

GO

100% 
plantaardig



VEGAN!

**GIDS VOOR EEN
VEGANISTISCHE LEEFSTIJL**

Modern veganisme



VEGANISME IS IN OPKOMST

Vegan worden is tegenwoordig een stuk eenvoudiger dan vroeger. In supermarkten zijn veel veganistische producten te vinden en dit aantal neemt nog altijd toe. Er is de laatste jaren steeds meer belangstelling voor. Dit maakt het een stuk makkelijker om vegan te worden. En ook lekkerder!

ZELFS BEYONCÉ EN JAY-Z DOEN HET!

Je hoort steeds vaker van beroemdheden dat ze vegan worden. Bekende persoonlijkheden hebben veel invloed en kunnen anderen inspireren om veganistisch te worden.

DEZE BEROEMDHEDEN ZIJN OF WAREN VEGANIST:

- Billie Eilish: zangeres en muzikant
- Lewis Hamilton: Formule 1-coureur
- Leonardo Di Caprio: acteur, regisseur en producent
- Benedict Cumberbatch: acteur
- Ellie Goulding: singer-songwriter
- Ariana Grande: singer-songwriter en actrice
- Novak Djokovic: tennisser

'Sinds ik klein was eet ik al biologisch en verder eet ik zo min mogelijk vlees. Maar vandaag is mijn eerste dag als 100% veganist!!!! Een feestelijke dag.'
Ariana Grande

VEGAN BUITEN DE DEUR

De dagen dat je als vegan in een restaurant alleen maar salade of een gevulde courgette kon eten zijn voorbij. In bijna alle steden hebben restaurants, hotels en cafés vegan-gerechten op de menukaart staan. Ook zijn veel gerechten eenvoudig aan te passen. Er zijn zelfs restaurants die alleen maar vegan eten serveren!

#VEGAN

Er is geen twijfel over mogelijk dat sociale media zoals Facebook, Instagram en YouTube hebben bijgedragen aan de populariteit van veganisme. Om een idee te krijgen van de 'Insta-fame' van veganisme: als je op Instagram zoekt op #vegan, kun je maar liefst 130 miljoen posts bekijken!



EEN MODERNE VEGANIST

Vegan zijn is meer dan alleen je #vegan maaltijden op Instagram laten zien. Het gaat er vooral om dat je met een bewuste leefstijl iets goeds probeert te doen voor mensen en dieren. Zo kun je de wereld een beetje beter maken.

DE GROTE GEVOLGEN VAN VEETEELT

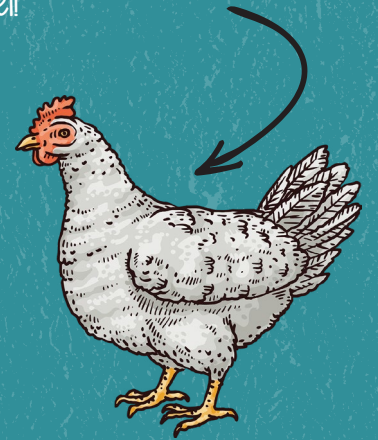
Wil je meer weten over de gevolgen van veeteelt en visserij voor de natuur? Dan zijn hier een aantal feiten om over na te denken.



Al het vlees- en melk-vee samen eet een gigantische hoeveelheid voedsel. Er zouden miljoenen mensen van kunnen leven. En toch zijn er ook miljoenen mensen die honger lijden.

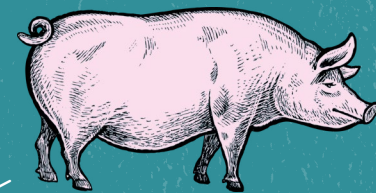


Eiwit zit bijvoorbeeld in vlees of bonen, maar voor kippen is 3 keer zo veel land nodig als voor sojabonen. Voor rundvlees is dat zelfs 32 keer zo veel!



Ongeveer een derde van de aarde is woestijnachtig of loopt een groot risico op uitdroging door watertekort en klimaatverandering. De veeteelt speelt hier een grote rol in.

Bijna de helft van al het bewoonbare land op aarde wordt gebruikt voor veeteelt.



Over de hele wereld sterven diersoorten uit doordat er zoveel vlees wordt gegeten.



Wereldwijd wordt de meeste melk geproduceerd op bedrijven met zo'n 2500 koeien. Dat veroorzaakt net zo veel uitstoot als een stad met meer dan 400.000 inwoners.



Bij elke 3 kilo gevangen vis wordt er 1 kilo aan andere zeedieren gevangen en weer teruggegooid. Deze bijvangst bestaat bijvoorbeeld uit haaien, dolfijnen en schildpadden.

GO VEGAN!

GIDS VOOR EEN VEGANISTISCHE LEEFSTIJL



BEN JE NIEUWSGIERIG NAAR VEGANISME?
ZOU JE HET WILLEN PROBEREN, MAAR HEB JE GEEN IDEE
WAAR JE MOET BEGINNEN? OF BEN JE AL VEGAN,
MAAR KUN JE NOG WEL EXTRA TIPS GEBRUIKEN?

Go Vegan! helpt je op weg naar een veganistische leefstijl.

Je ontdekt hoe gezond het is en wat je ermee kunt betekenen voor dieren en het milieu. Je leest over alle voedingsstoffen die je nodig hebt en hoe je elke dag lekker vegan kunt eten. Een vegan leefstijl betekent ook vegankleding en make-up zonder dierlijke ingrediënten!

In dit boek staat alle informatie die je nodig hebt om vegan te worden. Inclusief een paar heerlijke recepten.

Go Vegan! – Je kunt het!



GEMAAKT VAN
100%
PLANTAARDIG
MATERIAAL

De auteur Charlotte Willis is zelf veganist en schrijft onder andere voor de Engelse Vereniging voor Veganisme.

corona



9 789464 394573

www.schoolsupport.nl