

Vegetarisch eten

Geen dier op je bord

In vlees en andere dierlijke producten zitten veel eiwitten. Deze bouwstoffen heeft je lijf hard nodig om te groeien. Maar er zijn mensen die geen dieren willen eten.

Nee tegen vlees!

Mensen die helemaal geen vlees eten noemen we vegetariërs. Deze mensen vinden dat dieren geen voedsel zijn. Of ze zijn het niet eens met de manier waarop we dieren fokken en dood maken. In de vleesindustrie houden we immers veel dieren in kleine hokjes op roosters. Ze komen nooit buiten en krijgen saai voedsel en vaak ook middelen om sneller te gaan groeien. Dat maakt hun vlees minder gezond en minder lekker.



Natuurlijk hebben vegetariërs ook bouwstoffen nodig. Daarom eten ze vleesvervangers. Dat zijn producten die vaak van soja zijn gemaakt, bijvoorbeeld tofu. Ook eten ze regelmatig peulvruchten en zuivelproducten zoals kaas en melk waar ook veel eiwitten in zitten. Supermarkten bieden steeds meer vleesvervangende producten aan.

Geen vlees, wel vis of gevogelte

Er zijn ook mensen die geen rund- of varkensvlees willen eten, maar wel bijvoorbeeld vis of gevogelte. Officieel zijn deze mensen geen vegetariërs, al worden ze vaak wel zo genoemd.

'Jij bent vegetariër toch, maar eet je wel vis of zo?'

Mensen die wel vis eten, maar verder geen vlees zijn officieel pescotariërs. Mensen die wel gevogelte eten, maar verder geen vlees zijn officieel pollotariërs.

Dit zijn natuurlijk wel moeilijk namen om te onthouden. De naam vegetariër is veel bekender.



Minder vlees

Er zijn ook parttime vegetariërs. Die mensen eten een aantal dagen wel en een aantal dagen geen vlees. Ze vinden het niet nodig om iedere dag vlees te eten, maar kunnen vlees toch niet helemaal missen. We noemen dit wel flexitariërs.

Het probleem van veel honger in de wereld en het broeikas effect zijn redenen voor mensen om minder vlees te gaan eten. Met de hoeveelheid planten die een koe eet voor zij geslacht wordt, kunnen namelijk méér mensen gevoed worden, dan met het vlees van die ene koe. En omdat dieren methaangas produceren met hun spijsvertering, dragen ze ook bij aan het broeikas effect.

Daarom kunnen deze twee problemen afnemen, als steeds meer mensen ervoor kiezen minder vlees te eten. Er zijn al politieke partijen en dierenorganisaties die pleiten voor vleesloze dagen.

Ja tegen vlees, als...

Er zijn ook mensen die wél vlees willen eten, maar alleen als de dieren een goed leven hebben gehad. Dat noemen we biologisch vlees.

Op een biologische boerderij hebben de dieren grotere hokken met lekker vers stro, en ze kunnen als ze dat willen naar buiten lopen. Ook krijgen ze lekker vers voer. Middelen om harder te groeien krijgen ze niet. Daardoor hebben de dieren een beter



leven en is het vlees ook lekkerder.

Biologisch vlees is duurder dan het 'gewone' vlees. Logisch, omdat het de boer ook meer kost om deze dieren zo'n leven te kunnen geven. Als je de dieren een goed leven kunt geven, moet je er dus wat voor over hebben.



