# ****FAQ****

**Wat is er mis met eieren?**

Bij de geboorte worden de kuikens gesplitst in haantjes en hennen. Omdat de haantjes van een legras zijn, bevatten ze weinig vlees en worden ze 1 dag na de geboorte levend vermalen of vergast. Voor elke legkip moet een haantje sterven. Dit geldt voor alle legkippen (ook biologische of in een achtertuin). Na 17 maanden zijn de kippen niet productief meer en eindigen ze in het slachthuis. Een kip kan 10 jaar oud worden.

**Wat is er mis met melk?**

Zoals alle zoogdieren geeft een koe enkel melk als ze bevallen is. Mensen geven ook geen melk als ze geen baby hebben.

Om de melkproductie hoog te houden, moet een koe elk jaar opnieuw een kalf krijgen. Omdat de producent haar melk nodig heeft om te verkopen, wordt haar kalf na de geboorte weggenomen. De kalveren krijgen in de plaats goedkope kunstmelk. Koeien roepen soms nog verscheidene dagen om hun kalf. De stiertjes en een deel van de vrouwtjes worden geslacht voor kalfsvlees. Ze zijn immers een bijproduct van de zuivelindustrie waar anders verlies op wordt gemaakt. Voor melk sterft er dus bijna elk jaar een kalf. En na ±5 jaar daalt de melkproductie of worden koeien moeilijker zwanger en worden ze naar de slacht gebracht. Een koe kan gemakkelijk 20 jaar oud worden.

Extra informatie over melk:

Bovendien lijden de koeien een leven vol pijn. Een koe geeft nu door doorgedreven kweken 10x meer melk. Dit kost evenveel energie als 6 uur hardlopen per dag. Door het enorme calciumverlies lijden de koeien aan gewrichtsproblemen en ontstekingen. Soms kunnen ze op het moment dat ze naar de slacht gebracht worden nog amper lopen. Ze lijden ook aan pijnlijke ziektes zoals slepende melkziekte, klauwontstekingen, uierontstekingen, kreupelheid en vruchtbaarheidsstoornissen.

**Mensen zijn toch omnivoren? We hebben altijd al vlees gegeten.**

Het is niet omdat we iets altijd al gedaan hebben dat het automatisch ethisch verantwoord is. Denk aan slavernij, verkrachting, moord.

Vlees eten is niet nodig voor de gezondheid. Zelfs topatleten zoals Venus & Serena Williams zijn vegan voor de gezondheidsvoordelen. Vlees eten is slecht voor het milieu en er moeten nodeloos dieren voor sterven. Waarom zouden we dan niet overstappen naar een lekkere en gezonde plantaardige levensstijl?

**Waar haal je dan je eiwitten, ijzer, calcium, … ?**

Het probleem is niet waar veganisten hun eiwitten, ijzer of calcium halen. Het probleem is dat we in onze cultuur van kleins af aan geleerd hebben dat we onze voedingsstoffen uit dierlijke producten moeten halen. Dezelfde voedingsstoffen die dieren uit planten halen. Alle voedingsstoffen die we nodig hebben, zijn van plantaardige oorsprong.

* **Eiwitten:**

Denk aan de sterkste landdieren ter wereld zoals de olifant, de gorilla, de neushoorn. Die halen hun eiwitten uitsluitend uit planten.

Alle voedingsproducten bevatten eiwitten en je moet al heel weinig eten om onvoldoende eiwitten binnen te krijgen. Peulvruchten, granen en soja zijn heel rijk aan eiwitten.

* **IJzer:**

Bonen, linzen en kikkererwten bevatten evenveel ijzer als rood vlees.

Ook volkorenproducten, zaden, noten, tofu en groene bladgroenten zijn heel ijzerrijk.

* **Calcium:**

Calciumrijke voeding: donkergroene bladgroenten, peulvruchten, noten en zaden … Verrijkte plantaardige melkproducten bevatten evenveel calcium als koemelkproducten. Dus dat is de makkelijkste manier om calcium te vervangen.

Calcium is een mineraal en mineralen halen we uit de grond. Waar haalt een koe dan haar calcium? Een koe haalt haar calcium uit gras. Tegenwoordig zijn er echter meer en meer koeien die niet meer buiten komen en tijdens de wintermaanden staan alle koeien op stal. Om toch melk als een calciumrijk product te kunnen verkopen, wordt het veevoer gesupplementeerd met calcium. Het lijkt mij logischer om rechtstreeks groene bladgroenten te eten of sojamelk te drinken i.p.v. een koe eerst een calciumsupplement te geven en dan haar melk te drinken.

# ****2. PROVOCERENDE VRAGEN****

Ook als mensen provocerende vragen stellen, antwoord dan altijd beleefd en geduldig. Misschien hebben ze nooit eerder nagedacht over veganisme en is de vraag oprecht. Misschien is de vraag gewoon bedoeld om veganisme belachelijk te maken.

In beide gevallen is oprecht luisteren en geduldig antwoorden de manier om je boodschap over te brengen en hen aan het denken te zetten. Ben je onrespectvol, dan ben je sowieso het moment om je boodschap over te brengen kwijt en bevestig of versterk je hun negatieve beeld van veganisme. Hierdoor zullen ze in de toekomst nog minder openstaan voor informatie over veganisme en dierenrechten.

Hieronder vind je enkele van de wederkerende provocerende vragen.

**Planten voelen toch ook pijn?**

Planten hebben geen centraal zenuwstelsel om te voelen. En planten hebben geen hersenen om pijnprikkels te interpreteren. Ik denk dat we dat zo ook wel aanvoelen. Ik ken geen mensen die overstuur raken bij het versnijden van een verse wortel. Veel mensen daarentegen zouden geschokt zijn als iemand een levende hond in stukken hakt.

Je spaart trouwens veel meer planten als vegan. Voor vleesproductie worden er enorm veel planten gekweekt om aan dieren te voederen. Planten die mensen rechtstreeks zouden kunnen consumeren (tarwe, haver, maïs, soja, …).

**Leeuwen (of dieren) eten toch ook andere dieren?**

Leeuwen moeten dieren opeten om te overleven. Wij niet. We kunnen tegenwoordig heel gemakkelijk, lekker en gezond plantaardig eten. Waarom zouden we dat dan niet doen (Kan je ook vragen als gespreksopener.)

**Als iedereen vegan wordt, dan nemen al die dieren de wereld over.**

Als de populatie vegans stijgt, dan daalt de vraag naar dierlijke producten. Er gaan dan minder dieren voor consumptie gekweekt worden, waardoor hun aantal daalt. Dit zal geleidelijk aan gebeuren, want het is immers een kwestie van vraag en aanbod.

**Ik vind dat er niets verkeerd is met dieren doden die een
goed leven hebben gehad.**

1. Als je op restaurant vlees bestelt of kant-en-klare maaltijden koopt in de winkel dan komt het uit de conventionele industrie. En zelfs de dieren in de biologische veeteelt hebben een miserabel en kort leven. Ze belanden allemaal in hetzelfde slachthuis. Er bestaan geen bio-slachthuizen.
2. Dieren willen net als wij leven. Een dier dat geslacht gaat worden, staat doodsangsten uit en wil niet sterven. Vandaar dat er in slachthuizen zoveel wantoestanden zijn. De dieren weten wat er gaat komen en gaan niet gewillig naar de slacht. Er is dus dwang nodig om ze tot bij de slachter te krijgen.

Waarom zouden wij dieren hun leven ontnemen als we gezond kunnen eten zonder dieren te doden?

**Waarom zet je je niet in voor mensenrechten?**

De meeste mensen die dit vragen, doen zelf niets voor mensenrechten. Toch antwoord ik soms het volgende:

“Als jij je inzet voor mensenrechten, dan vind ik dat geweldig. Maar zelfs dan moet je 3 keer per dag eten. Waarom zou je terwijl je je inzet voor mensen, dieren schaden? Ikzelf vind dierenrechten een belangrijk thema omdat ik vind dat landbouwdieren in onze samenleving verschrikkelijk lijden. Maar ook omdat veeteelt 1 van de grootste milieuvervuilers ter wereld is en omdat we jaarlijks 68 miljard landdieren doden. 68 miljard dieren die we voederen met gewassen die we ook rechtstreeks aan mensen kunnen voederen (bv. maïs, soja, tarwe, haver, …). En dit terwijl er 800 miljoen mensen honger lijden.”

**Wat zou je doen als je op een onbewoond eiland terecht kwam?**

Dat weet ik niet. Ik woon niet op een onbewoond eiland. Ik woon in België waar er een overvloed aan lekkere gezonde plantaardige voeding is.

**We zijn carnivoren.**

De wetenschap heeft aangetoond dat mensen geen carnivoren zijn. Buiten het feit dat we een volledig ander verteringssysteem hebben, hebben we van nature ook geen jachtinstinct. Als we een vogel zien vliegen, voelen we geen onweerstaanbare opwinding en drang om die na te jagen en rauw op te eten. Denk aan een huiskat die een vogel ziet. Als we een dier zien dat aangereden is met een auto denken we niet automatisch, “oh, daar wil ik van eten”. Onze eerste reactie is afkeer of medelijden. Om dieren te doden, moeten we eerst leren om onze empathie (en vaak afschuw) opzij te zetten en pas na een tijd treedt gewenning aan het doden op.

**Veganisme is niet natuurlijk, want je hebt een B12-supplement nodig.**

Vitamine B12 is niet van dierlijke, maar van bacteriële oorsprong.

Koeien maken een deel zelf aan (de bacteriën in hun darmen produceren B12) en halen de rest uit de grond als ze op de weide staan en gras eten. Ze staan echter ook vaak binnen en dan moet hun voeding gesupplementeerd worden. Zou het dan niet logischer zijn om zelf B12 te supplementeren?

Een B12-supplement nemen klinkt misschien niet erg natuurlijk. Maar dat is onze tanden poetsen bv. ook niet. We leven nu eenmaal niet meer in natuurlijke omstandigheden. In natuurlijke omstandigheden kregen we mogelijks B12 binnen via onbehandeld bronwater, groenten met nog wat aarde (met B12) aan, mest of met mest besmette planten. En het is helemaal niet negatief dat we op deze manier geen B12 binnen krijgen. Die hygiënische maatregelen voorkomen immers veel ziekten.

De vraag is dan ook niet: is het natuurlijk? Maar: is het gezond? En dan is het antwoord dat het veel gezonder is om een B12-supplement te nemen of met B12 verrijkte producten te consumeren. Op die manier krijgen we alle vitamine B12 binnen die we nodig hebben. (Echter niet verpakt in cholesterol en verzadigd vet zoals bij dierlijke producten.)

**EXTRA**

Dezelfde vragen in een ander jasje …

**We hebben vlees nodig om gezond te zijn**

Vraag dan: “Waarom denk je dat?”. En je krijgt vaak één van bovenstaande opmerkingen/FAQ.

**Ik ben al vegetariër.**

Begin met een compliment: “Wow, dat is echt goed. Waarom ben je vegetariër geworden?” Dat doet hen nadenken over waarom ze er mee begonnen zijn en het herinnert hen aan hun oorspronkelijke drijfveer.

De meest voorkomende reden is:

1. Dierenwelzijn

“Weet je dat voor eieren ook kippen sterven en lijden?” (Zie: Wat is er mis met eieren?)

“Weet je dat om melk te geven een koe elk jaar een kalf moet krijgen? En dat dat kalf dan onmiddellijk van haar wordt weggenomen? En dat stiertjes dan kalfsvlees worden?” (Zie: Wat is er mis met melk?)

Zou iemand die zoveel om dieren geeft als jij ervoor openstaan om eens een plantaardige melk te proberen? Ze komen in veel soorten en smaken: sojamelk, rijstmelk, amandelmelk, hazelnootmelk, quinoamelk, havermelk …

Wil je eens meedoen met Try Vegan? Je krijgt een maand lang mailtjes met vele recepten en tips om de overstap naar veganisme makkelijk te maken.

1. Milieu

“Echt tof dat je zo bezig bent met je ecologische voetafdruk te verkleinen. Je bent goed bezig, want de vleesindustrie is 1 van de grootste oorzaken van milieuvervuiling en klimaatopwarming. Wat zou er moeten veranderen voor jou om volledig plantaardig te eten?”

Niet vragen waarom ze nog vlees eten. Dat bevestigt nog eens al hun drogredenen en zorgt ervoor dat ze minder openstaan voor onze informatie. Hier komen meestal bovenstaande FAQ terug.

1. Gezondheid

“Dat is inderdaad een goede reden. Dierlijke producten dragen bij tot hart- en vaatziekten, diabetes type 2, sommige types van kanker en obesitas. Wat zou er moeten veranderen voor jou om volledig plantaardig te eten?”

**Ik eet al niet veel vlees.**

“Waarom eet je minder vlees?”

Laat hen die redenen opsommen. (En daarna komen bovenstaande FAQ vaak terug.)

Breng na het beantwoorden van de vragen zo vaak mogelijk het gesprek terug naar de essentie:

**Dieren eten veroorzaakt onnodig leed en we kunnen allemaal ervoor zorgen dat we hier zelf niet toe bijdragen. Waarom zouden we dieren doden als dat niet nodig is?**

# ****3. DE BRUGZIN****

Een brugzin brengt het gesprek terug van waar je gesprekspartner over wil praten naar het onderwerp waar jij over wil praten, namelijk de voordelen van veganisme (voor jezelf, de dieren en het milieu). Je leidt dus steeds het gesprek terug naar veganisme.

**Voorbeelden:**

* Je gesprekspartner wil praten over de impact van plastic op het milieu.

Brugzin: “Plastic is een groot en belangrijk probleem. Maar ik sta hier vandaag om te praten over de voordelen van plantaardige voeding op het milieu. Wist je bv. dat …” en praat volop over de voordelen van veganisme.

* Je gesprekspartner begint over een gezondheidsonderwerp waar je niets over weet.

Brugzin: “Ik weet niet juist hoe het zit met ijzer. Ik voel me geweldig als veganist en ik weet dat je alles wat je nodig hebt uit plantaardige voeding kunt halen. Mag ik je later meer info over ijzer bezorgen? Maar weet je dat je als veganist niet alleen gezond kan zijn, maar ook vele dierenlevens redt?” En vertel voluit over het dierenleed in de industrie, …

* Je gesprekspartner begint te praten over hoe hij/zij steeds ‘diervriendelijk’ vlees eet van boeren die goed voor hun dieren zorgen.

Brugzin: “Heel mooi dat je zo om dieren geeft! Maar weet je dat je tegenwoordig heel lekker en gezond kan eten zonder dierlijke producten? Zo heb je tegenwoordig kipstuckjes van De Vegetarische Slager die, als je die bakt in margarine met kipkruiden, naar kip smaken?” Blijf vertellen en telkens het gesprek met brugzinnen voeren naar waar jij het over wil hebben.

**Brugzinnen:**

Heb je hier ook al aan gedacht: … ?

En hoe zie je dan … ?

Wat me nu ook te binnen schiet nu je dat zegt, is … ?

Maar wist je ook dat … ?

# ****DEEP CANVASSING:****

# ****OUTREACH VIA VRAAGSTELLING****

**Enkele voorbeelden en tips:**

Vaak geopperde redenen waarom mensen huisdieren een hogere status geven en toch gewoon vlees eten …

**Iedereen doet het/traditie/cultuur/gewoonte.**

Vragen die je kan stellen:

Wat vind je van het feit dat ze in China honden eten omdat het cultureel aanvaard is? Wat is het verschil met de varkens die we hier opeten? Stel dat ik nu honden zou kweken en slachten zoals we met varkens doen, wat zou je daar van vinden?

Ken je voorbeelden van algemeen aanvaarde gewoontes in het verleden die we nu afkeuren? Is het feit dat iets “altijd al zo geweest is” een goede reden om iets te doen? (Slavernij, racisme, seksisme, …)

Ken je voorbeelden van algemeen aanvaarde gewoontes die cultureel bepaald zijn in andere landen op dit moment, maar die je niet goedkeurt? (Vrouwenbesnijdenis, kindbruiden, …)

Eigen ervaring:

Ik zag op Facebook een varken met een eigen pagina ‘Esther the wonder pig’. Zij leeft net als een hond in huis. Ze is volledig zindelijk en ze is heel erg aanhankelijk en slim.

**Het is natuurlijk om vlees te eten.**

Vragen die je kan stellen:

Wil het zeggen dat omdat iets natuurlijk is, dat het ook moreel aanvaardbaar is om te doen?

Geef tijd om ze zelf tot een antwoord te laten komen.

Wat met moord, verkrachting, infanticide? Zijn dit geen natuurlijke gedragingen?

**Het is gezond. We hebben vlees nodig.
De mens heeft altijd al vlees gegeten.**

Eigen ervaring:

Ik dacht dit ook totdat ik las dat de grootste voedingsdeskundigenvereniging Academy of Nutrition and Dietetics zei dat: ‘It is the position of the American Dietetic Association that appropriately planned vegetarian diets, including total vegetarian or vegan diets, are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. Well-planned vegetarian diets are appropriate for individuals during all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence, and for athletes.’

(In NL: ‘Het is de positie van de American Dietetic Association dat goed geplande vegetarische diëten, met inbegrip van de totaal vegetarische of veganistische diëten gezond en voedzaam zijn. Ze kunnen voordelen bieden voor de gezondheid in de preventie en behandeling van bepaalde ziekten. Goed geplande vegetarische diëten zijn geschikt voor mensen in alle stadia van de levenscyclus, met inbegrip van zwangerschap, borstvoeding, kleutertijd, kindertijd en adolescentie, en voor sporters.’)

Eigen ervaring:

Ik zag dat topatleten zoals Venus Williams, Scott Jurek, Carl Lewis, Mike Tyson vegan aten. En nadat ik er meer over opzocht, raakte ik ervan overtuigd dat plantaardige voeding gezond is. Ik eet nu al x jaar plantaardig en ik voel me echt superfit.

**Het is okee om dieren te doden zolang we ze goed behandelen.**

Vragen die je kan stellen:

Zou het voor jou dan ook okee zijn om een hond of kat te doden om op te eten? Zo neen, waarom niet? Wat is het verschil?

Denk je dat we de dieren die we doden goed behandelen? Zo ja, waarom vind je het okee om dieren te doden die goed behandeld worden?

**Vlees is lekker.**

Vragen die je kan stellen:

Denk je dat plantaardige voeding niet lekker is? Wat stel jij je voor bij plantaardige voeding?

Eigen ervaring:

Deel mee wat jij zoal eet. Geef receptjes mee.

**Dieren in het wild eten andere dieren.**

Vragen die je kan stellen:

Denk je dat carnivoren in het wild kunnen overleven zonder dieren te eten? Kunnen wij overleven zonder dieren te eten?

1. **WIL JE JE VERDER INFORMEREN?**

Podcasts

* Our Hen House
* Food for Thought (via website Colleen Patrick-Goudreau)
* The Chick Peeps
* Mainstreet Vegan
* You Are Not So Smart, episode 80: Deep Canvassing

Boeken

* ‘Empty Cages’ van Tom Regan
* ‘Weet wie je eet’ van Stijn Bruers
* ‘Why we love dogs, eat pigs and wear cows’ van Melanie Joy

Youtube

* Colleen Patrick-Goudreau: From Excuse-itarian to Vegan
* Colleen Patrick-Goudreau: Debunking the Myths of Veganism
* Melanie Joy - Carnism: The Psychology of Eating Meat
* The Secret Reason We Eat Meat - Dr. Melanie Joy
* MFA's Guide To Leafleting (over flyeren)
* James Aspey DublinVegfest 2017

Nederlandstalige blog

* Graswortels

**Nog vragen?**

Mail: antwerpen@biteback.org