



“Drie uur autorijden terwijl thuis het licht brandt, is minder belastend voor het milieu dan biefstuk eten”

Steak, koteletjes, beenhesp: we zijn verderfelijke carnivoren die de wereld om zeep helpen met onze niet te stillen honger naar vlees. En we zijn stilaan bezig ons eigen graf te graven met mes en vork. Gelukkig zijn er nog vegetariërs onder ons!

Vorige week, 1 oktober: Wereld Vegetarisme Dag. Dat moest gevierd worden. Snel een koe-beest op de grill gooien? Beter niet. We *fretten* al genoeg vlees, zo berekende het Ethisch Vegetarisch Alternatief, kortweg EVA: 891 kippen, 789 vissen, 43 kalkoenen of ander gevogelte, 42 varkens, 24 konijnen, 7 schapen of geiten, 5 runderen en een derde van een paard om precies te zijn. Zo veel speelt een gemiddelde Belg naar binnen gedurende zijn leven. Niet verwonderlijk dus dat we tot de grootste vleeseters in Europa behoren. Enkel de Spanjaarden, Denen en Zweden staan nog hoger in de voedselketen. Eindelijk scoren de Belgen ergens nog eens goed in! Reden tot juichen is die plaats in de top-4 echter niet, want ondertussen helpt onze meer dan gezonde appetijt onszelf en het milieu kapot. Maar het is nog niet te laat om uw leven te beteren. Op www.vegetarisme.be/vlees kunt u sinds kort berekenen hoeveel dieren u al opgegeten hebt én hoeveel u er nog kan redden, mocht u overschakelen op een vegetarische levenswandel. Zo kan uw dienaar alvast nog vier koeien redden mocht hij vanaf nu enkel nog tofu en seitan (zie kader) verorberen. Maar waar moet ik die bees-ten in godsnaam zetten?

TOBIAS LEENAERT (EVA): “Naar schatting zijn er nu 250.000 tot 300.000 vegetariërs in België. Nog nooit waren het er zo veel. Geen slechte evolutie, want te veel vlees eten is ongezond én een enorme belasting voor onze planeet.”

Elke grootmoeder zal u hier toch tegenspreken. Wie zijn vlees niet opeet ‘zal nooit groot en sterk worden’.

LEENAERT: “Wij zeggen ook niet dat je noodzakelijk vroeger sterft als je elke dag een lap vlees eet, hè. Je kan perfect honderd jaar worden op biefstuk. Maar het is wel bewezen dat vegetariërs vaak minder kans hebben op hart- en vaatziekten op latere leeftijd, op diabetes... Er is wel degelijk een verband tussen vlees eten en vroeger sterven.”

Niet alleen onze gezondheid helpen we naar de knoppen, ook het milieu.

Veeteelt is verantwoordelijk voor een vijfde van de uitstoot van broeikasgassen. Welk dier mogen we de rekening presenteren?

LEENAERT: “Daar is geen specifiek dier voor verantwoordelijk. De veeteelt in het algemeen is gewoon vervuilend. Via hun mest komt bijvoorbeeld ammoniak in de atmosfeer. Denk ook aan de ontbossing om meer weilanden te creëren. En zelfs scheten en boeren van

Veggie vademecum

Wij hadden de eer en het genoegen om aan te schuiven aan een vegetarische dis in het Gentse veggie-restaurant Greenway. Maar omdat wij amper snapten wat we nu precies aan het verorberen waren en bij termen als ‘quorn’ of ‘seitan’ nogal schaapachtig uit de ogen keken, deze verklarende woordenlijst:

» **QUORN:** Gefermenteerde schimmel (champignonvariant) waar vitamines en mineralen aan toegevoegd zijn. Daarna bindt men het goedje met kippeneiwit.

» **TOFU:** Chinese naam voor sojamelk van geplette sojabonen, gestremd met magnesiumzout/calcium. Soms zal u ook tahoe op het menu zien staan. Dat is krak hetzelfde, maar dan op z’n Indonesisch.

» **TEMPEH:** Soort gefrituurde of gebakken koek van gefermenteerde sojabonen.

» **SEITAN:** Vleesvervanger gemaakt op basis van tarwegluten, de elastische eiwitsubstantie uit tarwemeel. De gluten worden gekookt in een bouillon van tamari (sojasaus), kombu (zeewier) en gember. Heeft u plots ook weer zin gekregen in een biefstukje?

herkauwers zoals geiten, schapen en koeien zijn schadelijk voor de ozonlaag.”

Dan gooien we alle koeien toch gewoon op de barbecue? Gedaan met darmgassen.

LEENAERT: “Ik zou er nog mee kunnen leven moesten we ze allemaal in één keer opeten. (*lacht*) Daar kan ik nog net mee leven. Maar anders heeft het ook geen nut natuurlijk.”

Maar voor het milieu kan je dus eigenlijk nog beter een auto hebben staan dan een koe in je tuin?

LEENAERT: “Eigenlijk wel. Drie uur met een dieselauto rondrijden terwijl je het licht thuis laat branden is minder belastend voor het milieu dan een kilogram biefstuk eten. Tenminste, door alles wat er aan die biefstuk voorafgaat.”

Nog even advocaat van de vleesindustrie spelen. Als we nu plots allemaal overschakelen op een vegetarisch dieet, dan schieten de graan- en groenteprijzen toch de lucht in? Iets wat de derdewereldlanden ons niet in dank zullen afnemen.

LEENAERT: “Nee, dat zie je verkeerd. Het is net omgekeerd. Koeien en ander vee verbruiken veel meer dan wij. Ongeveer 44 procent van de graanproductie ter wereld is bijvoorbeeld bestemd voor veevoeder. Dus de prijzen zouden alleen maar naar beneden gaan. Laat het ook duidelijk zijn dat wij geen mensen proberen te bekeren met deze actie, enkel bewust maken van wat ze nu allemaal opeten.” (KD)