



# "IK KAN MIJN LEVEN PERFECT LEVEN ZONDER DAT VAN EEN ANDER WEG TE NEMEN" | JOACHIM (26)

Door **StampMedia** | 14-24 jaar

Veganisten hanteren een leefstijl waarbij ze geen dierlijke producten gebruiken. Ze eten geen vlees, vis, zuivel, eieren, maar gebruiken ook geen producten die gemaakt zijn door dieren. Veganisten gebruiken dus ook geen honing, wol, leer en bont, én ze zijn tegen dierproeven.

Veganisme lijkt in de lift te zitten. Er duiken steeds meer veganistische restaurants, bloggers en recepten op. Joachim, Nathalie, Anna en Nicol zijn veganist. Ze vinden het belangrijk dat mensen bewust worden van de impact van het gebruik van dierlijke producten op mens, milieu en dier.

## ✓ **Joachim (26)**

Joachim is ruim vier jaar veganist. Sinds hij voor Bite Back opkomt voor de rechten van dieren houdt hij vastbesloten een veganistische levensstijl aan. Voordien was hij acht jaar vegetariër.

---

## ✓ **Nathalie (30)**

Nathalie is sinds twee jaar een echte veganist. Tien jaar geleden werd ze vegetariër maar ze ging stap voor stap meer dierlijke producten vermijden. Ze leerde dat ook de productie van zuivelproducten met enorm veel dierenleed gepaard gaat. Daarom besloot ze de lijn naar veganisme door te trekken.

---

## ✓ **Anna (16)**

Anna is veganist en vindt dat dieren niet mogen lijden voor ons plezier. Haar vader is vegetarisch en staat erachter dat zij voor veganisme kiest. Haar moeder daarentegen was aanvankelijk nog bezorgd of ze voldoende voedingsstoffen zou binnen krijgen. Een veganistische pizza met vegan kaas, vindt Anna het allerlekkerste.

## ✓ Nicol (21)

Nicol is vijf maanden veganistisch. Haar vriendin Yasmin is al veel langer een vegan en ze kwam er zo mee in aanraking. Ze vroeg zich af waarom haar vriendin zo moeilijk deed over al het lekkere eten. Na een half jaar onderzoekswerk werd het een echte interesse. Ze noemt zichzelf niet meteen een dierenliefhebber, maar vindt het belangrijk dat we stilstaan bij de rechten van dieren.

### Ben je meteen een dierenvriend als je veganist bent?

Joachim: "Dat is geen zekerheid. Ik ken genoeg veganisten die niet meteen een band hebben met dieren. Ik denk dat de meesten mensen willen aantonen dat ze tegen dierenonrecht zijn. Dat doen ze dus door een andere levensstijl aan te nemen."

Nathalie: "Ik merk dat het bij veganisten die ik ken vaak wel zo is, hoewel dat in principe niet hoeft te zijn. Er is wel heel wat motivatie nodig om de stap te zetten, dierenvrienden gaan er meestal wel helemaal voor."

### Vind jij het belangrijk dat mensen veganistisch zijn?

Anna: "Het is super belangrijk voor de dieren, de planeet en onze gezondheid."

Joachim: "Met een veganistische levensstijl geef je aan dat je niet wilt deelnemen aan een leefstijl waarin dieren gebruikt, misbruikt en uitgebuit worden door mensen. Niet alleen het dierenwelzijn speelt een grote rol bij veganisten maar ook de impact op het milieu."

Nathalie: "Ik vind het belangrijk om respect te hebben voor alle levende wezens op aarde. Zowel mens als dier. Als je het daarmee eens bent, is veganisme volgens mij noodzakelijk."

**“Met een veganistische levensstijl geef je aan dat je niet wilt deelnemen aan een leefstijl waarin dieren gebruikt, misbruikt en uitgebuit worden door mensen. Niet alleen het dierenwelzijn speelt een grote rol bij veganisten maar ook de impact op het milieu.”**

Joachim (26)

### Is het moeilijker voor een veganist om uit eten te gaan of boodschappen te doen?

Nathalie: "Boodschappen doen wordt gemakkelijker. Helaas is dat voor uit eten nog niet het geval. In grotere steden groeit het aanbod sterk, maar op het platteland is het zeer moeilijk om veganistisch te eten."

Nicol: "Ik vind het soms wel moeilijk om in een restaurant te bestellen, ze hebben vaak wel iets vegetarisch maar dat wil niet meteen zeggen ook veganistisch. Boodschappen doen dat moet je leren. Eerst was het heel moeilijk en moest ik bij ieder product de ingrediëntenlijst afgaan, maar nu weet ik bij alles wat erin zit. Er zijn veel producten die veganistisch zijn en die iedereen elke dag eet zonder te weten dat het veganistisch is!"

### Is veganisme een levensstijl of een trend?

Joachim: "Dat verschilt per persoon. Voor mij en activisten rondom mij is het een levensstijl. Je ziet wel dat het steeds hipper wordt. Voor mij is er geen weg meer terug, ik kom op voor de rechten van dieren en zal daarom nooit deelnemen aan de vreselijke industrieën die dieren misbruiken. Ik kan mijn leven perfect leven zonder het leven van een ander weg te nemen. Ik zal voor altijd veganist blijven."

Nathalie: "Ik vind het een logisch gevolg van een bepaalde levensvisie. Wie al het leven op de planeet zo min mogelijk wilt schaden, komt denk ik automatisch uit bij veganisme."

Anna: "Het is een levensstijl. Het is zeker niet zomaar iets. Je verandert je leven en je kijkt hierop. Ik zou zo voor altijd kunnen leven, zodra je eenmaal weet wat er gebeurt met die dieren, de planeet en je gezondheid, kan je in mijn ogen echt niet meer terug naar de standaard levensstijl."

Nicol: "Je eet veganistisch of je bent een vleeseter. Je kan geen veganist zijn als het je uitkomt. Het is absoluut een levensstijl."

***Het is een levensstijl. Het is zeker niet zomaar iets. Je verandert je leven en je kijkt hierop. Ik zou zo voor altijd kunnen leven, zodra je eenmaal weet wat er gebeurt met die dieren, de planeet en je gezondheid, kan je in mijn ogen echt niet meer terug naar de standaard levensstijl.***

Anna (16)

#### **Ken je veel mensen die veganistisch zijn gaan leven?**

Joachim: "Mijn moeder van 59 is ondertussen al twee jaar veganist! Ook mijn jongste zus is al drie jaar een veganist. De wereld opent zijn ogen!"

Nathalie: "Ik ken een aantal mensen die nu van vegetariër naar veganist overgaan."

Anna: "Mijn mama probeert nu ook veganistisch te leven. Samen met haar beste vriendin en haar gezin leven we zo vegan mogelijk."

Nicol: "Mijn docent Nederlands in het middelbaar is vegetarisch maar probeert zoveel mogelijk veganistische producten te eten. En natuurlijk mijn vriendin. Verder ken ik niemand anders."

#### **Zou het volgens jou goed zijn als er meer mensen veganistisch leven?**

Joachim: "Sowieso! Voor dier, mens en milieu. De impact is immens. Een plantaardig voedingsschema kan een grote positieve verandering teweegbrengen."

Anna: "Ja dat zou echt ideaal zijn voor zowel de dieren als de planeet. Hoe meer mensen vegan worden hoe minder dieren er lijden en hoe minder vervuiling op de aarde is. Ideaal dus."

TEKST: [Fay van der Sluijs](#)

FOTO: [Jinen Shah](#)