

INHOUD

4

INLEIDING

6

LEKKER GEZOND

28

OVERLEVEN ZONDER VLEES

52

GELD BESPAREN

72

UIT ETEN

96

CREATIEF IN DE KEUKEN

118

LITERATUURLIJST

124

VERKOOPADRESSEN

124

INDEX

INLEIDING

De afgelopen jaren laten een enorme omslag zien in eetgewoonten door heel Europa en Noord-Amerika: mensen gaan steeds vaker voor de vleesvrije optie. Onderzoek naar de voordelen van een plantaardig dieet (zoals een gezond lichaamsgewicht, een gezondere bloeddruk en bloedsuikerspiegel en minder risico op bepaalde vormen van kanker) wekken de belangstelling op van diegenen die een langer en gezonder leven willen leiden. De toenemende effecten van de klimaatcrisis leggen een link tussen wat we eten en onze impact op het milieu. Vlees heeft z'n prijs; niet alleen in geld, maar ook in karma, door de erbarmelijke omstandigheden waarin de meeste dieren in de bio-industrie verkeren.

Kortom, het traditionele aardappelen-groenten-vlees valt bij veel mensen niet langer in de smaak. Naar schatting zo'n 7 procent van de Britten noemt zichzelf sinds 2018 veganist (en nog eens dubbel zoveel profileert zich als vegetariër). Ook hier zetten consumenten concrete stappen in de richting van een vleesvrije levensstijl. In 2010 gaf al 55 procent van de Nederlanders aan minstens drie dagen per week geen vlees te eten bij de warme maaltijd. Het aantal veganisten groeit hier ook snel, naar schatting waren het er in 2016 55.000 en in 2019 al 121.000. Dat veel internationale beroemdheden voor een vleesvrij leven kiezen (Ellen DeGeneres, Moby, Beyoncé én Jay Z, Paul McCartney en Benedict Cumberbatch zijn allemaal veganist) heeft zeker geholpen de beweging op de kaart te zetten. Zelfs prins Harry en Meghan Markle aten naar verluidt grotendeels plantaardig in de periode voor hun bruiloft.

Of je nou een paar dagen per week minder vlees wilt eten, volledig vegetarisch wilt gaan of compleet over wilt stappen naar een veganistische levensstijl, dit boek is er om de overgang voor jou gemakkelijker te maken. Als je grote veranderingen in jouw dieet of levensstijl gaat aanbrengen, raadpleeg dan een medisch deskundige, en blijf altijd naar je lichaam luisteren.



**LEKKER
GEZOND**

Vlees speelde lange tijd de hoofdrol op ons bord, maar nu komen de bijgerechten (groenten, granen en peulvruchten) in de schijnwerpers te staan. Hoewel vlees voedingsstoffen bevat die het lichaam nodig heeft om te groeien en naar behoren te functioneren (zoals eiwitten en ijzer) zijn dierlijke producten niet de enige bron waaruit je deze voedingsstoffen kunt halen. Laten we de belangrijkste voedingsstoffen waarop je moet letten als je vlees en dierlijke producten opgeeft even doornemen.

#1

DE RISICO'S VAN VLEES ETEN EN DE VOORDELEN VAN DIT LATEN

Net als roken en je gordel niet omdoen in de auto, begint het eten van vlees (met name bewerkt vlees) uit de gratie te raken, omdat we gezamenlijk meer op de hoogte raken van algemene gezondheidsrisico's. In maart 2018 verkondigde de *Guardian*: 'Ja, bacon wordt echt onze dood,' dit door de nitrieten en nitraten die door de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) als kankerverwekkend geclassificeerd zijn, net als sigaretten, alcohol en asbest.

Een plantaardig, vleesvrij dieet kan onder andere bijdragen aan:

- het voorkomen van diabetes type 2;
- een gezonde bloeddruk, en daarmee een verlaagd risico op hart- en vaatziekten;
- een voller gevoel met minder calorieën, waardoor jij meer grip op je lichaamsgewicht krijgt;
- het verlagen van cholesterol door een verhoogde vezelinname (wat ook de stoelgang bevordert);
- een gezondere huid, met dank aan de rijke antioxidanten en fytochemicaliën in de plant.

#2

LAAT JE NIET DOOR EEN LABEL DEFINIEREN

Blijf bij jezelf en kies voor een plantaardig dieet dat past binnen jouw budget, smaak en voorkeuren. Hier volgen enkele veelvoorkomende manieren van vleesvrij eten, die stuk voor stuk jou kunnen helpen de vruchten te plukken van een plantaardig(er) dieet.

Vegetarisch: Een dieet dat alle vlees (ook gevogelte) en vis uitsluit, inclusief gerechten bereid met dierlijke bijproducten (zoals varkensvet, gelatine of vleesbouillon). Vegetariërs eten wel melkproducten en eieren.

Veganistisch: een dieet dat alle dierlijke producten en bijproducten uitsluit (naast vlees, gevogelte, vis en zeevruchten, ook eieren, melkproducten, boter en honing). De mensen die voor dit dieet kiezen doen dat vaak uit ethische- of milieuoverwegingen.

Plantaardig: een vleesvrij dieet dat alleen uit volwaardig, onbewerkt voedsel bestaat. Het is vergelijkbaar met veganisme, maar mensen die plantaardig eten doen dit meestal uit gezondheidsoverwegingen.

Pescotarisch: een dieet dat vlees uitsluit (ook gevogelte) maar waarbij wel vis en zeevruchten worden gegeten.

Flexitarisch: een dieet waarbij soms dierlijke producten worden gegeten, maar dat voornamelijk vegetarisch of veganistisch/plantaardig is. Dit is de manier waarop veel mensen een vleesvrije levensstijl benaderen.

#3

HOUD JE EIGEN TEMPO AAN

Als een vleesvrij dieet voor jou helemaal nieuw is, hoef je echt niet van de ene op de andere dag over te stappen. Je lichaam is je al dankbaar elke keer dat jij voor toef-bacon kiest in plaats van die paar strips van de varkensvariant. Die keer dat jij een kleurrijke salade koopt op het station, in plaats van een broodje bal, maakt voor jouw gezondheid al een verschil. Die kleine keuzemomentjes tellen op en zodra ze makkelijker beginnen te voelen, kun je een tandje bij zetten. Of je nu vlees opgeeft om gezondheidsredenen of omdat je de planeet wilt redden, niets gaat ongemerkt voorbij.

Het is ook prima om jezelf tijdens de overstap af en toe eens een uitspatting toe te staan. Wanneer de hunkering naar een vlezige snack te groot wordt, kun je er maar beter aan toegeven en het dan loslaten, in plaats van je er krampachtig tegen te verzetten. Dat levert alleen maar stress op. Een vleesvrij dieet behoort stimulerend en inspirerend te zijn, niet dwangmatig en allesbepalend. Houd lekker je eigen tempo aan.



#1

JE DOTTEN WILLEN MEER DAN CALCIUM

Is goed voor elk, daar knip sterke botten van voor we al van kind af. De meest voorkomende van alle mineralen in ons lichaam, calcium, zorgt voor de ontwikkeling van sterke botten, tanden en spiermassa. Het activeert ook meniscus en knieën, wat helpt je lichaam en zenuwen en helpt bij de verandering.

Wel calcium van de natuur wordt beschouwd als de beste voor sterke, gezonde botten, de natuur kan niet alleen voor het gezond houden van je botten, maar calcium samen met vitamine D en K, en met magnesium.

Vitamine D helpt het lichaam om calcium uit het eten op te nemen. Vitamine D is nodig voor botmetabolisme (van botontkalking (voorkomen) en calcium bevordert de mineralisatie van het weefsel).

Wanneer je geen pijn ervaart die voortvloeit uit zuivel, zijn er genoeg andere manieren om in je calcium te voorzien.

#14

GA OP ZOEK NAAR ZUIVEL-VRIJE CALCIUMBRONNEN

Met uitzondering van vitamine D (daarover verderop meer), kun je al deze voedingsstoffen uit planten halen. Alle planten bevatten calcium, maar groenten zoals het blad van de mosterdplant of raapstelen, boerenkool, paksoi, andere soorten kool en waterkers zijn het rijkst in biologisch beschikbare vitamine D. Veel plantaardige melk is ermee verrijkt, en het zit ook in tofoe, waarin het fungeert als stollingsmiddel. Amandelen, tahin, vijgen, sinaasappels en witte bonen bevatten ook calcium.

- Kies voor zuivelvrije melk met toegevoegde vitaminen en mineralen in plaats van koemelk.
- Vervang olie van de saladedressing met tahin.
- Eet amandelen of vijgen als snack, of voeg deze toe aan salades en pokébowls.
- Eet gewoon je groenten. Hak ze fijn en verwerk ze op die manier in soep en stoofschotels. Sudder of stoom je groenten en besprenkel ze dan met balsamicoazijn en tahin. Voeg calciumrijke groenten toe aan je gebruikelijke saladegroenten.

#15

WEES JE BEWUST VAN VITAMINE B

Vitamine B12 komt niet voor in planten, maar wel in vlees, eieren, melkproducten en vis. Als je stopt met het eten van deze producten, moet je deze essentiële vitamine uit andere bronnen zien te halen. B12 zorgt voor celontwikkeling, zenuwfunctie en de stofwisseling van vetten en eiwitten. Vitamine B12 is een wateroplosbare vitamine, en wordt dus niet in het lichaam opgeslagen. Wat je niet verbruikt, wordt via je urine afgevoerd. Een laag vitamine B12-gehalte kan problemen met het zenuwstelsel en bloedarmoede veroorzaken. Je kunt overwegen om vitamine B12 bij te slikken, maar overleg dit eerst even met je huisarts. Volgens de Vegan Society loop je, zolang je verrijkte producten of supplementen binnenkrijgt, minder kans op B12-tekort dan de meeste vleeseters.

Als vleesvrije eter kun je B12 halen uit verrijkte etenswaren zoals ontbijtgranen en zuivelvrije melk. Kijk op de verpakking om te zien of er aan een product B12 is toegevoegd. Edelgist (zie pagina 43) is ook vaak verrijkt met B12.

#16

HOUD JE MINERALEN IN DE GATEN

Naast calcium zijn er nog twee mineralen die kunnen ontbreken aan een vleesvrij dieet: zink en jodium. Zink vind je in vlees, lever, eieren en vis, maar ook in onbewerkte granen, en speelt een belangrijke rol in de spijsvertering en de stofwisseling. Zink speelt ook een rol in de ontwikkeling van je voortplantingsstelsel en draagt bij aan genezing. Zorg als vleesvrije eter dat je aan je zinkbehoefte komt, door genoeg sojaproducten, peulvruchten, granen, kaas, zaden en noten te eten, of raadpleeg je huisarts over supplementen. Jodium vind je in gejodeerd zout en vis, maar ook in zeewier. Dit stofje speelt een belangrijke rol in het gezond houden van je schildklier. Verwerk gejodeerd zout in je eten, slik jodiumsupplementen of zorg dat je dagelijks een scala aan zeewier, zoals nori, dulse en kelp binnenkrijgt. Grof zeezout (onder andere roze Himalayazout) en smaakmakers zoals miso en tamari zijn meestal ongejodeerd.

#17

IS JE VITAMINE D OKE?

Vitamine D speelt een essentiële rol in de vorming van sterke tanden en botten, en het draagt ook bij aan een gezond hart en zenuwstelsel. Het wordt vaak 'zonlicht in een potje' genoemd omdat ons lichaam zonlicht om kan zetten in vitamine D, tijdens de winter kan het dan ook betekenen dat je er niet altijd genoeg van aan kunt maken. Vleeseters krijgen vitamine D binnen door lever, eigeel, room en verrijkte melk. Als je dierlijke producten uitsluit, zul je vitamine D moeten halen uit verrijkte producten, zoals paddenstoelen die aan uv-straling zijn blootgesteld of zuivelvrije melk met toegevoegde vitaminen en mineralen. Overleg even met je huisarts als je overweegt vitamine D bij te slikken.



#18

VERGEET DIE OMEGA 3-VETZUREN NIET

De essentiële vetten die bekend als omega 3, worden de afgelopen jaren geprezen voor hun rol in het ondersteunen van de hersenen en de gezondheid van je hart. In feite zijn er drie soorten omega 3, die te vinden zijn in vette vis zoals zalm en tonijn, noten, lijnzaad, chiazaad en verschillende plantaardige oliën: eicosapentaëenzuur (EPA), docosahexaëenzuur (DHA) en alfa-linoleenzuur (ALA). DHA is de enige van de drie die gladwandig essentieel is, wat betekent dat het ook het vaakst ontbreekt in ons dieet. Dit is omdat sterk geassocieerd wordt met ontstekingsbestrijding, en DHA dat in verband staat met de mentale gezondheid, vooral voor vrouwen; ALA zit voornamelijk in plantaardige producten. Hoewel we ALA kunnen omzetten in EPA van de andere vetzuren, blijkt uit onderzoek dat we het niet efficiënt doen. Je kunt daarom in de volgende maanden de huisdier overwechten om naast je omega 3-rijk plantaardig voedsel, zoals noten, zaden en plantaardige supplementen te slikken.

#19

MAAK KENNIS MET FYTOCHEMICALIËN

Fytochemicaliën zijn simpelweg plantaardige stoffen die geur, kleur en smaak toevoegen aan je eten – en er nog voedingswaarde aan toevoegen ook. Veel van deze stoffen treden op als antioxidanten, en deze neutraliseren de vrije radicalen die ontstekingen opwekken in het lichaam. Volgens het American Institute for Cancer Research ondersteunen deze substanties het immuunsysteem, beschermen ze je DNA en cellen, bevorderen ze gezonde celontwikkeling en -groei en zorgen ze ervoor dat schadelijke stoffen in ons eten en drinken niet kankerverwekkend worden.

Je bent misschien het advies 'eat the rainbow' weleens tegengekomen. Fytovoedingsstoffen zijn verantwoordelijk voor de felle kleuren van veel planten. Elke kleur is verantwoordelijk voor een verschillende fytovoedingsstof, en speelt zijn eigen speciale rol in het ondersteunen van jouw gezondheid. De hele lange lijst wetenschappelijke namen uit je hoofd leren hoeft niet; zorg er simpelweg voor dat je een spectrum aan verschillende kleuren groenten per dag eet! Veelkleurig eten is een leuke en lekkere manier om het meeste te halen uit een vleesvrij dieet.