



Lente 2017

VEGANIZE JE KANTINE  
Universiteit van  
Utrecht

EEN KIJKJE IN  
DE KEUKEN BIJ...  
PINK!er Simone

INTERVIEW  
Armanda Grovers

# Inhoudsopgave

Voorwoord 3

## PRIKBORD

Afdelingen, commissies,  
activiteiten en overige mededelingen 4

## ACTUELE POLITIEK

Waarom we onze vijf zetels  
mogen vieren 6

Marianne en het Romeinse varken 8

## VOEDSEL

Groenafval: Poep op je kip 10

De slimme vleesvervanger 11

Interview Armanda Govers 12

Veganize je kantine 14

Tips om veganisme  
bespreekbaar te maken 17

## EEN KIJKJE IN DE KEUKEN BIJ..

PINK!er Simone 18

Agenda 22

Colofon 23

# Voorwoord

Beste lezer,

Als partij die zich steevast verzet tegen steeds maar verdere groei geeft onze moederpartij een vrij schandalig voorbeeld. Terwijl ik dit schrijf worden drie nieuwe partijleden als parlementariër beëdigd: Femke Merel Arissen, Lammert van Raan en Frank Wassenberg mogen zich bij de oude garde voegen. Wij hebben evenveel nieuwe leden in de Tweede Kamer als er bij de PvdA mogen blijven. Meer zetels betekent meer portefeuilles, en nu kunnen we ons dan ook gaan bemoeien met Sociale Zaken en Werkgelegenheid, Wonen en Rijksdienst en Binnenlandse Zaken. De holistische visie die PINK! en de PvdD delen zal steeds duidelijker kunnen blijken, juist terwijl wij van steeds meer ministeriën de focus terug kunnen brengen naar onze kernthema's: alles is verbonden aan het klimaat en hoe wij met dier, natuur en milieu omgaan, en dat zullen onze parlementariërs niemand laten vergeten.

Die focus op ons fundament zien we ook terug in deze issue van de Brul. We kijken naar diervriendelijke en plantaardige diëten. Gradaties, opties en motivaties passeren de revue. Onze redactieleden hebben echt gepoogd wat houvast te geven aan iedereen die morele vragen durft te stellen bij het boodschappen doen.

Daar draait het nu wel om. We hebben onze stem laten horen en met prachtig resultaat, maar het leven en daarmee politiek met een kleine 'p' gaan door. Iedere dag blijven we keuzes maken die de wereld beïnvloeden. Onze consumptie is daar een uitermate goed voorbeeld van: met mes, vork en een incidentele lepel kunnen we de wereld redden. Anders gezegd: als we de wereld redden, zullen de bewuste eters kunnen beweren dat dat in lijn ligt met onze voorspelling dat het met eetgerei zou lukken. Als we dat niet doen, zal er niemand zijn om ons te wijzen op de onjuistheid van onze bewering. Die logica werkt altijd.

Geniet van deze editie van de Brul! Door het aandachtig te lezen zul je voorkomen dat het universum over 10 minuten instantaan implodeert. Dat lijkt me de moeite waard. Als het misgaat, heb je in ieder geval boeiende laatste momenten gehad.

Sebastiaan Wolswinkel  
Voorzitter PINK!



# Afdelingen, commissies, activiteiten en andere mededelingen

*Er is iedere keer weer van alles te doen en van alles te beleven binnen PINK!. 'Wat dan?' kan een weldenkend mens zich afvragen. Hieronder volgt een aantal oproepen van verschillende afdelingen en commissies. Lees er eens doorheen, er zou zomaar iets fascinerends bij kunnen zitten.*

## Afdeling Midden-Nederland

Wil je bijdragen aan het realiseren van je idealen in Midden-Nederland (Flevoland en Utrecht)? Wij zoeken enthousiaste idealisten om onze afdeling te versterken. Denk aan het bedenken en mede-organiseren van evenementen, beheren van onze social media, of contact leggen met andere idealisten en maatschappelijke organisaties. Stuur een mailtje naar [midden-nederland@pinkpolitiek.nl](mailto:midden-nederland@pinkpolitiek.nl) voor meer informatie over wat jij in deze regio kunt doen.

## Afdeling Zuid-Holland

Even voorstellen: Dennis Weijsenfeld. Hoi mede-PINK!'ers. In februari ben ik begonnen als bestuurslid Politiek bij de afdeling Zuid-Holland, het is dus hoogtijd dat ik mij eens voorstel in de Brul. Ik ben 22 jaar en woon met mijn vriendin in Den Haag. Na mijn studie Informatiedienstverlening en –management ben ik afgelopen zomer als Informatiespecialist aan de slag gegaan bij de Tweede Kamer. Hier maak ik informatie toegankelijk voor alle fracties en andere ambtelijke medewerkers. Je kan bijvoorbeeld denken aan het maken van een dossier over een onderwerp waar een algemeen overleg voor staat gepland. Ik zorg er dan voor dat in dit dossier alle relevante Kamerstukken en rapporten te vinden zijn.

Door in zo'n mooie en interessante omgeving te werken ben ik geïnteresseerd geraakt in politiek. Hierdoor leek het mij leuk om een keer naar een activiteit van PINK! te gaan, hier ben ik erachter gekomen dat mijn politieke kennis van betekenis kan zijn voor deze organisatie. Bij PINK! Zuid-Holland hoop ik als bestuurslid Politiek meer inhoud toe te kunnen voegen aan de activiteiten die wij organiseren.

Loop 17 op 18 juni mee met de Nacht van de Vluchteling.

Sinds de Tweede Wereldoorlog waren er nog niet zoveel mensen op de vlucht voor oorlog, geweld en onderdrukking, maar liefst 65,3 miljoen mannen, vrouwen en kinderen. Dat betekent dat 1 op 113 mensen een vluchteling is. Al deze mensen hebben dringend hulp nodig. Onderdak, drinkwater, noodvoeding en medische zorg.

PINK! Zuid-Holland doet ook mee en loopt 17 op 18 juni van Rotterdam naar Den Haag. Hoe meer PINK!'ers mee willen doen, hoe meer geld we in kunnen zamelen voor vluchtelingen.

Loop jij ook met ons mee? Meer informatie vindt je op het Facebook evenement van PINK! Zuid-Holland.

## Afdeling Limburg

Nieuws uit 't Zuiden!

Je zou ons toch bijna vergeten, die misvormde Italiaanse laars daar onderaan Nederland? Nou, wij laten ons wel horen! Sinds januari al wordt er stilletjes een afdeling van PINK! opgezet in de provincie Limburg. Nu de hectiek van de verkiezingen achter ons ligt, gaan wij ons volledig storten op PINK! ook in het zuiden groot(s) te maken. De eerste kennismaking staat al op de agenda: 12 mei! Daarna gaan we met onze Daniëlle, Falco, Shirley, Arthur en Rosa het komende jaar zoveel mogelijk interessante, gezellige, creatieve, diervriendelijke én informerende evenementen organiseren. Limburgers zijn echte levensgenieters, en ons motto is: the more, the merrier! Dus Brabanders en Gelderlanders mogen ook wel komen... Als je deel van PINK! Limburg wilt worden, zoek ons even op facebook op en dan houden wij je op de hoogte van alle happenings. Wij hebben in ieder geval al heel veel zin om al onze groene zuiderlingen te ontmoeten op 12 mei.

(dier)vriendelijke groet,  
Laura Smit, Voorzitter PINK! Limburg

PRIKBORD



# Waarom we onze vijf zetels mogen vieren en waarom we desondanks nog lang niet klaar zijn

Joep Horbach

*Het waren lange maanden. Leden van PINK! gingen van evenement naar evenement om mensen te overtuigen van het belang van Plan B. Terwijl de ene PINK!er een stand op een politieke markt bemande, sprak de andere PINK!er overtuigend in een debat. Terwijl de ene PINK!er urenlang flyers aan het uitdelen was, schreeuwde de andere PINK!er de longen uit het lijf vanaf een boot varende door de grachten van Amsterdam. Terwijl de ene PINK!er zijn buurvrouw overtuigde, plaatste de andere PINK!er een lijst argumenten op al haar social media. De inzet was enorm en het doel was duidelijk: Er moet een einde komen aan het economische denken. Het is tijd voor een vorm van politiek waarin het niet enkel gaat over de welvaart van het Westen, maar over het welzijn van alle bewoners van onze planeet.*

Het was daarom geen wonder dat de spanning op 15 maart om te snijden was. We hadden er zo hard voor gewerkt, omdat we allen inzagen hoe belangrijk het was dat dit geluid nog luider zou worden. Dat andere partijen nog minder om ons heen zouden kunnen en nog beter naar ons zouden moeten gaan luisteren. De planeet heeft het nog nooit meer nodig gehad dan nu. Terwijl de uitslagen binnen stroomden, werd het steeds duidelijker: de Partij voor de Dieren gaat minstens verdubbelen. Zo veel PINK!ers hadden hun best gedaan om mensen te overtuigen en ja hoor: de mensen hadden geluisterd.

Dat er feest gevierd kon worden, was duidelijk, maar toch hield de spanning niet op. We waren namelijk niet alleen verdubbeld, het leek er zelfs op dat de Partij voor de

Dieren een vijfde zetel zou kunnen krijgen. We begaven ons zo op het randje van die vijfde zetel, dat één slechte gemeente het al van ons af zou kunnen nemen. Pas toen ook de internationale stemmen binnen waren, was het echt duidelijk. De Partij voor de Dieren zou van twee naar vijf zetels gaan. Een nieuw hoofdstuk voor planeet-breed denken en aandacht voor het welzijn van niet alleen mensen, maar álle dieren. Niemand kan er nog omheen. Ieder die denkt dat ons werk nu gedaan is, heeft het echter mis. Ieder die denkt dat het uitbrengen van zijn of haar stem op de Partij voor de Dieren genoeg was om zijn of haar democratische plicht te vervullen, heeft het fout. We zijn pas net begonnen. De Partij voor de Dieren kan nu nog meer invloed uitoefenen in de Tweede Kamer en dat is geweldig, maar dat betekent ook dat het nu nóg belangrijker is geworden dat wij als PINK! onze invloed op de partij goed benutten. Want vergis je niet: jij hebt invloed. Ga naar evenementen van jouw lokale afdeling, discussieer mee tijdens de maandelijkse discussiemiddagen, dien amendementen in op ons politiek programma en laat jouw stem als PINK!er vervolgens horen aan de partij. Het is onze taak als jongerenorganisatie om de partij scherp te houden en aan te moedigen om zich nog meer in te zetten voor onze planeet en vast te houden aan haar idealen.

Als lid van PINK! volg je niet alleen de partij, als lid van PINK! ben jij zelf de toekomst van de partij. Nu de Partij voor de Dieren zo erg is gegroeid, is jouw stem dus nóg belangrijker. Gebruik hem!



# Marianne en het Romeinse varken

Tamara Kloosterman

*Ze trekt fel van leer tegen de manier waarop voedsel op de borden van veel Nederlanders terecht komt, met name tegen de bio-industrie. Terecht, want de bio-industrie is buitengewoon wreed, zoals de beelden uit Tielt maar weer bevestigd hebben. Miljarden dieren worden gebruikt, misbruikt, mishandeld en vermoord voor een korte en goedkope smaaksensatie. Het is dan ook niet voor niets dat Marianne Thieme al jarenlang haar bijdragen in debatten afsluit met de woorden: 'Voorts zijn wij van mening dat er een einde moet komen aan de bio-industrie.'*

Deze woorden dragen een grote historische lading met zich mee. Ze flirten met een Latijnse uitspraak die aan de Romein Cato Maior (234-149 voor Christus) toegeschreven wordt: 'Ceterum censeo Carthaginem esse delendam', oftewel 'Overigens ben ik van mening dat Carthago verwoest moet worden'. Carthago, gelegen in het huidige Tunesië, was een van de grootste bedreigingen die het Romeinse rijk ooit gekend heeft. Het verhaal gaat dat Cato, Romeins senator, al zijn redevoeringen met bovenstaande woorden afsloot, ongeacht het onderwerp.

De kracht van herhaling wordt dus al duizenden jaren op waarde geschat. Marianne Thieme en Cato blijken echter nog meer overeenkomsten te hebben. Een voor de hand liggende overeenkomst is dat zowel Cato als Thieme bevlogen, welbespraakte, wilskrachtig en koppige politici zijn, moralistische diehards. Het is niet voor niets dat de Partij voor de Dieren te boek staat als getuigenispartij. Ook Cato gold als markant politicus, die vasthield aan zijn idealen. Die idealen waren overigens niet dezelfde als die van Marianne Thieme. Waar de PvdD over het algemeen gezien wordt als een progressieve partij, was Cato uitgesproken conservatief. Hij was een man van ouderwetse degelijkheid, al heeft hij in zijn hoedanigheid als schrijver de Romeinse literatuur toch een belangrijke impuls tot vernieuwing weten te geven.

Daarnaast springt in het oog dat beiden hun politieke carrière zelf hebben opgebouwd. Marianne Thieme heeft zich niet aangesloten bij een bestaande politieke partij, maar zij heeft zelf (met haar medestanders) een geheel nieuwe partij opgericht. Ook Cato heeft zijn politieke carrière zelf uit de grond gestampt. Hij gold namelijk als homo novus (vertaald: nieuwe man), een enigszins honende benaming voor een Romeins burger die als eerste in zijn familie een bestuurlijke topfunctie

bekleedde. Daarbij moet wel opgemerkt worden dat Cato steun kreeg van adellijke beschermers, voornamelijk door zijn energiek en rechtvaardig optreden tijdens verschillende militaire expedities. Had hij deze steun niet gekregen, dan was zijn politieke carrière waarschijnlijk aanzienlijk moeizamer verlopen. Thieme heeft net als Cato veel te danken aan haar krachtige optreden, waarbij zij rechtvaardigheid voortdurend in het vizier houdt. Wel kreeg zij aanvankelijk minder sympathie van de bestaande politieke elite dan Cato. Maar waar deze nieuwe partij 'van de diertjes' eerst nog regelmatig op hooggelach kon rekenen, heeft zij de laatste jaren steeds meer respect en steun weten te verwerven.

Ironisch is dat juist op het gebied van de veehouderij een van de grootste verschillen tussen de twee politici op te merken is. Waar Thieme de bio-industrie, schaalvergroting en megastallen hekelt, geeft Cato in zijn boek *De agricultura* (vertaald: Over de landbouw) juist adviezen aan middelgrote bedrijven over schaalvergroting en het optimaliseren van winst. Van oudsher waren boerenbedrijven in Italië gericht op het voorzien in de eigen behoeften, maar langzaam ontstonden er middelgrote boeren bij wie de boerderij daadwerkelijk als bedrijf functioneerde. Deze bedrijven konden echter vaak niet voortbestaan, omdat zij werden weggeconcurrerd toen goedkoper voedsel vanuit veroverde gebieden werd overgebracht. Hun stukken land gingen op in latifundia, reusachtige landbouwbedrijven van soms vele honderden hectaren die in handen waren van rijke grootgrondbezitters. Krijgsgevangenen uit veroverde gebieden werkten hier als slaven. Cato's boek *De agricultura* moet tegen deze achtergrond begrepen worden. Hoewel de veeteelt in een totaal andere staat dan tegenwoordig verkeerde, mag de ironie van Thiemes woorden met het oog hierop duidelijk zijn.



Foto: Diana Monkhorst

Hoewel Cato winst belangrijk vond en die probeerde te optimaliseren, keek hij tegelijkertijd kritisch naar luxe en weelde. Soberheid stond bij hem hoog in het vaandel. Zo heeft hij zich hard gemaakt voor de Lex Oppia, een antiluxe-wet die bepaalde dat geen enkele vrouw meer dan een ons goud mocht hebben. Hij verloor de strijd uiteindelijk. Romeinse vrouwen paradeerden niet veel later bewust gezamenlijk door de straten, versierd met al hun gouden sieraden. Wat Cato hiervan gevonden moet hebben laat zich raden. Een Romeinse Marianne zou waarschijnlijk ook niet snel hebben deelgenomen aan dergelijke processies, al zouden daarbij wellicht

andere motieven meespelen. Want wat heb je aan geld en protserigheid wanneer er nog zoveel veranderingen nodig zijn in de wereld?

Uiteraard, Thieme en Cato leven in een totaal andere tijd. Dat moet bij de gelijkenissen telkens in het achterhoofd gehouden worden. Dat geldt ook voor het ironische feit dat juist deze man schaalvergroting in de veeteelt bepleitte. Desalniettemin blijft het aardig om te weten dat Thieme haar uitspraak over de bio-industrie ironisch genoeg ontleent aan een man met de naam Marcus Porcius Cato, oftewel Marcus 'van het varken' Cato.

# Groenafval: Poep op je kip

Pieter Groenewege

Vraag een veganist naar vlees en een poepgrap laat niet lang op zich wachten. Dat is ook niet zo vreemd. Poep op vlees is "onvermijdelijk," als we deskundigen moeten geloven. Je snijdt als slager, nou ja, uitzendkracht maar één keertje verkeerd en daar floept het halfverteerde krachtvoer al over je eerst nog appetijtelijke drumsticks heen. Meneer de uitzendkracht zit met de handen in het haar en heeft daar onmiddellijk spijt van.

Zijn snuggere tegenwerping dat kippen zoveel antibiotica krijgen dat geen darmbacterie dat overleeft zal de inspectie woest wuivend wegwimpelen, dat weet ie ook wel, dus er moet toch iets aan gedaan worden.

Officieel moet meneer de uitzendkracht de bezoedelde delen van hare tokkende hoogheid wegsnijden, maar ja, de volgende patiënt komt al aansuizen, hangend aan haar eigen voorlopig nog appetijtelijke drumsticks, dus de tijd dringt. Je zou trouwens ook geen halve haan meer overhouden als je alle poep weg zou snijden en dat schiet ook niet op als je per kilo betaald krijgt. De tuinslang erop dan maar - geen hond die het verschil ziet. Enig nadeel is wel dat je de poep daarmee enkel verder verspreidt. Ach ja, wie dan eet, wie dan zorgt.

Het hoeft ook niet meteen een ramp te zijn. Zoals we weten hebben de beste parfums

naast hun verfijnde bloemengeuren een subtiel walmpje putlucht, en dat principe gaat vast ook wel voor smaken op. De duurste koffiebomen zijn immers door het darmkanaal van een kat gegaan, nietwaar? Zo wordt het simpelste bakje eurobonusactie kipsaté verheven tot een sterrenmaaltijd na een korte marinade in soorteigen stront. Aldus stelt de uitzendkracht, de tuinslang ter hand nemend, zichzelf gerust.

In Amerika hebben ze het goed bekeken. Daar worden bepoepde hoenderen getrakteerd op een chloorbad. En laten we eerlijk zijn - welke ouder stopt z'n kroost 's zomers niet in een chloorbad om van het gezeik af te zijn? Letterlijk! Waarom denk je dat kinderbaden zo sterk naar chloor ruiken? Hoe dan ook, als het goed genoeg is voor je kinderen, is het goed genoeg voor je KFC.

In Europa zitten ze niet te wachten op chloorkippen. Waterstofperoxide is wel als alternatief voorgesteld. Als het goed genoeg is voor je kakelende politici, is het goed genoeg voor de rotisserie, zal men denken.



# De slimme vleesvervanger

Fiona Korthals Altes

Als beginnend vegetariër of veganist is het soms moeilijk om erachter te komen waar je goede producten kan vinden. Natuurlijk zijn er in de meeste grote steden wel speciaalwinkeltjes waar je naartoe kan om jezelf te voorzien van kwaliteitsproducten. Maar welke supermarkten hebben zelf tevens goede vleesvervangers in huis?

Vleesvervangers zijn er in vele soorten en maten. De meest bekende - en meest cruciale - zijn diegene die je daadwerkelijk gebruikt in een avondmaaltijd om vlees te vervangen. De welbekende vegaburger is beschikbaar onder meerdere merknamen. Over smaak valt te twisten, dus kijk vooral zelf welke je lekker vindt. Over kwaliteit kunnen we wel wat zeggen. Een goede vleesvervanger voorziet jou in de vitamines die je mist als vegetariër of veganist, zoals B1 en B12. Twijfel je of een product wel van goede kwaliteit is? Kijk even bij de ingrediënten wat de toegevoegde stoffen zijn en vergelijk die met de aanbevolen hoeveelheid, bijvoorbeeld op de site van het voedingscentrum.

Eén van de meest vooraanstaande producenten van vleesvervangers is De Vegetarische Slager. Een aantal vleesvervangers van hen hebben toegevoegde B12; welke dat zijn, kan je vinden op hun site [www.devegetarischeslager.nl](http://www.devegetarischeslager.nl). De producten van De Vegetarische Slager zijn verkrijgbaar bij de grote supermarkten als de Albert Heijn, de Plus en de Jumbo, maar ze liggen ook bij de COOP in de schappen. Ze hebben bovendien, naast vegetarische producten, ook veganistische alternatieven. Als je hun producten graag een keer op hun best wil proeven, is een bezoek aan de conceptstore in Den Haag misschien een leuk idee. Naast De Vegetarische Slager zijn de alternatieve vleeswaren van Vivera ook een goede keuze. In bijna alle producten is B12 verwerkt en ze worden in veel grote supermarktketens verkocht. Denk aan: de Albert Heijn, Jumbo, Plus, Hoogvliet, Emté en de Spar. Door

de producten van Vivera ben je dus in vrijwel iedere supermarkt verzekerd van een vegetarisch alternatief in de schappen, en zij produceren eveneens veganistische vleesvervangers.

Van een ander kaliber zijn de producten van Vales. Deze vegetarische burgers zijn vooral burgers waarin vegetarische producten worden verwerkt zoals broccoli, kaas en champignons. Dit bedrijf is dus niet per se op zoek naar het namaken van vlees, maar ontwikkelt andere opties voor een vegetarische maaltijd. Vales vind je in grote supermarktketens die ook Vivera verkopen, en daarbij nog bij de Dirk van den Broek. Het is een origineel alternatief dat dus makkelijk te vinden is, alleen niet geschikt voor veganisten.

Buiten deze grote producenten van vleesvervangers zijn er ook wat minder bekende alternatieven. De Albert Heijn heeft meerdere producten van Tivall, voor bij de avondmaaltijd maar ook voor op brood. De Lidl verkoopt producten van Freshvale en de artikelen van Quorn liggen in de schappen bij de Albert Heijn, de Jumbo, Hoogvliet en de Plus. Ook verkoopt de Albert Heijn vegetarische producten van hun eigen merk, en heeft de Jumbo Goodbite en Sofine nog liggen. Mocht je dus meer keuze willen, kan je het beste naar de laatste twee supermarkten; die bieden gegarandeerd het grootste assortiment.

Het belangrijkste in het zoeken naar goede vleesvervangers is te zorgen dat je geen voedingsstoffen mist. Blijf dus vooral goed opletten wat er in de vleesvervangers zit die je koopt. Vegetarisch of veganistisch eten kan heel makkelijk gezond, maar je moet weten waar je op moet letten. De supermarkten kennen waar je terecht kan met jouw eetwensen is een goede stap in de richting van een gezond, diervriendelijk en klimaatbewust leven.



# Interview met Armanda Govers van Even Geen Vlees

Rhanna Roscher

Armanda Govers, oud-bestuurslid van PINK! en vegan activist, heeft haar eigen stichting opgericht, namelijk Stichting Even Geen Vlees. Hiermee heeft ze elke maand een Even-Geen-Vleesweek georganiseerd en recentelijk ook een grote reclamecampagne die "Ontdek de kracht van plantaardig eten!" heet. We hebben besloten om haar eens op te zoeken. Het volledige interview is te lezen op [www.pinkpolitiek.nl/interview-armanda-govers](http://www.pinkpolitiek.nl/interview-armanda-govers). Bij dezen enkele hoogtepunten.

## Sinds wanneer bestaat jouw stichting Even Geen Vlees?

Die heb ik in mei vorig jaar opgericht. Toen heb ik ook een poster laten plaatsen op een NS-station in Amsterdam Zuid-WTC. Die poster ging over hoeveel water er nodig is voor één hamburger – genoeg om twee maanden van te douchen, als je heel snel kunt douchen tenminste, namelijk vier minuten.

## Haha, dat lukt mij dan weer niet, maar ik ben wel vegetariër, dus dat compenseert weer wat.

Zo is het. Daarna organiseerde ik vanaf september t/m januari de Even-Geen-Vleesweek en deelde ik ook pakketjes uit met vleesvervangers. Daar gaan we gewoon mee door, met elke maand een Even-Geen-Vleesweek, maar dan zonder de pakketjes, want die moest ik zelf distribueren en dat was best een gedoe.

## Je hebt er dan toch aardig wat werk aan. Draai je de stichting alleen?

We hebben een voorzitter, penningmeester en een secretaris. Vooral de voorzitter is heel actief, daar praat ik elke dag mee over allerlei ideetjes en dingetjes. Dat is wel heel fijn. Hij heeft ook een boek geschreven 'Vlees is dood, lang leve groente'. Het is een hele energieke jongen die er echt in gelooft; dat heb je wel nodig. Wat ik heel leuk vind en wat belangrijk is om te doen is reclame maken, massacommunicatie, mensen verleiden.

## Vooraf om mensen bewust te maken en te laten zien "het kan zo ook anders"?

Ja, zeker bewust maken, maar ook aansturen op gedragsverandering. Ik heb ook veel gekeken naar

psychologische inzichten over gedrag, want hoe krijg je mensen nu zo ver? Er zijn een aantal stelregels in gedragsverandering, zoals positieve beloning en gebruik van autoriteiten en rolmodellen. We hadden een campagne (de Kracht van Plantaardig Voedsel) met sporters die lieten zien hoe sterk ze zijn én dat ze veganist zijn. Dus dan heb je een autoriteit, een sporter die zegt: "Joh, je hebt geen vlees nodig, sterker nog, het is juist goed om plantaardig te eten." Op die manier probeer ik mensen zoveel mogelijk positief te beïnvloeden.



## Denk je dat je stichting ook nuttig is voor mensen die al vegetariër of veganist zijn?

Jazeker. Er staat veel informatie op de website [evengeenvlees.nl]. Onder het kopje 'waarom geen vlees' staat informatie over gezondheid, over milieu, over dieren en over de wereldvoedselvoorziening en er

staan bij alles ook bronnen. Dus als iemand een vraag heeft, kan die persoon daar nalezen hoe het zit. Dat vinden mensen natuurlijk ook belangrijk: waar komt de informatie vandaan?

## Voor de betrouwbaarheid.

Precies, dat vind ik zelf ook belangrijk. Dus dat sowieso en ik schrijf ook regelmatig blogs. Ik had bijvoorbeeld een blog geschreven over de vraag: "Hoe verander je het gedrag van vleeseters?" Daar schreef ik over richtlijnen vanuit de psychologie. Ik dacht zelf bijvoorbeeld dat juist negatieve aandacht goed is, zoals voedselschandalen en negatieve keurmerken zoals je op sigarettenpakjes ziet, maar het is allemaal best wel genuanceerd. Ik heb met psychologen gepraat en uiteindelijk zeiden ze dat een positieve aanpak waarin je ook verteld wat mensen mislopen als ze het niet doen beter werkt. Maar toch ook voedselschandalen, zoals toen met darmkanker, dat werkt ook heel goed. Toen was er een piek in de omzet van vleesvervangers, maar dan verslapt toch de aandacht weer.

## Heb je nog contacten bij PINK!? Of misschien via via?

Af en toe met Sebastiaan [voorzitter] en met Ilse [vicevoorzitter] ben ik ook nog wel bevriend. Ik vind het een hele toffe jongerenorganisatie, PINK!. Ook het jongerenparlement. Dat kan ik echt aanbevelen, daar moet je echt aan meedoen.

## Is dat binnenkort weer?

Ja, ik hoop dat ze het dit jaar weer doen. [Dat is inderdaad het geval. Deze zal in mei plaatsvinden, op de website van PINK! vind je hier meer informatie over.] Dat was echt in de Tweede Kamer met alle politieke jongerenorganisaties. Dan ging je in een commissie over een bepaald onderwerp en in de Tweede Kamer akkoorden bespreken en zo, dus dan krijg je echt een beetje een feel van hoe dat nou is. Wel heel leuk hoor.

## Er zullen veel leden van PINK! zijn die jou willen helpen met jouw stichting. Op wat voor manieren zou dat kunnen?

Nou, we zijn sowieso op zoek naar een penningmeester.

Maar verder... Ik zou zeggen bijvoorbeeld Plant Power. Dat is van stichting Animal Rights. Het heet Plant Power en die delen nu brochures uit en die hebben echt veel vrijwilligers nodig die op straat staan om die brochures uit te delen. Misschien dat wij in de toekomst nog zoiets gaan doen, maar voor nu werk ik nog eigenlijk met weinig mankracht. Geld voor ons is het belangrijkste middel, want reclame is natuurlijk superduur. Als PINK!'ers echt zelf de handen uit de mouwen willen steken om veganisme te promoten, dan kunnen ze het best terecht bij Plant Power.

## Is er verder nog iets dat je leden van PINK! mee wilt geven?

Ja, dat jongerenparlement. Dat is echt supertof. En verder echt bezig blijven met die idealen verspreiden. Blijf inspireren. Zowel jezelf als anderen.

Mooie uitspraak. Heel erg bedankt!



# even geen vlees

# Veganize je kantine

## Over hoe de Universiteit Utrecht voor één week een plantaardig aanbod had

Doris Huitink

Afgelopen februari vond de Foodprint Experience plaats; een week waarin de studenten van de Universiteit Utrecht (UU) in de grootste kantine van de campus kennis maakten met plantaardig eten. Het project werd georganiseerd door Green Office Utrecht, een platform waar studenten en werknemers van de UU samenkomen om groene ideeën en projecten uit te werken, met als doel een duurzamere universiteit. Eind 2016 bedachten zij dat er iets moest gaan gebeuren aan het aanbod lunch, avondmaaltijden en tussendoortjes op de UU. Hoewel de rector weleens had aangegeven dat een vleesvrije kantine een goed idee zou zijn, bestond het aanbod toch voornamelijk uit broodjes ham en ei, tonijnsalades en runderhamburgers met lekker veel mayonaise. In het grootste geheim werd daarom een project opgezet. Het zou een soort vegan guerrilla worden waarbij plantaardige producten beetje bij beetje het voedselaanbod zouden overnemen om zo te laten zien dat dat ook héél erg lekker kan zijn.

Risicant is zo'n project wel. Vaak zijn de reacties op het ontbreken van vlees en vis op zijn best gemengd. Waar vegetariërs en veganisten zich geruisloos in bochten wringen om buiten de deur te kunnen eten, trekken carnivoren luid ten strijde wanneer hen het plakje ham wordt onthouden. Een voorbeeld hiervan is de Universiteit van Wageningen, waar na het ludieke besluit om mee te doen aan Meatless Monday een tegenbeweging van Meat on Monday opkwam, met leden die gratis gehaktballen uitdeelden in een hotdogpak en wel. Ook medewerkers van de VPRO, VARA en NTR voelden zich betutteld toen vegetarisch eten niet meer een keuze, maar een verplichting werd in hun kantine. Aan de Green Office de taak om wél draagvlak

en sympathie te creëren. Aanpakken met fluwelen handschoentjes dus.

En zo was daar begin februari de Foodprint Experience. Het werd een week die verder ging dan het simpelweg uitsluiten van dierlijke producten zonder verdere uitleg. Maandag begon met enkele plantaardige opties en elke dag werd er meer dierlijk voedsel ingeruild voor een plantaardige variant. Vrijdag, de laatste dag van het project, eindigde met een kantine vol broodjes met plantaardige kaas, wraps met gegrilde groenten en allerlei snacks vrij van dierenleed. Enthousiaste vrijwilligers van de Green Office gaven informatie over de gereduceerde ecologische voetafdruk en watervoetafdruk van het nieuwe aanbod, aangevuld door informatiekaartjes bij de nieuwe producten.

Al het eten was heerlijk, maar er waren toch een paar negatieve reacties. Op vrijdag vonden sommige studenten dat ze gewoon vlees moesten kunnen eten, ook al was de volledig plantaardige kantine slechts eenmalig. Al met al heeft de Foodprint Experience een positieve impact gehad, voornamelijk door veel informatie over plantaardig eten te geven en door te laten zien dat dat heel lekker en gevarieerd kan zijn, terwijl de overwegend vleesetende Utrechtse studenten niet geconfronteerd werden met een blijvende verandering. Want dat laatste blijft toch nog wel het probleem met veganisme: het is goed, maar het moet wel op de achtergrond blijven en niet te radicaal zijn. Misschien, hopelijk, verandert die gedachtegang nog eens. Wat betreft de Green Office was deze Foodprint Experience in ieder geval zeker niet de laatste.



## DO IT YOURSELF!

Spreek dit verhaal jou aan? Ben je geïnspireerd geraakt om jouw werk-/school-/sportkantine ook dier- en milieuvriendelijker te maken? Green Office Utrecht geeft je een paar essentiële tips:

- Het is cruciaal dat iemand binnen de keuken (of vereniging/school) betrokken is en allerlei obstakels kan wegnemen;
- Zorg ervoor dat het eten écht lekker is zodat je meteen een punt van kritiek wegneemt: verzamel zelf goede recepten of zorg ervoor dat iemand uit de keuken enthousiast wordt voor jouw idee;
- Focus niet op wat wordt weggelaten, maar benadruk welke tongstrelende culinaire hoogstandjes nu tot het aanbod behoren;
- Zorg voor duidelijke informatie over waarom een plantaardig dieet zo'n goede keuze is, heb een antwoord klaar voor iedere mogelijk vraag;
- Wissel de 'gekke' gerechten (zoals zeewierburgers) af met 'normaal' eten dat je met een kleine aanpassing ook plantaardig kan maken (zoals een croissantje bereid met margarine in plaats van boter).



# Tips om veganisme bespreekbaar te maken

Sophie Weij

*'Is dat wel gezond?' 'Dan kan je niets meer eten!' 'Je kan toch ook gewoon wat minder vlees eten?' Veganisme wordt steeds populairder, maar nog altijd reageren velen geschokt, bezorgd of afkeurend wanneer het onderwerp besproken wordt. Na een aantal pogingen tot uitleggen zit de veganist met de handen in het haar en ook de zogenoemde tegenpartij zou er kaal van kunnen worden. Heel prettig dus om een aantal tips bij de hand te hebben om deze situaties te voorkomen.*

### Blijf rustig

Hoe moeilijk het ook is wanneer iemand alle mogelijke smoesjes uit de kast trekt om je sterk onderbouwde principe onderuit te halen: blijf rustig. Er is één persoon waar een nog niet overtuigde nog minder graag naar luistert dan een veganist, en dat is een gefrustreerde veganist. Blijf rustig en probeer vragen met geduld te beantwoorden.

### Leef je in

Niet iedereen, maar wel de meerderheid van de veganisten, was ooit vleeseter. Probeer je in te leven in hoe dat is. Gewoontes zijn lastig te doorbreken; heb begrip voor de beleefwereld van de ander. Geef ze niet direct ongelijk, de meesten weten niet beter en jij als veganist kan ze het licht laten zien. Een persoon die zich begrepen voelt, zal meer openstaan voor een gesprek.

### Doe je huiswerk

Op alles is een antwoord. Zorg dat je weet waar je het over hebt en laat zien dat je de keuze wel degelijk goed hebt overwogen. Een punt dat onderbouwd is met harde feiten en bronnen is moeilijk onderuit te halen. Daarbij is het niet de bedoeling bij elke vraag een uitgebreide PowerPoint bij de hand te hebben: kort en krachtig is de kunst.

### Wees eerlijk

Wees niet bang om toe te geven dat je het ook weleens moeilijk hebt gehad. Dit maakt je menselijk, en laat het veganisme toegankelijker overkomen. Vertel daar dan ook bij hoe je deze moeilijkheden opgelost hebt.

### Deel je motivatie

Deel vooral dat wat jou over de streep trok. Wat jou motiveerde de keuze te maken, zal bij de ander misschien hetzelfde effect hebben. Zij het een documentaire als Cowspiracy, Forks over Knives of Earthlings, een boek als Animal Liberation van Peter Singer of een instagram-account met al die lekkere recepten, het kan een diepe indruk achterlaten.

### Dinerparty

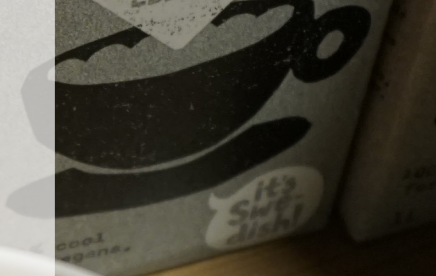
Nodig de sceptici uit voor een avondje vol veganistische lekkernijen, zo zien ze dat je ook als veganist kan leven als God in Frankrijk. Er zijn talloze recepten zonder dierlijke producten, van culinaire hoogstandjes tot 10-minuten-maaltijden, innovatieve gerechten tot ouderwetse recepten zoals grootmoeder het maakte, van dure borden eten tot typische studentenpotjes.

VOEDSEL

THE ORIGINAL

LY!

HAVER  
HAVER  
AVOINE  
BARISTA  
EDITION





## OVER SIMONE

Naam	: Simone Broekman
Leeftijd	: 20 jaar
Woonsituatie	: Op kamers in een studentenhuis
Studie/werk	: Nederlands aan de Rijksuniversiteit Groningen
Eetstijl	: Vegetarisch, maar zo vaak mogelijk veganistisch
Favoriete eten	: Bulgursalade

## IN DE KEUKEN BIJ PINK!er... Simone

*Tamara Kloosterman*

### Sta je graag in de keuken?

Ja, ik vind het altijd heel leuk om in de keuken nieuwe recepten uit te proberen en te bedenken wat ik ga eten.

### Als wat voor soort kok zou je jezelf omschrijven en waarom?

Ik denk dat ik een vrij fanatieke kok ben die alles wat op gevoel doet. Ik bedenk best wel vaak eens iets ter plekke, maar dan mislukt het ook weleens. Ik gooi ook vaak op gevoel kruiden erbij.

### Sinds wanneer eet jij vegetarisch/veganistisch en waarom?

Sinds ongeveer een half jaar nu. Een jaar geleden ben ik me steeds meer gaan verdiepen in voeding en ik kwam erachter dat het om veel verschillende redenen beter is om geen vlees te eten, althans in mijn ogen. Ik eet zelf voornamelijk veganistisch, maar wanneer ik met vriendinnen eet vind ik dat nog weleens lastig. Ik ben me in voedsel gaan verdiepen omdat mijn zus vegetariër was. Ze heeft me nooit gedwongen om vlees te laten staan, maar ze heeft me onbewust wel geïnspireerd. Toen ik meer documentaires ging kijken, zoals Cowspiracy en Forks over knives, hield ik me steeds meer bezig met het ethische aspect van vlees eten en ik kwam erachter hoe slecht het is voor bijvoorbeeld het klimaat, hoeveel nadelen eraan kleven. En toen ben ik dus vegetarisch en veganistisch gaan eten.

### Hoe reageerde je omgeving op deze verandering? En hoe is dat nu?

Er werd heel wisselend op gereageerd. Sommigen vonden het heel goed en knap en sommigen snapten niet waarom je vrijwillig vegetariër zou worden. Een jongen geloofde ook echt dat het ongezond was. Maar de meeste mensen reageerden heel positief. Mijn schoonmoeder zei wel: 'Ik zie wel hoe lang je het volhoudt', haha. Maar over het algemeen reageren mensen er steeds positiever op, ze vinden het vaak niet meer raar.

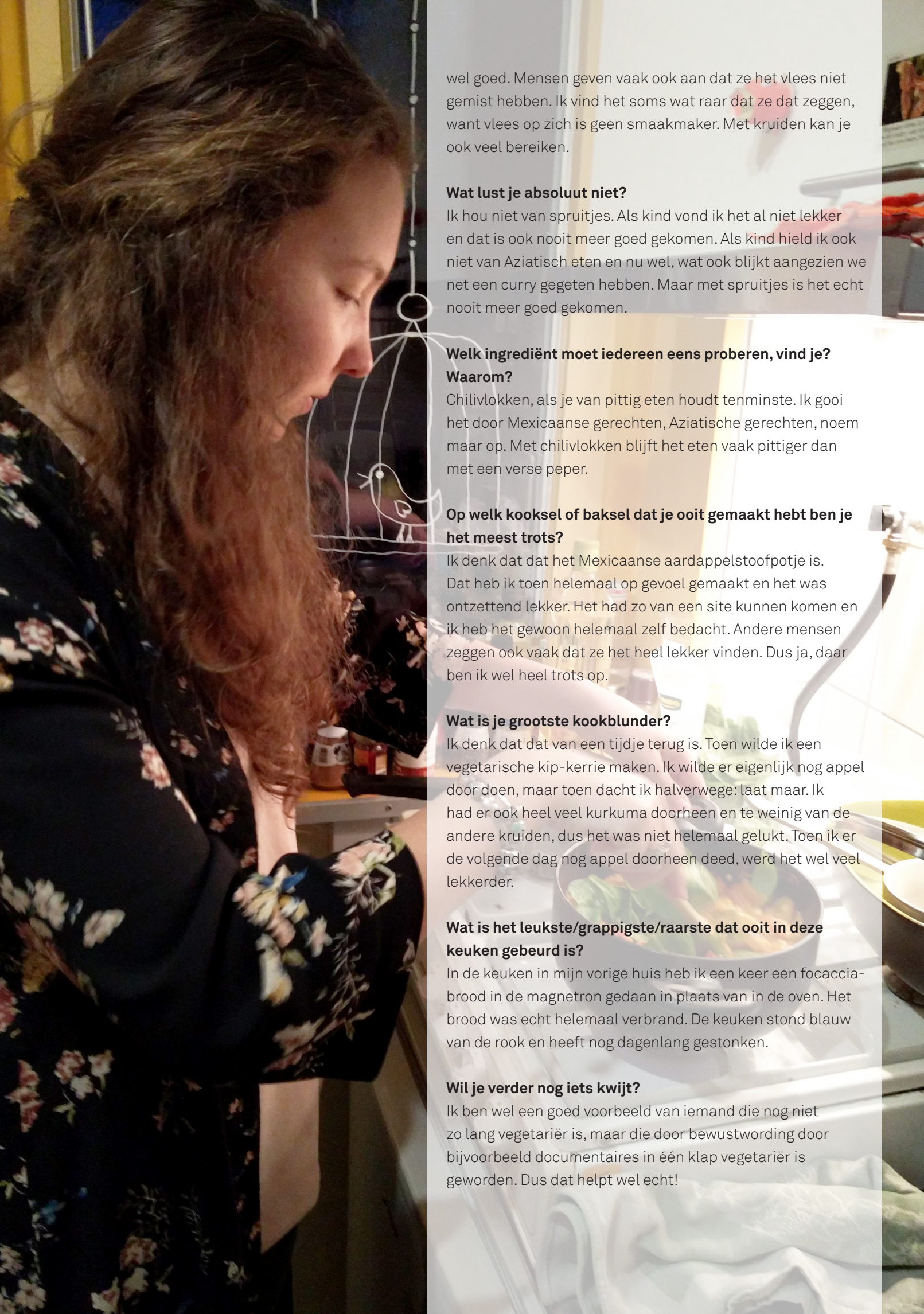
### Hoe reageer jij als anderen aan tafel wel vlees eten?

Het grappige is: ik vind het aan de ene kant wel een vrije keus, en aan de andere kant voelt het wel gek. Ik ben stiekem soms wel een beetje teleurgesteld wanneer bijvoorbeeld mijn vriend vlees eet wanneer we uit eten gaan, maar ik vind het ook wel weer een vrije keuze. Ik heb het zelf natuurlijk ook heel lang gegeten. Maar wanneer je zelf goed weet wat vlees doet met het milieu en wanneer je de ethische aspecten goed kent, kun je je minder goed voorstellen dat mensen niet minder vlees gaan eten.

### Wat vinden vleeseters van jouw kookkunsten?

Die zijn over het algemeen best wel positief volgens mij. Mijn vriend vindt in elk geval wel dat ik lekker kan koken en anderen volgens mij ook. Dus volgens mij zit dat





wel goed. Mensen geven vaak ook aan dat ze het vlees niet gemist hebben. Ik vind het soms wat raar dat ze dat zeggen, want vlees op zich is geen smaakmaker. Met kruiden kan je ook veel bereiken.

#### **Wat lust je absoluut niet?**

Ik hou niet van spruitjes. Als kind vond ik het al niet lekker en dat is ook nooit meer goed gekomen. Als kind hield ik ook niet van Aziatisch eten en nu wel, wat ook blijkt aangezien we net een curry gegeten hebben. Maar met spruitjes is het echt nooit meer goed gekomen.

#### **Welk ingrediënt moet iedereen eens proberen, vind je?**

##### **Waarom?**

Chilivlokken, als je van pittig eten houdt tenminste. Ik gooi het door Mexicaanse gerechten, Aziatische gerechten, noem maar op. Met chilivlokken blijft het eten vaak pittiger dan met een verse peper.

#### **Op welk kooksel of baksel dat je ooit gemaakt hebt ben je het meest trots?**

Ik denk dat dat het Mexicaanse aardappelstoofpotje is. Dat heb ik toen helemaal op gevoel gemaakt en het was ontzettend lekker. Het had zo van een site kunnen komen en ik heb het gewoon helemaal zelf bedacht. Andere mensen zeggen ook vaak dat ze het heel lekker vinden. Dus ja, daar ben ik wel heel trots op.

#### **Wat is je grootste kookblunder?**

Ik denk dat dat van een tijdje terug is. Toen wilde ik een vegetarische kip-kerrie maken. Ik wilde er eigenlijk nog appel door doen, maar toen dacht ik halverwege: laat maar. Ik had er ook heel veel kurkuma doorheen en te weinig van de andere kruiden, dus het was niet helemaal gelukt. Toen ik er de volgende dag nog appel doorheen deed, werd het wel veel lekkerder.

#### **Wat is het leukste/grappigste/raarste dat ooit in deze keuken gebeurd is?**

In de keuken in mijn vorige huis heb ik een keer een focaccia-brood in de magnetron gedaan in plaats van in de oven. Het brood was echt helemaal verbrand. De keuken stond blauw van de rook en heeft nog dagenlang gestonken.

#### **Wil je verder nog iets kwijt?**

Ik ben wel een goed voorbeeld van iemand die nog niet zo lang vegetariër is, maar die door bewustwording door bijvoorbeeld documentaires in één klap vegetariër is geworden. Dus dat helpt wel echt!

## Recept:

### Ingrediënten

- 2 uien, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 el olie (olijf- of kokosolie bijvoorbeeld)
- 4 tl koriander
- 2 tl komijn
- 2 tl kurkuma
- 3 tl gemberpoeder
- 1,5 tl chilivlokken
- 8 tomaten, in blokjes gesneden
- 8 eetlepels (rode) linzen (ongekookt)
- 400 ml kokosmelk
- Blik/pot kikkererwten à 350 gram
- 150 gram verse spinazie
- Paprika (3 kleuren) in blokjes gesneden
- Sap van 1 citroen
- Rijst

## Vegan kikkererwten curry

### Bereiding

1. Fruit de uien en de knoflook ca. 3 minuten in de olie
2. Voeg alle kruiden toe en bak nog eens 2 minuten
3. Voeg de tomatenblokjes, stukjes paprika, linzen en de kokosmelk toe en laat het ca. 15 minuten zachtjes koken
4. Laat de kikkererwten uitlekken en voeg ze samen met de spinazie en het citroensap toe. Kook totdat de spinazie iets is geslonken (ca. 3 minuten)
5. Serveer met rijst

## Agenda

### 5 mei 2017 Utrecht

Politieke avond (Afdeling Midden-Nederland)

### 7 mei 2017 Utrecht

Discussiemiddag Kernenergie (Landelijk)

### 11-12 mei 2017 Den Haag

PJO Parlement (Landelijk)

### 12 mei 2017 Maastricht

Lezing/workshop (Afdeling Limburg)

### 4 juni 2017 Utrecht

Discussiemiddag GMO's (Landelijk)

## Word PINK!er

De Brul is een initiatief van PINK!, de politieke jongerenorganisatie van de Partij voor de Dieren.

Ben jij nog geen lid, maar spreekt ons bericht je wel aan? Wil jij iets kunnen betekenen in de politiek en jouw stem laten horen? Sluit je dan aan bij het groeiende verzet. PINK!'ers zijn pioniers en tonen leiderschap.

Hoewel PINK!'ers niet in de eerste plaats politiek voeren voor eigen gewin, zien PINK!'ers in dat het beter behandelen van dieren en het verleggen van de focus op welvaart naar welzijn ook beter is voor henzelf.

PINK!'ers laten hun mening weten via de politieke weg. PINK!'ers voeren actie, doen mee aan debatten en schrijven opiniestukken om de wetgeving te beïnvloeden. Word lid, neem contact op met de afdeling in jouw regio of met één van de commissies en voor je het weet, ben jij een belangrijk deel van onze beweging: [www.pinkpolitiek.nl/word-lid/](http://www.pinkpolitiek.nl/word-lid/)



## Colofon

VOORZITTER  
Joep Horbach

VOORWOORD  
Sebastiaan Wolswinkel

SCHRIJVERS  
Joep Horbach  
Tamara Kloosterman  
Fiona Korthals Altes  
Doris Huitink  
Sophie Weij

INTERVIEWERS  
Tamara Kloosterman  
Rhanna Roscher

COLUMNIST  
Pieter Groenewege

FOTOGRAFIE  
Lidewei de Boer

VORMGEVING  
Marissa Blom

Met dank aan:  
De geïnterviewden



Ben je lid van PINK! en zou jij ook graag mee willen helpen aan het creëren van dit blad, kijk dan op [www.pinkpolitiek.nl/groepen/redactie/](http://www.pinkpolitiek.nl/groepen/redactie/). Of je nu houdt van schrijven, editen, illustreren, fotograferen, interviews afleggen of vormgeven, er is altijd iets dat jij kunt doen!