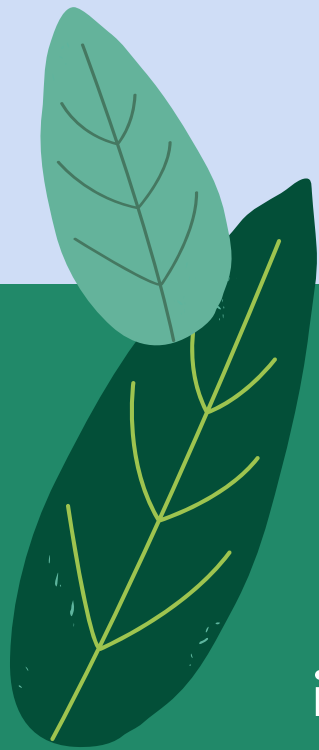


Veganuary

**GO VEGAN.
DEZE JANUARI.**



Je bent geweldig! Je schijnt geïnteresseerd te zijn in Veganuary. Voor het geval je nog niet weet wat het inhoudt, het is een **internationale uitdaging** om een maand lang veganistisch te eten in het belang van ons milieu. Misschien eet je al grotendeels plantaardig, maar voor veel mensen betekent Veganuary een echte verandering — en wij willen je daarin steunen!

Op de volgende pagina's vind je veel tips over hoe je kunt beginnen en het belangrijkste, hoe je het kan volhouden. We geven je leuke receptideeën en laten je kennismaken met twee veganistische Nederlandse influencers. Trouwens, bijna 80% van de ingrediënten in onze ontbijtwereld zijn al veganistisch. **Challenge accepted? Go vegan. Deze januari.**

VEGAN. HOEZO EIGENLIJK?

De manier waarop wij ons voedsel produceren en consumeren drijft onze planeet nu al tot het uiterste: CO2-uitstoot, verlies van biodiversiteit en te veel gebruik van zoet water. Tegen **2050** zullen we ongeveer **10 miljard mensen** moeten voeden... Onmogelijk als we zo doorgaan.



**103.840 TON CO2
BESPAARD**

**Daarvoor kan jij 15 keer
met je auto rond de
wereld rijden.**



LESSON LEARNED. DE OPLOSSING?

Planeet-vriendelijke voeding. Dat is wat onze aarde kan redden. Help jij mee? Door 31 dagen lang plantaardig te eten kan je een groot verschil maken. In 2020 deden al meer dan een **half miljoen mensen** uit 209 verschillende landen mee aan Veganuary. Wat is er in die tijd bereikt?

**405 TON PO43
(OVERBEMESTING) BESPAARD**

**Dat komt overeen met
1645 ton afvalwater en mest
dat niet in onze wateren zijn
terechtgekomen.**

© Veganuary

© Veganuary



**6,2 MILJOEN LITER
WATER BESPAARD**

**Daarmee kan je 1/2
miljoen keer het toilet
doorspoelen.**

**... EN 3,4
MILJOEN
DIERENLEVEN
ZIJN ER AL
GESPAARD ****

**** volgens de calculator van
de Vegan Society**



EN NU EERLIJK...

De missie is duidelijk. Maar het is niet zo makkelijk te realiseren — zou je denken! Weet in ieder geval: Je hoeft je dieet niet helemaal om te gooien. Tegenwoordig vind je veganistische versies van alledaagse voedingsmiddelen in bijna elke goed gesorteerde supermarkt. Vraag er simpelweg naar de volgende keer dat je jouw wekelijkse boodschappen doet! **Je zult verrast zijn...**

APROPOS VERRASSING

Veel voedingsmiddelen zijn van nature al veganistisch... kijk in je voorraad! Groenten en fruit zijn voor de hand liggend. Maar ook pasta (zonder ei) met tomatensaus, plantaardige margarine, rijst, toast, frietjes, diverse soorten chips, peulvruchten, pindakaas... En natuurlijk het merendeel van onze heerlijke **Muesli's**, **Porridges**, **Snacks** en co. gemaakt van de beste biologische ingrediënten.



AL GEPROBEERD?

VEGANISTISCH LEPELEN

Raspberry Dark Choc
Almond Granola's
Framboos Kokos Kersen Porridge
Hartige Porridges
Berry Bircher
Save The Ocean Muesli
Save The Forest Muesli
Nut Butter
Nilk



VEGANISTISCH SNACKEN

Imagine Chocolate
Nut Butter Balls
Chocs



VEGANE BUNDLES

De Eerste 30 Dagen Vegan Bundle



Vegan Probeerpakket



Vegan Choco Pakket

31 DAGEN **VEGAN** BEGINNEN IN 3,2,1 ...

Daar gaan we! **10 tips** voor een succesvolle Veganuary:

1 Plan jouw Veganuary en doe de juiste inkopen. Good to have: eerlijk basisvoedsel zoals pasta, rijst en peulvruchten, groenten en fruit.

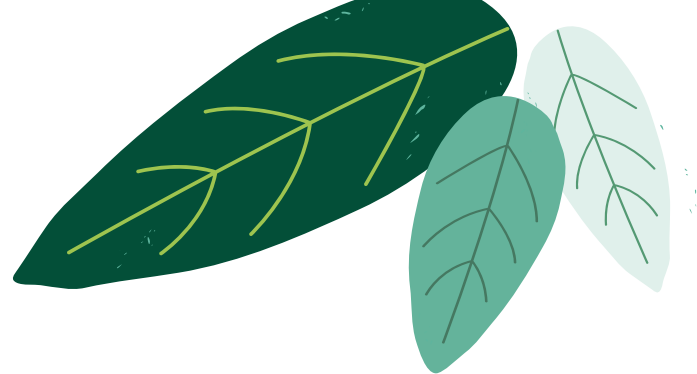
2 Vermijd Food Waste. Als je begin januari nog eten in je koelkast hebt dat niet 100% veganistisch is, gooi het dan niet zomaar weg. Geef het aan iemand of maak er zelf nog gebruik van. Voedselverspilling is geen onderdeel van deze challenge...

3 Check jouw voorraadkast! Je hebt waarschijnlijk al heel wat veganistisch voedsel op je dagelijks menu staan waarvan je niet eens wist dat het puur plantaardig was.



4 Wat is jouw lievelingseten? Je kunt nog steeds jouw favoriete gerechten koken — maar dan met veganistische alternatieven.

5 Als je uit eten wilt: Doe van tevoren onderzoek en zoek restaurants die ofwel volledig veganistisch zijn, ofwel op zijn minst veganistische gerechten op het menu hebben staan.



6 Daag jezelf uit! Als je je vertrouwd voelt met jouw routine gerechten, verleg je culinaire grenzen eens en probeer een compleet nieuw recept uit.

7 Wees niet zo hard voor jezelf! Kon je het niet laten of at je per ongeluk iets dat niet 100% veganistisch was? Maak je niet druk, het is geen reden tot wanhoop. Neem het mee als een leerervaring en pak het weer op.

8 Laat je niet ontmoedigen. Ome Gert wil je ervan overtuigen dat veganisme slechts een trend is? Blijf kalm en onthoud je overtuigingen. Het is altijd goed om 2-3 concrete argumenten voor een veganistische levensstijl bij de hand te hebben.

9 Wissel ideeën uit met gelijkgezinden, vooral als nieuwkomer. Of het nu in forums, lokale groepen of in gesprek met de groentemarkt kraam medewerker. Misschien kun jij je vrienden ook warm maken om mee te doen aan de uitdaging?

10 Need more help? Er zijn nu veel podcasts, gidsen en tijdschriften om je te helpen met je uitdaging. Tot slot kun je ook veel tips en inspiratie vinden op de officiële **Veganuary-Website**.





INSPIRATIE VAN DE PROFI'S!

Dat zijn Judith (@Bonusvegan) en Dennis (@Plant-based_dennis), beide leven al jaren als vegan. Wij stelden ze een paar vragen over hun leefstijl. Laat je door hun tips en lievelingsgerechten inspireren!



4 Jouw tips voor twijfelaars en nieuwe vegans:

Probeer stapje voor stapje de producten in huis te vervangen voor een vegan product. Niet alles zal in jouw smaak zijn, maar gelukkig zijn er van veel dingen al meerdere opties. Probeer dan wat anders. Geef niet te snel op. Vegans zijn zeer compassievolle mensen en staat er voor open om je te helpen. Vraag om hulp in een vegan Facebook groep of op Instagram.

Als je iets niet weet kan je ook op google zoeken. Veel recepten, producten en tips kan je daar vinden. Bekijk de vegan aanbiedingen op de [website van de Bonusvegan](#) en ontdek mooie koopjes en nieuwe producten!



1 Waarom vegan? Wat waren jouw redenen?

In maart 2017 zag ik undercover slachthuis beelden van Animal Rights uit Tielt. Die beelden hebben mij zo enorm geraakt dat ik vanaf dat moment besloot om nooit meer mijn geld uit te geven aan het gebruik van dieren in welke vorm dan ook. Met jouw uitgaven laat je zien aan bedrijven wat je belangrijk vindt. Ik laat met mijn uitgaven zien dat ik veganisme en duurzaamheid belangrijk vindt.

Judith

2 Hoe houd jij het vol zonder boterham met kaas, bitterbal of saucijzenbroodje?

Ik zie het niet als een kwestie van volhouden. Kaas smaakt me niet meer, omdat ik niet kan genieten met de gedachten dat er dierenleed achter schuilt. Dat maakt het voor mij vol te houden. Ik heb duidelijk een doel: niet meer bijdragen een dierenleed. Tegenwoordig zijn er super veel alternatieven te vinden. Zoals mijn motto luidt: alles is te veganizen.

3 Wat eet jij zoal het liefst?

Ik eet graag heel gevarieerd. Een afwisseling tussen rijst, aardappels, wraps of granen. In de ochtend eet ik vaak een snelle hap. In het weekend trakteer ik mijzelf op een uitgebreid ontbijt met vegan yoghurt met fruit, muesli, nootjes, een schep pinda-kaas en chocolade. Wat ik een fijne maaltijd vindt is een kant-en-klare bonenschotel, met vegan kipstukjes of tofu met een wrap. Ik probeer vaak recepten te veganizen. Een vegan recept zoek ik zelden op. De uitdaging zit hem in het veganizen en wel dat de smaak hetzelfde blijft.

1 **Waarom vegan? Wat waren jouw redenen?**

Ik was altijd een enorme liefhebber van vlees, zuivel en eieren en at het bij iedere maaltijd. Maar toen ik mij tijdens mijn master biologie verder ging specialiseren in diergedrag en dierenwelzijn, kwam ik voor het eerst achter de gesloten deuren van onze varkens-, melkvee — en pluimveehouderijen en keek ik mee in Nederlandse slachthuizen. Ik zag omstandigheden die ik m'n ergste vijanden niet zou toewensen en we onze ergste criminelen niet aandoen. Ik leerde de veehouderij echt kennen en besloot dat ik daar niet aan bij wilde dragen. Ik besepte ook dat vegetarisch niet het antwoord was, want de zuivel — en ei-industrie is misschien wel de meest brute van allemaal, waarbij walgelijk misbruik wordt gemaakt van het vrouwelijke voortplantingssysteem.

2 **Hoe houd jij het vol zonder boterham met kaas, bitterbal of saucijzenbroodje?**

Haha, wat dacht je van vegan boterham met vegan kaas, vegan bitterballen vegan saucijzenbroodjes? Voor alles bestaat tegenwoordig een plantaardige variant of die is te maken. Dat hoef je ook niet zelf uit te vinden. Google elk gerecht of product met het woordje 'vegan' ervoor en je wordt overspoeld met tips en recepten. Die vervangers zijn nu en dan heerlijk en een makkelijke eerste stap voor iedereen die wel de juiste keuze wilt maken voor de dieren, de planeet, de volksgezondheid of hun eigen gezondheid, maar niet per se de manier waarop ze eten willen hoeven veranderen. Zelf gooi ik liever extra groenten of peulvruchten door m'n gerechten. Zorg in ieder geval dat je alleen maar lekker en gevarieerd eet, zodat je je oude dierlijke producten niet hoeft te missen.



3 **Wat eet jij zoal het liefst?**

Surinaamse roti is absoluut mijn lievelingseten. Een goede dikke Surinaamse rotiplaat, massala aardappeltjes, kousenband, pittige pompoen of Surinaamse aubergine, en dan met bijvoorbeeld tempeh, kerrie tofu of Surinaamse kip met vegan kipstuckjes.

4 **Jouw tips voor twijfelaars en nieuwe vegans:**

Begin vandaag, neem elke dag een klein stapje, google alles en wees lief voor jezelf. Je hoeft niet perfect of puur te zijn. De perfecte veganist bestaat niet en 'vegan' is ook niet zwart-wit iets wat je wel of niet bent, maar een spectrum. Kijk simpelweg naar wat je vandaag kunt veganizen of welk dierlijk product je kunt vervangen, google het en zet elke dag een stapje. Je hoeft echt niet meteen je oude leren tas en wollen jas weg te gooien, maar gebruik ze op en koop diervriendelijke vegan alternatieven als ze aan vervanging toe zijn. En als je eerst nog niet helemaal plantaardig zou kunnen eten vanwege dat ene product of gerecht die je 'nooit zou kunnen missen', eet dan eerst plantaardig behalve dat ene product of gerecht. Je zult zien dat die laatste dierlijke producten je ook steeds meer tegen gaan staan.



RECEPT IDEEËN

Of het nu ontbijt, lunch, snacks of diner is ... Wat staat er vandaag op het menu? Vegan! En super fruitig, verleidelijk chocolade-achtig, hartig en natuurlijk **100% plantaardig.**



Protein Pancakes



Linzen-Kurkuma-Burger



Champignon Amandel
Courgette Koekjes



Vegan Chocolate Cookies



Power Balls



Choco Banaan
Smoothie Bowl