

LISA STELTENPOOL

VEGAN *Vibes*

HET MEEST COMPLETE
BOEK OVER HOE
PLANTAARDIG ETEN
JE LEVEN ÉN DE
WERELD VERBETERT

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/LevBoeken.





*Gefeliciteerd,
je bent een
wereld-
verbeteraar
(in de dop)!*

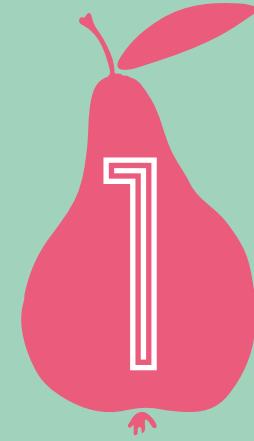


Wat ben ik blij dat jij dit boek in handen hebt! En niet alleen omdat ik er jaren aan heb gewerkt en mijn verhaal heel graag met zo veel mogelijk mensen wil delen, maar vooral omdat de boodschap van dit boek met de dag belangrijker wordt. Ik ben namelijk op een missie om Nederland plantaardiger te maken, en daarmee duurzamer, gezonder en diervriendelijker.

Misschien eet jij al plantaardig en wil je hier meer over leren, of zag je de cover en was je benieuwd waar die hele vegan trend nou precies over gaat, of misschien heeft iemand jou dit boek aangeraden. Wat jouw reden ook is, ik ben blij dat dit boek op jouw pad is gekomen. Er komen namelijk spannende tijden aan, tijden waarin we anders gaan eten en jij kunt daar een voorloper in zijn. Dit boek zal je laten inzien dat jouw keuzes, en die van jouw familie en vrienden, veel invloed hebben op de toekomst. Dus laat vooral je stem horen, maak je keuzes vanuit compassie en geef de boodschap door. We hebben je nodig.

Samen gaan we geschiedenis schrijven. Doe je mee?

Liefs, Lisa



Waarom mensen massaal vegan worden

Wereldwijd is de vegan lifestyle een van de snelst groeiende trends. In dit hoofdstuk lees je over de verschillende motivaties voor mensen om vegan te worden.



HOE HET VOOR MIJ ALLEMAAL BEGON

Ik ben sinds 2015 werkzaam als diëtist met een focus op plantaardige voeding. Toen ik in 2010 begon aan de studie Voeding en Diëtetiek in Amsterdam, en datzelfde jaar besloot vegan te worden, was er nog lang niet zoveel aandacht voor plantaardige voeding als vandaag de dag. Mensen waren er nog niet zoveel mee bezig en wisten al helemaal niet wat het precies inhield. Dat zelfs een derdejaarsmedestudent mij eens vroeg of ik dan wel kokosmelk mocht... In die tijd overheersten de opvattingen 'Melk is goed voor elk', en 'Vlees maakt je sterk' enorm. Mijn studietijd heb ik dan ook zeker niet altijd als prettig ervaren. In het eerste jaar kregen we de opdracht om te leren van welk deel van een koe de runderlappen en de ossenhaas vandaan kwamen. Opstandig als ik was weigerde ik daarvoor te leren; een koe is immers niet om op te eten. Bij het tentamen sloeg ik de opdracht over, en dankzij het feit dat ik extra goed geleerd had voor de overige opdrachten had ik 'm toch gehaald. Zo baande ik me een weg door de opleiding en stutte ik na verloop van tijd weer op een nieuwe uitdaging. Soms was dit onbegrip van bepaalde docenten, die er in mijn optiek een ouderwetse visie op na hielden. Maar het ergste vond ik dat er destijds weinig ruimte was voor dialoog. Vegetarisch en vegan eten werd vaak niet serieus genomen en werd afgedaan als iets voor alternatievelingen, voor mensen die het eten van vlees zielig vonden. En dat terwijl ik meer en meer las over de enorm positieve effecten hiervan op het klimaat en de gezondheid. Eén docent en diëtist ging zelfs zo ver dat ze klassikaal vertelde dat ze vegetariërs maar irritant vond om te adviseren, liever zag ze alleen vleeseters in haar praktijk. Daar zit je dan als vegan student met al je goede intenties, te werken aan een verslag over plantaardige voeding voor sporters. Uiteindelijk heeft me dit ook wel veel gebracht; juist doordat docenten zo sceptisch waren tegenover mijn idealen werd ik extra hard uitgedaagd om een stapje harder te lopen. Wanneer medestudenten simpelweg de reguliere Schijf van Vijf-dagmenu's toepasten, ging ik mijn zelfbedachte plantaardige menu's dubbel narekenen en dook ik dieper in alle voedingsstoffen en aanbevelingen. Op deze manier leerde ik meer over voeding, en kon ik beter onderbouwen waarom

ik iets wel of niet adviseerde. Dit gaf me ook het zelfvertrouwen om op mijn 21^e mijn eerste boekcontract te tekenen, maar daarover later meer.

Dat ik andere opvattingen over voeding had, en deze gaandeweg steeds vaker durfde uit te spreken, werd me niet altijd in dank afgenomen. Zo sprak ik eens mijn mening uit over de standaardvoedingsadviezen die wij als studenten Voeding & diëtetiek op school leerden, die bol staan van vlees, zuivel en suiker. Dat viel niet in goede aarde bij de opleiding; ik werd op het matje geroepen en moest me verantwoorden bij de opleidingsmanager. Het was een knauw voor hun imago van vooruitstrevend opleidingsinstituut. Het was zeker niet de eerste keer dat ik te horen kreeg dat ik niet op mijn mondje gevallen was, maar dat ik mijn ongezouten mening deelde in een uitgebreid interview (inclusief coverfoto) in het gratis blad van de Hogeschool van Amsterdam (en hiervan enorme stapels lagen bij de ingang van onze school) was ook wel een tikkeltje brutaal. Hoe dan ook, terugkijkend denk ik dat het wel goed was om de boel even op te schudden. Sindsdien is de opleiding een stuk moderner geworden, met daarbij veel meer aandacht voor duurzaamheid en plantaardige voeding. En daarvoor trek ik graag mijn mond open.

Juist doordat het in mijn studietijd nog weinig ging over duurzaamheid en plantaardig voedsel, ging ik zelf op onderzoek uit. Ik meldde me aan voor de Youth Food Movement Academie (onderdeel van Slow Food), werd bestuurslid bij Viva Las Vega's (tegenwoordig ProVeg), deed mee aan masterclasses over duurzaamheid en besteedde mijn vrije tijd aan boeken lezen en documentaires kijken. Nederlandstalige boeken over het onderwerp waren er vrijwel niet; uiteraard wel kookboeken, maar geen informatieve boeken over hoe je dan gezond vegan kunt eten. Daarom schreef ik 'm zelf. Wat begon als een klein idee voor een e-book groeide tijdens masterclasses die ik volgde al snel uit tot een plan voor een écht boek. Dat ik een week na het afronden van mijn plan van aanpak een e-mail kreeg van een grote uitgeverij dat ze een jonge, hippe auteur zochten, was puur toeval. Een week later stond ik op de stoep bij uitgeverij Prometheus en had ik mijn eerste boekdeal getekend. Eigenlijk is mijn ambitie om Nederland plantaardiger te maken bij toeval op mijn pad gekomen, en wakkerde dit mijn natuurlijke drive aan om de wereld rechtvaardiger te maken. >>>>>

Ik ben zelf gestopt met vlees eten toen ik tien jaar was; ik keek met mijn vader naar een programma over de bio-industrie en toen zag ik hoe ze de koeien behandelden. Op een gegeven moment zagen we dat een koe in een stalen hok geplaatst werd om vervolgens een pin door haar voorhoofd geschoten te krijgen, en ik vroeg geschokt aan mijn vader of dit echt zo ging. Toen hij dit bevestigde, bezwoer ik hem nooit meer vlees te eten. Helaas was dit niet van lange duur. Nadat ik trots aan een vriendinnetje vertelde dat ik besloten had om geen vlees meer te eten, zei ze dat je daar kaal van kon worden. Dat beeld jaagde me nog meer angst aan dan de koe in het hok en daarom at ik, zij het met enige tegenzin, nog steeds vlees. Met de geruststelling dat ik mijn lange haar in elk geval zou houden.

Een paar maanden later, we waren met de familie op vakantie in Spanje, kwam het gesprek weer op vegetarisme. Mijn broer Teun was inmiddels al een aantal jaren vegetariër, en ik vroeg aan mijn ouders wanneer hij nou kaal zou worden. Nadat iedereen uitgelachen was, legden ze me uit dat je helemaal niet kaal zou worden van vegetarisch eten en dolgelukkig stopte ik vanaf dat moment met vlees eten. Die avond, toen we uit eten waren bij een restaurant dat bekendstond om zijn gebraden kippetjes, at ik alleen maar patat, en blij dat ik daarmee was. Nu zou ik in elk geval niet langer meewerken aan het slachten van dieren.

Dit was zo'n achttien jaar geleden en in die tijd was het nog best bijzonder om vegetariër te zijn. Je moest het aan iedereen uitleggen, als je bij mensen ging eten bleek toch vaak dat ze niet vegetarisch hadden gekookt; dat varieerde van toch rundvleesbouillon te hebben gebruikt in de tomatensoep tot gehakt in de lasagne, 'want een keertje kan geen kwaad, toch?' Ik moest me de hele tijd verdedigen omdat iedereen dacht dat het ongezond was om geen vlees meer te eten, want waar haalde ik dan mijn eiwitten vandaan, en mijn ijzer? Dat is vrij lastig uit te leggen als je het zelf allemaal ook niet zo goed weet. Mijn overtuiging om geen vlees meer te eten was in het begin dan ook vooral een gevoel, ik kon het niet met harde cijfers en rationele argumenten onderbouwen. Juist door al deze vragen ging ik me meer verdiepen in het onderwerp en al snel kwam ik uit op websites van het **Voedingscentrum** en **Wakker Dier**. Hier vond ik de feiten en onderbouwingen waarnaar ik op zoek was, waardoor ik eindelijk een weerwoord had voor iedereen die me ervan probeerde te overtuigen dat ik ongezond leefde.

In mijn tienerjaren had ik nooit kunnen voorzien dat ik ook ooit kaas zou opgeven; ik was gek op kaas en vond dat ik met geen vlees meer eten al genoeg deed voor de wereld en het dierenwelzijn. Tot ik in 2010 net de deur uit wilde gaan en de tv mijn aandacht trok. Het was een aflevering van *Oprah* waarin actrice Alicia Silverstone te gast was. Zij bleek vegan te zijn en daar had ze het boek *The Kind Diet* over geschreven. Ik was verbaasd, ze zag er zo stralend en gezond uit; mijn vooroordeel over vegans was blijkbaar hetzelfde als dat van anderen over mijn vegetarisme; dat je zonder dierlijke producten te eten er alleen maar bleek en ongezond uit zou kunnen zien. Ik kocht haar boek en begon me te verdiepen in de wereld van plantaardige voeding. Ik las dat het ook goed was tegen allerhande klachten, zoals vermoeidheid, onzuiverheden en darmklachten. Zelf had ik al jaren last van het prikkelbaredarmsyndroom, dus reden genoeg om het eens te proberen. Daarbij kwam ook dat ik me steeds bewuster van de ei- en zuivelindustrie was geworden. Dat ook daar de dieren na een kort en ellendig leven eindigen in slachthuizen, in tegenstelling tot wat ik daarvoor altijd had gedacht. Bij *Oprah* zei Alicia ook nog: *'Als ik niet bereid ben om mijn hond op te eten, waarom dan wel honderden andere dieren, die ook graag willen leven en net zo schattig zijn,'* en die uitspraak sterkte me extra in mijn gedachte om toch maar te proberen helemaal vegan te worden. Ondanks mijn grote liefde voor kaas.

Inmiddels ben ik heel wat jaren verder en heb ik alle kennis en onderbouwing in huis om mijn cliënten, geïnteresseerden en dus ook jou te kunnen vertellen wat de voordelen zijn van een plantaardig eetpatroon. En die zijn nogal veelomvattend! Het doet mij dan ook heel veel plezier om te zien dat het aantal mensen dat meer plantaardig gaat eten aan het groeien is; dat het aanbod van plantaardige alternatieven voor vlees, yoghurt en kaas alleen maar toeneemt. En dat het zo steeds makkelijker wordt om vaker dierlijke producten te laten staan. Natúúrlijk zie ik het liefst dat iedereen compleet plantaardig gaat eten, maar ik weet ook dat dat voor veel mensen een te grote stap is om in één keer te zetten. Dit boek is dan ook vooral bedoeld om je kennis te laten maken met plantaardig eten, en om te laten zien hoe je met kleine veranderingen je eetpatroon kunt aanpassen. Al eet je maar één keer per week plantaardig of vervang je na het lezen van dit boek de melk in je cappuccino door havermelk, dan ben je ook al hartstikke goed op weg, voor jezelf en voor de wereld. Als iedereen die nu vlees en dierlijke producten eet gaat minderen, scheelt dat in zijn totaliteit al enorm, dus ja, elk beetje helpt, en hopelijk wordt dit boek jouw gids >>>>>

om te laten zien dat je veel lekkerder en gevarieerder vegan kunt eten dan je nu misschien denkt.

BEROEMDE VEGANS

Lewis Hamilton (F1-coureur)
Novak Djokovic (tennisspeler)
Venus en Serena Williams
(tennisspeelsters)
Cory Booker (US senator)
Beyoncé (zangeres)
Ellie Goulding (zangeres)
Ariana Grande (zangeres)
Sia (zangeres)
Miley Cyrus (zangeres)
Will.I.AM (rapper)
Moby (zanger)

Zac Efron (acteur)
Benedict Cumberbatch (acteur)
Jessica Chastain (actrice)
Natalie Portman (actrice)
Mayim Bialik (actrice)
Woody Harrelson (acteur)
Liam Hemsworth (acteur)
Peter Dinklage (acteur)
Olivia Wilde (actrice)
James Cameron (regisseur)
Emily Deschanel (actrice)
Joaquin Phoenix (acteur)

VEGAN IN EEN NOTENDOP

Heb je weleens gehoord van de uitspraak 'Vegetarian is an old Indian word for bad hunter'? Dat is natuurlijk niet waar, maar het is een van de vele flauwe grappen die ik naar mijn hoofd geslingerd heb gekregen. Mensen hebben nog een hele hoop vooroordelen over vegetarisch en vegan eten. Te beginnen met het feit dat mensen nu eenmaal carnivoren zijn, dat we vlees en melk nodig hebben voor een sterk lichaam en sterke botten, dat het wel meevalt met het dierenleed (ik koop toch biologisch vlees, of: de kippen weten niet beter) of het welzijn van de planeet. Maar voor we over al deze logische vooroordelen gaan praten, leg ik je nog even uit wat vegetarisch en vegan eten nu precies inhoudt.

Als vegetariër eet je geen dieren die daarvoor direct gedood zijn, maar wel producten van dieren zoals melk en eieren. Dan heb je nog de pescotariër, die eet geen

vlees, maar wel vis, en de flexitariër, die veel vaker vlees laat staan, maar het nog wel af en toe eet.

Het woord vegan (of veganist) is afgeleid van het woord vegetarian. De term is in 1944 bedacht door de pionier Donald Watson, de oprichter van The Vegan Society in Engeland. Vegan is het begin en het einde van het woord vegetarian, want volgens Watson beginnen veel mensen als vegetariër en is vegan een logisch vervolg.

DE DEFINITIE VAN VEGAN LUIDT ALS VOLGT:

Vegan is een filosofie en levensstijl waarbij zo veel mogelijk – voor zover praktisch haalbaar – wordt afgezien van alle vormen van exploitatie van, en wreedheid naar, dieren. Dit kan zijn voor eten, kleding of andere doeleinden.

Als we kijken naar voedsel betekent het dat je als vegan uitsluitend plantaardig voedsel eet, zoals groenten, fruit, granen zoals brood en pasta, peulvruchten, noten, zaden en oliën. Tegenwoordig zijn er ook veel plantaardige alternatieven op de markt, zoals plantaardige melk, ijs en burgers. Veel van deze producten herken je aan een vegan logo.



Ook alles wat van een dier afkomstig is wordt door vegans niet gegeten, zoals boter, kaas, melk, room, honing en allerlei producten die hiervan gemaakt zijn, zoals roomijs en melkchocolade.

>>>>

Vegan is meer dan alleen eten...

In dit boek ga ik het enkel hebben over vegan eten en daarom zal ik vaak de term 'plantaardig' gebruiken. Maar vegan is natuurlijk veel meer dan alleen plantaardige voeding. De hele gedachte bij vegan leven is ook bewust nadenken over kleding (wol, leer, zijde), verzorgingsproducten (is het dierproefvrij?) en vermaak (dolfinaria, stierenvechten, et cetera). Ga naar veganisme.org om meer te leren over de complete vegan levensstijl.

De helft van de Nederlanders probeert al te minderen met vlees en vis, en ook steeds meer mensen kiezen ervoor om helemaal vegan te gaan. Vooral de twintigers en dertigers van nu, die zich meer bewust zijn van de wereld, het klimaat en het dierenleed, maken steeds vaker de stap om compleet veganistisch te gaan eten. Wist je dat er geschat wordt dat het aantal veganisten in Nederland tussen 2014 en 2019 bijna is verdrievoudigd? Zo nam het aantal vegans naar schatting toe van 45.000 naar 121.000. Ook in het buitenland neemt de vegan lifestyle sterk toe. In Australië, een land met 23 miljoen inwoners, wordt er geschat dat er 400.000 tot 500.000 vegans zijn. En in de Verenigde Staten rapporteert de Vegan Society dat er tussen 2014 en 2017 een stijging was van 600 procent, dit is een toename van 4 naar 19,6 miljoen vegans! In Engeland is het aantal vegans tussen 2014 en 2018 verviervoudigd. Zo is er een enorme groei te zien in het aantal vegans in bijna alle westerse landen. En de verwachting is dat deze aantallen de komende jaren flink zullen toenemen. Dat kan ik natuurlijk alleen maar toejuichen.

WAAROM VEGAN?

De drie voornaamste redenen dat mensen een plantaardig eetpatroon hebben:

🌍 Voor de aarde 🐔 Voor de dieren ❤️ Voor de eigen gezondheid

Of je nu vaker plantaardig gaat eten voor de dieren, voor je eigen gezondheid of voor het klimaat: uiteindelijk maakt de reden niet uit. Vegan eten is een 1=3-deal. Je krijgt er namelijk automatisch ook de positieve effecten van de andere redenen bij! Hoe meer plantaardig je eet, des te meer positieve effecten je ervaart. In de volgende

hoofdstukken zullen deze redenen toegelicht worden. Wat jouw reden ook is, ik raad je aan om alle hoofdstukken te lezen; misschien leer je nog nieuwe dingen, of word je positief verrast door een van de andere redenen, en nog meer gesterkt in je keuze om plantaardig eten in elk geval vaker de kans te geven.

Zelf vind ik het totaal niet moeilijk meer om vegan te eten en ik ben na zoveel jaar niet anders meer gewend. Hierdoor ben ik geneigd om te zeggen dat het hartstikke simpel is. *Easy peasy lemon squeezy!* Alleen besef ik heel goed dat veel mensen het wél lastig vinden om hun eetpatroon te veranderen. Ook in mijn praktijk hoor ik van cliënten alle uitdagingen die ze tegenkomen. Ze weten opeens niet meer wat ze op brood kunnen doen, en eten wekenlang alleen maar pindakaas. Ze vinden het heel moeilijk om uit eten te gaan, ze twijfelen eraan of ze wel alle voedingsstoffen binnenkrijgen en zijn bang voor de mening van anderen. Gelukkig kan ik ze door alle problemen heen loodsen en als ze uiteindelijk merken en zien wat het nieuwe dieet voor ze doet, zijn ze zelf de eersten die op de barricaden gaan staan om vrienden en familie te vertellen over de voordelen van plantaardig eten.

In het begin van je *vegan journey* valt er zoveel te ontdekken en zijn er zoveel diepgewortelde gewoonten om te doorbreken. Het gaat dan ook eigenlijk vooral om je mindset; je moet loslaten dat alle maaltijden variaties moeten zijn op aardappelen, groenten, vlees, of dat een zondagochtendontbijtje alleen maar compleet is met spek en ei. Als je je openstelt voor een andere manier van eten, maar nog steeds erg lekker eten, zul je zien dat je niets tekortkomt.

In onze maatschappij ben je, ook al groeit het aantal vegans, nog steeds de *odd one out* als je vegan eet. Mensen zullen het 'lastig' vinden, er een mening over hebben, je een 'aansteller' vinden. En mogelijk zie je het wel helemaal niet zitten om 100 procent vegan te worden. Dan heb ik goed nieuws: je hoeft ook niet 100 procent vegan te worden om bij te dragen aan een betere wereld én de gezondheidsvoordelen ervan mee te pakken. We kijken vaak heel erg zwart-wit naar eten, terwijl het uiteindelijk erom draait het voedingspatroon zo plantaardig mogelijk te maken. Dus kijk vooral voor jezelf wat mogelijk is en hoeveel procent plantaardig jij jouw eetpatroon kunt maken. Nogmaals, alle beetjes helpen!

0%  100%
PLANTAARDIG



Smoothiebowl met walnoten & bosvruchten

Smoothiebowl met kersen & cacao nibs

2 personen
BEREIDINGSTIJD
10 minuten

Deze smoothiebowl is ook erg lekker met aardbeien, kersen, bramen, blauwe bessen of een mix hiervan.

Deze smoothiebowl op basis van een zelfgemaakte walnotenmelk is rijk aan mineralen en omega 3-vetzuren. Ook lekker om tussendoor te drinken!

Smoothiebowl met walnoten & bosvruchten

ONTBIJT

Dit heb je nodig

200 ml water
30 g walnoten
+ extra ter garnering
2 medjoul-dadels
2 bevroren bananen
+ extra plakjes ter garnering
250 g (diepvries)bosvruchten
1 tl vanillearoma
¼ tl kaneel
geraspte kokos
granola

1. Doe voor de walnotenmelk het water en de walnoten in de blender. Ontpit de dadels en voeg ze toe. Blend 30-60 seconden tot de melk helemaal glad is.
2. Voeg de bevroren bananen, bosvruchten, het vanillearoma en de kaneel toe. Blender alles tot een dikke, gladde smoothie.
3. Verdeel de smoothie over twee kommen.
4. Garneer met plakjes banaan, extra walnoten, geraspte kokos en granola.



Tip Het maken van een smoothiebowl gaat het beste met een krachtige blender. Als jouw blender minder krachtig is, zal het iets langer duren en moet je misschien wat vaker met een lepel de ingrediënten langs de randen omlaag-schrapen.

2 personen
BEREIDINGSTIJD
30 minuten

Deze stoof bevat veel pindakaas, waarvan je eerder in dit boek hebt kunnen lezen dat het rijk is aan lysine, een belangrijk aminozuur. Samen met de rijst krijg je een goede balans aan aminozuren binnen.

Verwarmend pindastoofpotje

AVONDMAALTIJD

1. Snijd de ui, knoflook en gember fijn. Verwarm de olie in een kook- of hapjespan met deksel en fruit de ui enkele minuten. Voeg dan de knoflook en gember toe en bak op zacht vuur mee.
2. Snijd ondertussen de ongeschilde zoete aardappelen in blokjes van ongeveer 1½ x 1½ cm. Voeg de zoete aardappel, tomatenpuree, kerriepoeder, sambal, tomatenblokjes en pindakaas toe aan de ui, knoflook en gember in de pan. Voeg nog 250 ml extra water toe en roer alles goed door. Doe de deksel op de pan en laat 15 minuten koken. Roer regelmatig door en voeg extra water toe indien nodig.
3. Kook ondertussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Breng het stoofpotje op smaak met peper en zout. Verdeel dan de rijst en pindastoof over twee borden en garneer eventueel met pinda's, koriander en fijngesneden peper.

Dit heb je nodig

1 rode ui
3 teentjes knoflook
2 cm gemberwortel
1 el olijfolie
250 g zoete aardappelen
2 el tomatenpuree
1 el kerriepoeder
½ el sambal badjak
1 blik tomatenblokjes à 400 g
60 g 100% pindakaas
100 g zilvervliesrijst
peper en zout naar smaak

Optioneel

pinda's
koriander
fijngesneden peper

Tip Houd je van pittig?
Doe er gerust extra sambal bij.

Tip Voor extra gezondheid kan je 100 g (diepvries)boerenkool toevoegen aan het stoofpotje. Je proeft het niet, maar het maakt het gerecht extra gezond!