

Introductie

Hoi en welkom! Ik ben Emma, aka Funky Vegan. Misschien ken je me van het *Funky Vegan bakboek*, mijn veganistische kookboek vol makkelijke bakrecepten, of van mijn Instagram-account, waar ik van alles rond veganisme en mijn eigen leven deel.

Ik houd van de leuke dingen in het leven: lekker eten, reizen, mooie kleding dragen, badderen met lekkere geuren, me knus opsluiten met kaarsjes aan, you name it. Alles wat heel veel mensen leuk vinden, maar dan wel vegan! En dat is helemaal niet moeilijk... dat hoop ik je met dit boek te kunnen laten zien.

Mijn eerste boek was specifiek gericht op (zoete) bakrecepten, maar omdat veganisme voor mij zoveel meer is dan lekker kunnen blijven snoepen, bleef er in mij iets broeien. Ik wil veel meer met je delen!

Want wat is veganisme nou precies? Waarom zou je er in hemelsnaam aan beginnen, wat heb je eraan? Wat komt er allemaal bij kijken? Moet je echt grote dingen opofferen? Vinden je vrienden je nog wel leuk als je aan deze nieuwe lifestyle begint?! En moet het dan meteen zwart-wit, pats-boem, alles of niets, cold turkey? Hoe zijn anderen hiermee begonnen? Welke stappen hebben zij gezet? Is er een goede of een foute manier?

Om zo'n compleet mogelijk beeld te geven van veganisme en verschillende visies te laten zien, heb ik meerdere mensen gesproken, onder wie:

- Sytse Monsma, bekend van Het Groene Broertje
- Miriam Groot, bekend van The Veggie Reporter
- Judith van Willigen, bekend van Bonusvegan
- Cilla, bekend van SavageC
- Lobke Faasen, plantaardige diëtist
- Amy, bekend van Vegan Foodie Amy

Ook sprak ik met mensen in mijn omgeving zoals mijn (schoon)familie, vrienden, random mensen op straat, veganisten en niet-veganisten. Je vindt hun quotes verspreid door het hele boek. Op deze manier hoop ik je verschillende invalshoeken te laten zien.

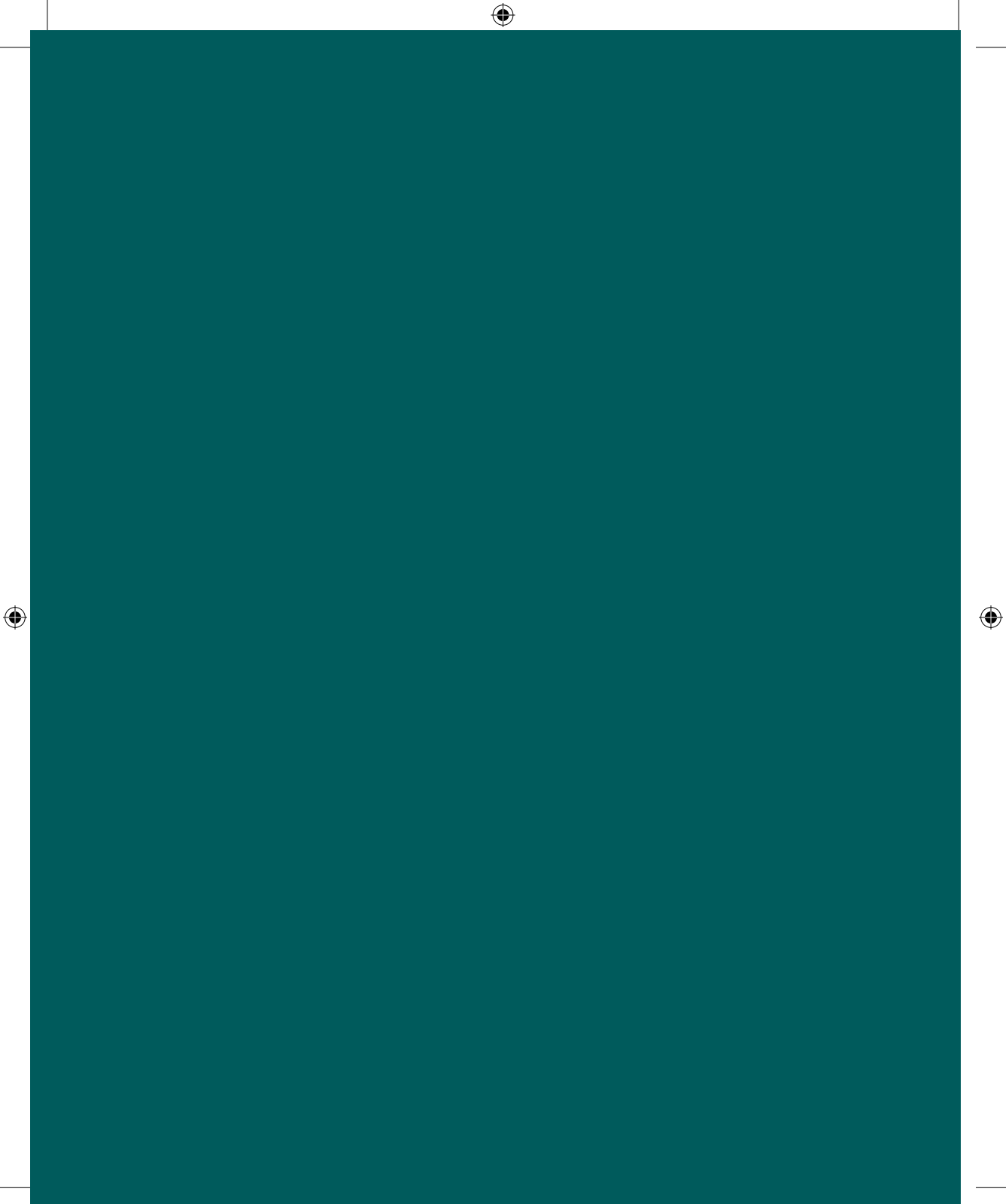
Dit boek staat boordevol informatie om je te helpen je vegan lifestyle te omarmen, met vegan lifehacks, (herkenbare) ervaringen van verschillende mensen, comebacks op de meest treurige opmerkingen ooit en natuurlijk ook een paar recepten.



Ik laat je graag kennismaken met de verschillende aspecten van veganisme en vooral ook de verschillende opties en gradaties die er zijn. Door al die info en ervaringen van mezelf en anderen met je te delen, hoop ik dat jij je eigen vorm van veganisme kunt kiezen, zodat je kunt doen wat er binnen jouw eigen leefcirkel haalbaar is.



**Elke aanpassing
in de goede richting
is er één: door
allemaal (kleine)
veranderingen in
ons leefpatroon
te maken, maken
we samen een groot
verschil.**



HOOFDSTUK 1

Veganistisch of plantaardig leven: WHY?

11

Er zijn meerdere redenen om te besluiten veganistisch of plantaardig te gaan leven. In dit hoofdstuk zet ik ze voor je op een rijtje. Maar voordat ik daarmee begin, is het belangrijk om te weten wat het verschil tussen een veganistisch en een plantaardig leven is.

Kort gezegd: iemand die een plantaardig dieet volgt, eet geen dierlijke producten. Iemand met een veganistische lifestyle, gebruikt helemaal geen dierlijke producten. Bij die leefstijl gaat het er dus om dat dieren in zijn geheel niet gebruikt worden voor jouw bestaan (volgens de definitie van veganisme.org).

Iemand die een plantaardig dieet volgt, eet geen dierlijke producten: geen vlees, zuivel en eieren. Iemand die veganistisch leeft, eet die dingen ook niet, maar laat daarbij ook alle producten staan waar dieren aan te pas zijn gekomen, zoals honing. Honing maken is hard werken voor de bijen en zij maken dit voor zichzelf.

Vervolgens wordt dit van ze afgenomen voor menselijk gebruik. Daarnaast gebruikt een veganist ook geen dierlijke producten zoals kleding van leer of wol, cosmetica met dierlijke ingrediënten enzovoort. Deze verdere stappen worden in het volgende hoofdstuk besproken: Veganisme, en de rest.

Terug naar de redenen om plantaardig of veganistisch te leven. Er zijn er veel te bedenken en iedereen heeft een persoonlijke motivatie, maar in de basis kun je drie hoofdredenen onderscheiden om tot veganisme of een plantaardige leefstijl over te gaan: dierenwelzijn, milieu en gezondheid. Ik neem je hierin mee, *let's go*.

‘Ik heb een tijd gezegd: “Ik word nooit vegan, het is zo overdreven,” al voelde ik wel altijd al iets kriebelen. Vooral de twee jaren voordat ik echt veganist werd, begon ik het geleidelijk aan te doen: een vegan kaasje proberen, sojamelk in m’n koffie doen. Toen ik weer op mezelf ging wonen, moest ik m’n voorraadkast en koelkast opnieuw vullen en toen dacht ik: dit is het moment om alles vegan te kopen, als een soort grote reset. Je hoeft dan ook niets op te maken, dus het is ook makkelijker.’

