

Wijdings sacrament is er niet zozeer voor de ontvanger. Het is een dienst aan de opbouw van Gods volk

Minder vlees eten is hip

Achtduizend vrouwen leerden in 2011 vegetarisch koken via KAV

- ▶ Belgen zijn de vierde grootste vleeseters in Europa
- ▶ Almaar meer mensen nemen zich echter voor af en toe vegetarisch te eten
- ▶ Met de actie *Donderdag Veggiedag* oogst EVA vzw succes in bedrijven, scholen en verenigingen

Jozefien VAN HUFFEL

De boeken van Jeroen Meus en Piet Huysentruyt zijn alomtegenwoordig in Vlaanderen, maar die faam reikt niet over taal- of landsgrenzen. Een ander Vlaams kookboek stak onlangs wel de grens over: het *Donderdag-Veggiedagkookboek*, van de vegetarische koks Miki Duerinck en Kristin Leybaert, werd vertaald in het Duits. Het Frans volgt binnenkort. Het wijst op het succes van de gelijknamige actie van Ethisch Vegetarisch Alternatief vzw (EVA).

In eigen land veroverde *Donderdag Veggiedag* in 2011 de christelijke vrouwenbeweging KAV. Achtduizend vrouwen namen deel aan maar liefst 777 vegetarische kooklessen overal in het land. *Donderdag Veggiedag* was daarmee vorig jaar de populairste activiteit bij KAV, Vrouwen die bewegen.

Dergelijke initiatieven leiden misschien niet tot een toename van het aantal vegetariërs in ons land, maar almaar meer mensen denken er wel over na om iets minder vlees te eten.

„Vegetarisch eten is er voor iedereen die het lekker vindt, niet enkel voor vegetariërs. Stilaan raken meer mensen daarvan overtuigd”, zegt Tobias Leenaert, directeur van EVA vzw. „Vroeger was ‘vegetarisch’ een kwestie van ja of neen, van zwart of wit. Voor niet-vegetariërs was een vegetarisch restaurant ‘niets voor hen’. Dat is aan het omslaan.”

De vegetarische organisatie EVA bestaat sinds 2000 en lanceerde in 2009, samen met de stad Gent, het project *Donderdag Veggiedag*, waarmee ze zo veel mogelijk mensen wil overtuigen om van donder-



Vegetarische hapjes, te proeven in een slagerij. Meer mensen nemen zich voor om minder vlees te eten. © Stad Gent

dag hun vaste vegetarische dag te maken. Onder meer de Gentse studentenrestaurants, de Oost-Vlaamse provinciescholen en de vestiging van meubelgigant Ikea in de stad stapten mee in het project. Ook Mechelen, Hasselt, Oostende, Sint-Niklaas, Brussel en Eupen ondersteunen de campagne officieel.

„Veel bonen en rijst, dat was de vegetarische keuken vroeger. Nu mag kleurrijk en lekker ook”

Met vierduizend leden is het wellicht de tweede grootste vegetarische organisatie in de wereld. *Donderdag Veggiedag* inspireerde gelijkaardige campagnes in Israël, de Verenigde Staten en Zuid-Afrika. Leenaert: „Het loont om

de omslag te maken naar een bredere visie op vegetarisme. Mensen overtuigen om vegetariër te worden, is heel moeilijk. Hen stimuleren om minder vlees te eten, gaat veel vlotter.”

In een onderzoek in opdracht van EVA bij tweeduizend Vlamingen gaf een op de twee mensen vorig jaar aan dat ze in de toekomst minder vlees willen eten. De reden die daarvoor het vaakst werd aangekruist, is de gezondheid. De gemiddelde Belg eet ongeveer 160 gram vlees per dag, terwijl de aanbevolen dagelijkse portie 100 gram bedraagt. Te veel vlees verhoogt het cholesterolgehalte en het risico op harten- en vaatziekten, bepaalde kankers, diabetes en overgewicht.

Andere belangrijke redenen om minder vlees te eten, zijn volgens de peiling de wens om nieuwe smaken te leren kennen, de zorg voor het milieu en voor het die-

renwelzijn. Mensen worden zich blijkbaar bewust van de problemen die verbonden zijn aan onze vleesconsumptie én van het feit dat ze hun biefstuk niet helemaal moeten verliezen om die problemen mee te helpen oplossen.

Ook de evolutie van de vegetarische keuken speelt een rol. „Nog niet zo lang geleden was die veel alternatiever dan nu, met vooral veel rijst en bonen. Dat viel natuurlijk niet altijd in de smaak bij mensen die het eens uitprobeerden”, legt Tobias Leenaert uit.

„Gelukkig is dat intussen aan het veranderen, al is er nog een lange weg te gaan. Mensen eten dan wel een vegetarische maaltijd voor hun gezondheid en voor het milieu, ze moeten er ook van kunnen genieten. Vegetarisch eten moet ook lekker, kleurrijk en aantrekkelijk kunnen zijn.”

In het toprestaurant Hof van Cleve staat overigens sinds een

jaar een vegetarisch menu op de kaart. Minder vlees eten past bovendien goed in een aantal andere trends op het vlak van eten. „We keren de laatste jaren bijvoorbeeld terug naar de basis, naar eerlijk voedsel en groenten zoals ze zijn”, zegt Leenaert. „En er is de invloed van de wereldkeuken, waarin vegetarische recepten vaak veel beter vertegenwoordigd zijn.”

„Vraag een Belg eens naar een recept voor een volwaardig vegetarisch gerecht dat hij van zijn moeder of grootmoeder heeft meegekregen. Hij zal er wellicht geen kunnen noemen”, vervolgt hij. „In Mexico of China is het repertoire veel meer uitgebreid dan hier. We moeten dus eigenlijk opnieuw leren koken, van andere culturen.”

Meer info via www.evavzw.be of via 09 329 68 51.