **VOOR DE AARDE.**

Bovendien is het ook nog eens hartstikke lekker!
Toch kan het een uitdaging zijn om ermee te beginnen.

In dit boek lees je verschillende redenen om minder vlees te gaan eten en geven we **SUPERHANDIGE TIPS:** van hoe je je ouders zover krijgt om vegetarisch te koken tot wat je aan de **INFORMATIE OP VERPAKKINGEN** hebt. Ook geven we antwoord op veelgestelde vragen. Denk je dat je niet genoeg **VOEDINGSSTOFFEN** binnen krijgt als je geen vlees eet? Je krijgt alle informatie die je nodig hebt om dat te voorkomen.

En een aantal **LEKKERE RECEPTEN!**

Wedden dat je niet kunt wachten tot je het boek uit hebt om **MEGA VEGA** te worden?



corina

