

Het is zo ver, vandaag start de Nationale Week Zonder Vlees! Hopelijk gaan er zo veel mogelijk IVN'ers samen de uitdaging aan en laten we vlees deze week links liggen.

Elke dag zullen we een weetje plaatsen in deze groep en een recept. Voor vandaag hebben we een aantal redenen op een rij gezet om vegetarisch te eten. Daarnaast 10 x hartige vegetarisch beleg voor op brood. Echt niet dat jij de hele week een bammetje met kaas hoeft mee te nemen naar kantoor!

Vind je bepaalde momenten lastig of heb je juist een super goede vega tip? Deel het dan hier!

Wat kunnen redenen zijn om vegetarisch te eten?

Voor je gezondheid:

Wil je gezond leven? Dan is vegetarisch eten een goede keus! Vegetarisch eten is minstens even gezond als een dieet met vlees. Sterker nog: er is wetenschappelijk aangetoond dat voeding met veel vlees ongezond is.

Voor het milieu:

Vegetarisch eten zorgt voor minder gebruik van water, minder ontbossing en zorgt voor een lagere uitstoot van broeikasgassen (die verantwoordelijk zijn voor de klimaatverandering). Vegetarisch eten draagt daardoor bij aan een goede en gezonde leefomgeving.

Voor eerlijke voedselverdeling:

Bijna één miljard mensen zijn ondervoed. Dagelijks sterven ongeveer 25.000 mensen van de honger. Zo'n veertig procent van alle graangewassen in de wereld wordt gebruikt als veevoeder. Wanneer meer mensen een meer vegetarisch voedingspatroon aannemen komt een aanzienlijke hoeveelheid graangewassen ter beschikking voor directe menselijke consumptie.

Voor de dieren

Als je vlees eet, eet je gemiddeld 727 dieren in je leven. In dit getal zijn vissen, schaal- en schelpdieren nog niet eens meegerekend. Deze dieren leven vaak onder verschrikkelijke omstandigheden. Als je kiest voor vegetarisch eten dan zullen er minder plofkippen, doorlig varkens of ophok koeien nodig zijn.

Voor de oceanen

Het eten van vis zorgt voor overbevissing waardoor ecosystemen worden bedreigd. Daarnaast worden veel dieren ongewenst slachtoffer van bijvangst, zoals dolfijnen en schildpadden en ook als je kweekvis eet, blijven de oceanen niet onaangeroerd. Voor elke kilo kweekvis zijn meerdere kilo's wilde vis nodig.

----

RECEPT

Vind inspiratie voor een vega boterham hier: <https://ikbenirisniet.nl/2015/01/23/10x-hartig-vegetarisch-broodbeleg/>

En een simpel recept voor een pittige pasta

arrabiata: <https://www.wakkerdier.nl/recepten/pittige-pasta-arrabiata/>