



# JAARVERSLAG 2020

Vegetariërsbond

## Over de Vegetariërsbond

### Juridische structuur

De Nederlandse Vegetariërsbond is een vereniging opgericht in 1894 en statutair gevestigd te Hilversum. Alle activiteiten worden ontwikkeld vanuit de Nederlandse Vegetariërsbond.

### Statutaire doelstelling

1. De Vegetariërsbond heeft ten doel: Het bevorderen van vegetarisme en het behartigen van de belangen van vegetariërs en voorts al hetgeen met een en ander rechtstreeks of zijdelings verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn, alles in de ruimste zin des woords. Onder vegetarisme wordt verstaan: De vegetarische voedingswijze, dat wil zeggen de onthouding van alle voedings- en genotsmiddelen afkomstig van het gedode dier. De Vegetariërsbond is van mening dat vegetarisme leidt tot een verbetering van het welzijn van dieren, het milieu, de gezondheid van de mens en tot een eerlijker voedselverdeling.
2. De Vegetariërsbond tracht haar doel - zelfstandig en in samenwerking met anderen – onder meer te verwezenlijken door: het stimuleren en faciliteren van de vegetarische consumptie en productie en het geven van voorlichting hierover ;het tegengaan van activiteiten die een bedreiging vormen voor de doelen van de Vegetariërsbond; het ontwikkelen van een platform voor leden en donateurs; het overleggen met politiek, bedrijfsleven, overheid, wetenschap en non-profit organisaties; het voeren van een actief communicatiebeleid; het steunen van activiteiten van gelijkgestemde individuen en groepen; het ontwikkelen en verspreiden van informatie en kennis; het organiseren van activiteiten op het gebied van het vegetarisme en het deelnemen aan activiteiten; het ondersteunen van de oprichting van instellingen die het vegetarisme bevorderen; het in stand houden van een keurmerk voor vegetarische producten; het samenwerken met instellingen en verwante organisaties in binnen- en buitenland; en het bevorderen van wetenschappelijk onderzoek en/of studie naar de motieven en effecten van het vegetarisme.

## Bestuur en directie

### Bestuurssamenstelling

Het bestuur bestond begin 2020 uit Henk Keilman (voorzitter), Hilde de Groot en Annemieke Lamers. De functie van penningmeester was vacant. In oktober werd er online een Algemene Ledenvergadering gehouden. Tijdens deze vergadering zijn Joris Heijnen (lid) en René van de Kruk (penningmeester) tot het bestuur toegetreten, waarbij René van de Kruk de functie van penningmeester per 1 januari 2021 op zich neemt.

Het bestuur is, naast de ALV, in 2020 zes keer in vergadering bijeengewees.

### Directie

Er is sprake van een eenhoofdige (niet-statutaire) directie, die het kantoor aanstuurt en hiervoor verantwoording aflegt aan het bestuur. Er is geen toezichthoudend orgaan.

### Taken en werkwijze

Het bestuur bepaalt het beleid en de hoofdlijnen van de strategie. Ook bewaakt zij de voortgang. De directeur is verantwoordelijk voor de uitvoering. Bij aanvang van het kalenderjaar stelt de directeur een concept jaarplan op en legt dit ter goedkeuring voor aan het bestuur. Het jaarplan wordt ondersteund door een activiteitenkalender en een begroting. Deze documenten worden door het bestuur besproken en met eventuele aanpassingen in de bestuursvergadering goedgekeurd. Het bestuur komt minimaal viermaal per jaar bijeen en toetst de voortgang van het jaarplan. Zolang de directeur werkt binnen de parameters van het jaarplan en budget is hij autonoom in zijn initiatieven en vindt evaluatie achteraf plaats. (Grote) activiteiten die niet zijn opgenomen in het jaarplan moeten vooraf door het bestuur worden goedgekeurd.

### Bezoldiging en vergoedingen

Bestuursleden krijgen alleen daadwerkelijk gemaakte kosten in verband met het uitoefenen van hun functie vergoed, waaronder reiskosten. De directeur is een betaalde medewerker in dienst van de vereniging en wordt, betaald conform de beloningsstructuur van de rijksoverheid (de BBRA loonschalen). Alle vergoedingen zijn vastgelegd in het Vegetariërsbond Personeel handboek.

### Benoeming en nevenfuncties

Bestuursleden worden geworven door het zittend bestuur op basis van een schriftelijke profielschets; de directeur heeft een vrijblijvend adviesrecht. Bestuursleden worden voor een periode van drie jaar benoemd en zijn daarna herbenoembaar. In dit verslagjaar was geen sprake van relevante nevenfuncties bij bestuur of directeur.

## Personeel

Aan het begin van het jaar werd ook de Vegetariërsbond overvallen door de corona maatregelen. Op 18 maart werd overgeschakeld op thuiswerken. Dit ging zonder noemenswaardige problemen. Aan het eind van het jaar is binnen het kantoorgebouw verhuisd naar een grotere ruimte. Hierdoor is het in de toekomst mogelijk om ook met inachtneming van afstandsregels met meerdere mensen op kantoor te werken.

Floris de Graad was gedurende het hele jaar vast in dienst. Overige personeelsleden werken bij de Vegetariërsbond via een payroll bedrijf. Het gaat om Erwin Polderman (communicatiestrateg), Eva de Vries (V-Label), Agata Chromcewicz (coördinator administratie en personeel) en Daniel Gerritsen (V-Label). In het tweede kwartaal kwamen Suzet Miedema en Freya Hiemstra het team versterken, beiden voor het V-Label. Joukje van der Klis werkte tot eind 2020 als vrijwilliger voor Lekker Vega (restaurants) en doet dit werk nu betaald op basis van een dag in de week. Eva de Vries verliet in het derde kwartaal de organisatie.

Naast bovengenoemde medewerkers was Sytske de Waart als vanouds op free-lance basis als voedingsdeskundige aan de Vegetariërsbond verbonden.

Theo van Anraat werkt via uitzendbureau Actief 65+ aan de financiële administratie. Het gaat om gemiddeld een dag in de week. Robert Souman was in 2020 via een werkgelegenheidsprogramma van de Gemeente Amsterdam gedetacheerd. Hij vervult de functie van algemeen medewerker.

Henriette Thomassen wierf in 2020 op freelance basis advertenties voor het magazine Lekker Vega geworven. Annelies Hess-Bosch startte in 2020 eveneens op freelance basis als redacteur van het magazine Lekker Vega.

### Onbetaalde medewerkers

Er is in 2020 sporadisch met vrijwilligers gewerkt. In de regel vragen vrijwilligers begeleiding op kantoor, wat gedurende de lockdown niet goed mogelijk was.

## Ledenvergadering

De Ledenvergadering werd vanwege de corona maatregelen een aantal malen uitgesteld en vond uiteindelijk online plaats op 30 oktober. Hieraan namen, buiten het bestuur, een kleine veertig mensen deel. Dit is aanzienlijk meer dan op eerdere 'fysieke' ALV's.

Er werd teruggeblikt op 2019 en de plannen voor 2020 (met een doorkijk naar 2021) werden besproken. De kascommissie gaf aan blij te zijn met de voorgelegde cijfers, onder voorbehoud van goedkeuring door de accountant. Wel verzocht de ALV de ledenvergadering in 2021 vroeger in het jaar te houden.

## Communicatie met belanghebbenden

De Vegetariërsbond streeft naar een heldere en transparante communicatie met al haar belanghebbenden. Zo ontvingen leden en donateurs die 35 euro of meer per jaar betalen in 2020 vier keer het magazine *Lekker Vega*. Daarnaast verstuurt de Vegetariërsbond een maandelijkse digitale nieuwsbrief om leden, donateurs en geïnteresseerden op de hoogte te houden van de actualiteiten. Ruim 25.000 mensen ontvingen eind 2020 de nieuwsbrief. Zie voor verdere cijfers over ons mediabereik het activiteitendeel van dit verslag. De website van de Vegetariërsbond [www.vegetariers.nl](http://www.vegetariers.nl) geeft een brede informatie voorziening. De jaarverslagen en statuten zijn beschikbaar via de website. Via het telefoonnummer en vooral het mailadres van de Vegetariërsbond komen regelmatig vragen binnen gerelateerd aan vegetarisme. In direct mailing worden leden en donateurs eveneens op de hoogte gehouden van de activiteiten van de Vegetariërsbond.

## Doelstellingen, strategie en hoofdactiviteiten

### Doelstelling Vegetariërsbond

De statutaire doelstelling van de Vegetariërsbond is “het bevorderen van vegetarisme en het behartigen van de belangen van vegetariërs en voorts al hetgeen met een en ander rechtstreeks of zijdelings verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn, alles in de ruimste zin des woords”.

Met andere woorden, hoofddoel van de Vegetariërsbond is de vegetarische voedingswijze verspreiden en daarmee de wereld een beetje mooier en beter maken. Dat doen we door: het geven van informatie aan consumenten het informeren van producenten over vegetarische alternatieven het voeren van een actief communicatiebeleid gericht tegen diegenen die respectloos met mens, dier en natuur omgaan het lobbyen bij de overheid voor betere wet- en regelgeving.

De Vegetariërsbond is dé autoriteit in Nederland op het gebied van vegetarische voeding. Wij behartigen de belangen van die honderdduizenden mensen die geen vlees willen eten omdat zij respect voor dieren, het milieu, mensen en zichzelf hebben. Vegetarisch eten betekent dat men kiest voor:

**Dierenrechten.** In Nederland leiden miljoenen dieren in de bio-industrie een ellendig bestaan.

**Gezondheid.** Plantaardige voeding is rijk aan vitaminen en mineralen en bevat veel voedingsvezel.

**Een beter milieu.** De veehouderij draagt sterk bij aan de vervuiling van het milieu.

**Een eerlijker voedselverdeling.** Van het voer dat de dieren krijgen, wordt slechts 30 tot 50 procent omgezet in vlees.

### Strategie Vegetariërsbond

(merkidentiteit) Steeds grotere groepen Nederlanders kiezen bewust voor vleesloos eten: al bijna 1 op de 4 Nederlanders eet geregeld vegetarisch. De Vegetariërsbond is een vereniging die zijn volgers met positieve insteek wil inspireren, informeren en overtuigen dat lekker eten zonder vlees en vis kan. Dit doet zij door – fysiek en virtueel – een ontmoetingsplaats te zijn waarin lekker eten het kernwoord is: het gaat in feite over lekker eten (smaak) en je (er) lekker (bij) voelen (gezond, bewust).

(smaak) De vereniging is allereerst een inspiratiebron voor mensen die genieten en alles willen weten van lekker eten zonder vlees of vis. Zij inspireert en gaat graag het gesprek aan over smakelijk en verzadigend vegetarisch eten: door het bieden van recepten, menu's, eetclubs, kookclubs, markten, recensies, kooktips, vergeten groenten. De vereniging stelt zich graag op als autoriteit op dit gebied.

(gezond) De vereniging helpt mensen om probleemloos over te schakelen op minder of geen vlees en hoe zij hierin kunt zorgen voor een gebalanceerd (vegetarisch) bestaan met voldoende aandacht voor ijzer, eiwit, vitamine B12/B1. Een eetcoach helpt met nuttige tips die verband houden met de persoonlijke situatie (werk/sport/man eet wel vlees/kinderen en groei) en die antwoord geeft op de vraag: krijg ik de juiste voedingsstoffen in voldoende mate binnen?

(bewust) De vereniging staat stil bij diverse motivaties om voor vegetarisch eten te kiezen. De bond is voor mensen een (mentale) steun in de rug - iets dat zij niet altijd krijgen van hun directe omgeving (familie/vrienden/collega's). Anderzijds geeft de bond op diverse manieren handvaten waar zij op moeten letten als ze voor het winkelschap staan, de restaurantdeur, school-, bedrijfs- of verzorgingshuis-kantine.

### Doelgroep (relevantie)

De Vegetariërsbond is er voor alle mensen – jong en oud – die lekker willen eten zonder vlees en vis. Zij richt zich allereerst op hen vegetariër zijn (inspiratie, informatie) of hen die overwegen vegetariër te worden (toegankelijk maken). Beweegredenen verschillen, maar allen delen een actieve levensstijl: het willen meewerken aan het verminderen van dierenleed, het willen werken aan de gezondheid (al dan niet vanuit een dieet) of het willen bijdragen aan een milieuvriendelijker samenleving. De vereniging zoekt daarnaast ook actief de samenwerking met bedrijfsleven (non-profit en profit) en stelt zich primair richting mensen en bedrijven op als vereniging met een dienstverlenend karakter en secundair als goed doel.

**strategische missie**

In het in 2017 uitgewerkte meerjarenplan (2018-2022) is de volgende strategische missie geformuleerd:

Om het volledige potentieel aan middelen aan te kunnen boren is het van belang een doelstelling te formuleren die veel mensen kan mobiliseren, ambitieus genoeg is, toch haalbaar lijkt en niet zo radicaal is dat we mogelijke medestanders op voorhand van ons vervreemden. Door de forse ambitie is het ook gerechtvaardigd om regelmatig de urgentie door te laten klinken.

**In 2040 wordt er 50% minder vlees gegeten**

Om dit te bereiken zijn de onderstaande vier operationele doelen geformuleerd;

1- We willen helpen bestaande gewoontes te vervangen. Dit door aanleidingen te creëren om kennis te maken met en over te stappen op vegetarische voeding.

2 - We willen de gezondheidsvoordelen van vegetarische voeding bekender maken

3 - We willen de bewustwording over de impact van de vleesindustrie vergroten, met name waar het dieren en klimaat betreft.

4 - We willen dat alternatieven voor vlees in prijs en perceptie goedkoper zijn dan vlees.

## Activiteiten in 2020

### Keurmerk

Het Europese V-Label voor vegetarische en veganistische producten is in 2020 opnieuw verder gegroeid. In Nederland werden vorig jaar opnieuw honderden nieuwe producten gecertificeerd. Er zijn in Europa inmiddels naar schatting meer dan 40.000 producten met het logo op de markt. Er hebben zich in 2020 in Nederland 28 nieuwe bedrijven als klant voor het V-Label gemeld. Het totaal komt daarmee op 113

Eind 2019 en begin 2020 bleek dat Nederlandse bedrijven die het V-Label voeren in een aantal gevallen onjuiste logo's op hun verpakking voerden. In de meeste gevallen had men zich niet aan de grafische voorschriften gehouden, maar in een aantal gevallen waren vegan producten vegetarisch gelabeld. Dit leidde tot ongenoegen van de EVU, waarna de EVU gelastte de labels van alle door ons goedgekeurde producten tegen het licht te houden. In verband met deze operatie – en de gestage groei van het label- is het V-Label team met twee medewerkers uitgebreid. Als adviseur is Annemarie Ijkema aangetrokken. Zij is verantwoordelijk voor het V-Label in België en zeer goed bekend met de materie. In de loop van 2020 zijn de werkprocessen rond het V-Label aanzienlijk geoptimaliseerd.

In 2020 werden de volgende bedrijven als nieuwe klant verwelkomd:

Lamb Weston  
 Zainab foods BV  
 Klepper&Klepper  
 Happy Coco  
 Good Rootz  
 Zo Schoon  
 Koninklijke Verkade  
 Hands off my chocolate  
 Bakkerij Braas B.V.  
 Shaffa Bakery  
 Pianta Bv  
 Nutricia Nederland BV  
 Slow Food Masters  
 Pandriks Bake Off BV  
 Gigi Gelato  
 Dr. Oetker  
 Royal Aware Tapas BV  
 Yarra Organic Petfood BV  
 Mola BV  
 DAFCO  
 The Sauce&Spice company b.v.  
 Arctic Blue  
 Durum company  
 Floret Trading BV  
 Peter CV  
 Aviko  
 Van Koolen

Er was ook uitstroom: 22 bedrijven beëindigden de samenwerking. In een groot aantal gevallen gaat dit om bedrijven die private label producten leveren aan supermarkten die het voeren van het V-Label als eis stellen. Als de supermarkt het beleid wijzigt of de leverancier niet opnieuw de opdracht gunt beëindigt de leverancier in de regel de samenwerking met het V-Label.



Om het V-Label te versterken is een speciale campagne ontwikkeld. In deze campagne spelen groentedieren de hoofdrol (wie kan er beter vertellen waarom vegetarisch zo belangrijk is?). De slogan is: het V-Label, handig om te weten, als je geen dieren wilt eten! Primaire doelstelling is meer zichtbaarheid voor het V-Label. Daarbij is de campagne zo ontworpen dat ook de V-Label bedrijven deze in hun uitingen mee kunnen nemen of op de campagne kunnen aanhaken.

In de weken voor kerst werd de campagne gelanceerd in een groot aantal Nederlandse winkelcentra. Een animatiefilm werd meer dan zes miljoen keer aan 2.800.000 consumenten getoond.

### **Vegatrends**

Door Panelwizard is in opdracht van de NVB onderzoek gedaan naar het aantal vegetariërs en veganisten. Dit is in de afgelopen twee jaar 50% gegroeid. Voor het eerst zijn er nu ook betrouwbare cijfers over het aantal veganisten. Deze cijfers zijn op 1 november (vegan day) naar buiten gebracht. Ook werd de bekendheid van het V-Label onderzocht. Van alle consumenten herkent 55% het V-Label. Onder vegetariërs en veganisten is dit aandeel vanzelfsprekend veel hoger.

### **Voorlichting**

Het magazine Lekker Vega verscheen in 2020 vier maal. Er was sprake van een vastere opzet, meer vaste rubrieken en een thematische invullen op basis van de vier elementen (water, vuur, lucht, aarde). De oplage is 20.000 per nummer.

In samenwerking met het magazine Foodies is in 2020 opnieuw een gemeenschappelijk magazine verschenen. Leden van de Vegetariërsbond ontvingen het nummer automatisch en het nummer was in de kiosk en supermarkt verkrijgbaar.

Het websitebezoek steeg lichtjes in 2020 ten opzichte van 2019 van 472.363 met 0,7% naar 475.488 unieke bezoekers, 568.281 sessies per maand (1,54 pagina per sessie). De stagnatie van groei vond plaats bij het uitbreken van de corona crisis. Daarna bleef het bezoek redelijk stabiel.

Men raadpleegt de pagina's over het thema 'bewust' (bijvoorbeeld: 'wat is het verschil tussen een veganist en een vegetariër', 'wat is vegetarische kaas'), plus het onderdeel 'recepten' (uit thema 'lekker') het meest. Daarnaast werden respectievelijk de thema's 'gezond', 'lekker', 'organisatie', 'homepage' het meest geraadpleegd.

Naast de website is de maandelijkse digitale nieuwsbrief een belangrijk communicatiemiddel. De brief gaat naar ruim 25.500 zeer geïnteresseerde abonnees (toename 6%).

De sociale media van de Vegetariërsbond (exclusief Lekker Vega, zie hieronder) kenden in 2020 een bescheiden groei of bleven stabiel:

-Twitter: het aantal volgers nam marginaal toe tot 4.585 volgers.

-Instagram: een stijging van 25% naar 2.000 volgers.

-Facebook: het aantal volgers bleef stabiel rond de 8600

Het uitblijven van groei is opmerkelijk. Dit is deels te verklaren door regelmatig veranderende algoritmes door de platformen (onderdeel van hun verdienmodel) om advertentie inkopen te stimuleren; mogelijk ook door een relatieve terugloop in het gebruik van Facebook in het algemeen voor wat betreft hun privacy-issues. De aard en frequentie van de posts door de Vegetariërsbond is niet bijzonder veranderd.

### **Impact corona op mediagebruik**

De Vegetariërsbond ziet bij het aanbreken van de corona crisis het websitebezoek terugvallen (en dan gelukkig weer aantrekken), terwijl er bij de social media kanalen geen of weinig groei plaatsvindt. Ook andere organisaties en bedrijven constateren in 2020 een duidelijke verandering in het gebruik van media. Zo is volgens het vakblad Adformatie het actieve gebruik van social media onder jongeren tijdens de

coronacrisis flink gedaald. 'Nog maar één op de tien van de jongeren gebruikt dagelijks actief Instagram en slechts 7 procent gebruikt YouTube actief. Begin 2020 was dat respectievelijk 23 en 16 procent. (...) Social media wordt nog wel veelvuldig passief gebruikt, dit geldt ook voor het gebruik van Instagram (van 87% naar 91%). Er wordt dus vooral veel gescrold en geklikt en minder gepost.'

Het thuiswerken en, ook verplicht, thuisblijven in vrije tijd plus het wegvallen van de vertrouwde structuur heeft een significant effect gehad op online gebruik. Wereldwijd geeft google trends aan dat de zoekterm 'vegan' na een all times high op 5 januari 2020 met 50% teruggevallen is op 21 maart 2020. De zoekterm 'vegetarisch' valt eveneens, maar iets minder dramatisch terug. De zoekterm 'klimaat' valt 70% terug. Bovendien, doordat door 'corona' de meer offline-focussed bedrijven gedwongen waren meer werk te maken van hun online aanwezigheid (bijvoorbeeld restaurants die een online kookcursus startten als alternatief verdienmodel) en ook mensen kans zagen iets aan 'online' te kunnen verdienen (bijvoorbeeld een nieuwe lichter 'foodies' op social media), zijn er flink wat concurrenten en substituten voor de -services van de- Vegetariërsbond bij gekomen, dat als andere verklaring gegeven kan worden voor de daling cq. 0-lijn in het bezoek van de online kanalen in 2020..

Een eerste veronderstelling zou wellicht zijn dat door het uitbreken van de corona crisis mensen meer thuis zijn gaan koken en op die manier meer belangstelling voor vegetarische en vegan recepten zouden hebben. Dat is klaarblijkelijk niet gebeurd.

## Lekker Vega

### kookboekverkiezing

De lekkerste kookboekverkiezing werd dit jaar gewonnen door 'Energy and Vegan' van Alexander Gershberg. De presentatie vond noodgedwongen aangepast plaats in een uitzending op instagram. Er werden 2500 stemmen uitgebracht.

### Veggie World Utrecht

De Vegetariërsbond was met een stand aanwezig op Veggie World in Utrecht (29 februari en 1 maart). De beurs en de stand van de Vegetariërsbond werden goed bezocht. In de stand werd onder andere aandacht geschonken aan Lekker Vega (met name de restaurants) en er werden handtekeningen verzameld voor een petitie voor een vleestaks.

### 30 Dagen LekkerVega

30 Dagen LekkerVega, de (non-)challenge om de eerste maand van je overstap naar vega te kunnen genieten van vega recepten inclusief plantaardige opties, speciaal met nieuwe herfst-recepten. Het gaat om een volledig vernieuwde versie van challenge die jarenlang zeer in trek was en waar zo'n 20.000 mensen aan deelnamen. Deze 'challenge' is voor iedereen haalbaar, ook voor vleeseters. Bovendien zijn de gerechten gemakkelijk te maken.

### Lekker Vega Pop-Up Store

Van 29 september tot -3 oktober vond de tweede editie van de Pop-Up store plaats. Helaas werden in het begin van deze week de corona regels aangescherpt, wat tot flink minder bezoekers leidde. In de store werd onder andere het volgende gepresenteerd:

- Winkelwagentjes vol V-Label producten. Bezoekers van de Pop-up Store konden dagelijks kans maken op het winnen van een winkelwagentje met gecertificeerde vegetarische en plantaardige producten.

- Presentatie restaurants met LEKKER VEGA Keurmerk

- Inloopsprekuren Dr.Vega (voedingsvragen aan Sytske de Waart)

- 30 Dagen LekkerVega

Men kon zich ter plekke inschrijven op de 30 Dagen LekkerVega challenge. In totaal hebben rond de 500 mensen de Pop Up store bezocht. De kwaliteit van de gesprekken met deze mensen was echter hoog en er werd, in tegenstelling tot de editie het jaar ervoor, zelfs een aantal donateurs geworven.



### Lekker Vega Restaurants

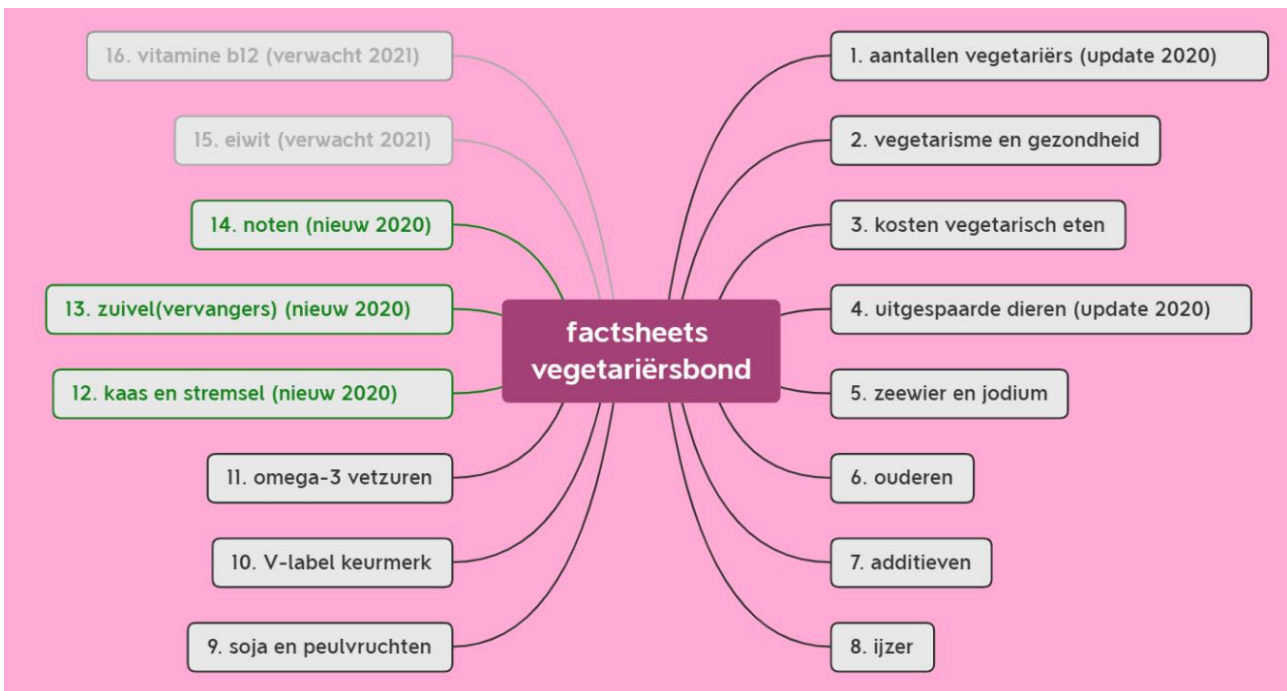
Ondanks de lockdown in de lente en het najaar is het aantal als Lekker Vega Restaurant aangemelde restaurants opgelopen tot 99. Hieronder ook restaurant Spirit in Rotterdam en Amsterdam.

### kerstactie

-Van alle Kerst-recepten in de 2020-Kerst-Allerhande is maar zo'n 5% vega. Gelukkig zijn deze gemakkelijk te veganizen, oftewel, te plantificeren... Wij hebben 6 influencers opdracht gegeven van diverse voor-, hoofd- en nagerechten uit deze Allerhande een vegan versie te maken, met videootjes erbij. Er zit zelfs een vegan kalkoen tussen!

### Voedingskundig jaarverslag

In 2017 is een begin gemaakt met de eerste vier delen uit een serie factsheets over een veelheid aan onderwerpen die een relatie met vegetarisch eten hebben. Inmiddels staat de stand op 16 factsheets. Tussentijds worden veel gebruikte factsheets, zoals die over aantallen vegetariërs, geactualiseerd.



### Voedingsscans

Van de gelegenheid om een (gratis) voedingsscan aan te vragen maakte slechts één lid gebruik

**Word donateur en krijg gratis een voedingsscan!**



Als nieuwe donateur krijg je een gratis voedingsscan door onze voedingskundige Sytske de Waard. Steeds meer mensen ontdekken de geheimen van de vegetarische keuken. Wij nemen je graag mee op **ontdekkingstocht**. Want iedere dag dat je kiest voor vegetarisch eten, heeft dat **positieve gevolgen** voor het milieu, voor de dieren en voor je eigen gezondheid. Kies ook voor **lekker, gezond en bewust vegetarisch eten** en laat je inspireren door de Vegetariërsbond.

### Beantwoorden van voedingsvragen

In 2020 werden 41 vragen beantwoord, evenveel als het jaar ervoor. Daar zit weer een stijgende lijn in: in 2018 waren het 13 vragen. Deze vragen dienen weer als input voor de rubriek voedingsvragen van het tijdschrift Lekker Vega.

Voorbeeld van een vraag: Hebben vegetariërs minder last van de Covid-epidemie (of juist meer, zoals een diëtiste van het Amphia ziekenhuis suggereerde).

## Artikelen in Lekker Vega

In elk nummer worden drie rubrieken gevuld door de voedingskundige: voedingsvragen, etiketinformatie en samenvatting van het nieuwe factsheet. Voedingsvragen Voorbeeld van de Voedingsvragenrubriek:

TEKST: SYTSKE DE WAART FÖRTRETFOTO: JANNEKE WALTER

voedingsvragen.

# Sytske

## voedingsvragen

**Voor de voedingsvragen haken we aan bij het thema van dit nummer: water.**



Heb je een voedingsvraag die Sytske kan bespreken? Mail deze omvraag Sytske naar [info@vegetariers.nl](mailto:info@vegetariers.nl)

**Je herbruikbare waterflesje of bidon steeds opnieuw hervullen is goedkoop en goed voor het milieu. Maar hoe hygiënisch is het?**

Als je een waterflesje veelvuldig gebruikt zonder het goed schoon te maken, kan de bacteriegroei volgens het Voedingscentrum of snel oplopen. Vooral op uittrekdoppen kunnen veel bacteriën zitten, omdat die lastig schoon te spoelen zijn. Gelukkig kunnen deze bacteriën meestal geen kwaad. Het zijn je eigen bacteriën uit maaltijdresten en speeksel, en de kans dat je daar ziek van wordt is erg klein. Om dit risico te beperken, kun je het flesje het beste alleen voor water gebruiken (dus niet voor sap, zuivel, limonade of koffie) en het water regelmatig verversen. Op warme dagen is het verstandig om je flesje uit de zon te houden en als het kan in de koelkast te leggen. Het flesje in een hete auto laten liggen, kun je beter niet doen. Door de hitte groeien bacteriën namelijk veel sneller en kunnen mogelijk stoffen uit de fles in kleine hoeveelheden in het water terechtkomen.

Het Voedingscentrum geeft de tip om je flesje (inclusief de dop) dagelijks goed om te spoelen met warm water en wat afwasmiddel. Zelf doe ik dat niet elke dag; je verhoogt daarmee de milieubelasting dermate, dat je waarschijnlijk niet zo goed een wegwerp-flesje kunt gebruiken. Spoel je flesje of bidon in ieder geval niet onder de warm stromende kraan schoon, maar gebruik je afwaspapje, of was je flesje mee in de vaatwasser.

**Hoeveel water heb je per dag nodig? En telt water uit koffie, thee, soep, melk, groente etc. ook mee?**

Het advies van het Voedingscentrum voor volwassenen is om elke dag tussen de 1,5 en 2 liter vloeistof te drinken. Dit is exclusief het vocht dat je met eten binnenkrijgt (ongeveer 900 milliliter), en het zogenaamde oxidatiewater: er komt ongeveer 350 milliliter vocht vrij in het lichaam wanneer je je eten omzet in energie. Het gezondste is om af te wisselen tussen water, thee en koffie zonder suiker, en zuivel dranken zoals halfvolle melk, kamemelk en yoghurt dranken of sojadrink. Deze dranken staan in de Schijf van Vijf. Volgende vocht is nodig omdat je het verliest bij het ademen, door te zweten en via je urine en ontlasting.

**Bestaat er zoiets als watervergiftiging?**

Les 1 uit de toxicologie is de giftigheid van een stof is afhankelijk van de dosis. Zelfs voor water geldt dat je er teveel van kunt drinken. Een gezonde, volwassen persoon kan tot 1,5 liter water per dag drinken, en gemiddeld 600 tot 1.500 ml urine per uur uitscheiden. Meer dan 1,4 liter water per uur drinken is dan ook zeer af te raden. Als iemand veel meer drinkt, of heel veel water in korte tijd, kan het lichaam dat niet meer aan, en treedt watervergiftiging op: de zoutconcentratie (natrium) in het bloed daalt daar een stijging van het bloedvolume. Daardoor dringt het vocht uit het bloed ook in de omliggende weefsels door die gaan opzwellen. Vooral wanneer dit in de hersenen gebeurt, zorgt dit voor een levensbedreigende situatie. Helaas gebeurt dit nog wel eens bij (studenten)ontgroeningen.

**Water in een schil**

Vijftien jaar geleden (nog voor de huidige Nutriscore en het inmiddels ter ziele gegane 'ik kies bewust' logo), had Albert Heijn zijn eigen gezondheidskeurmerk het Gezonde Keuze Klavertje. Dat plukten ze naar eigen inzicht op hun huismerkproducten. Het stond ook op groente en fruit – want gezond – behalve op kornkammers en watermeloenen. Die bevatten te weinig vezels en vitamine G om voor het keurmerk in aanmerking te komen. Eigenlijk is het water in een schil. Groente bevat gemiddeld 93% water, kornkammer 97%. Fruit bevat gemiddeld 86% water, watermeloen zit op 93%. Dus: voor water met een lekker smaakje haef je geen schijfjes kornkammer in je waterkan te doen, je kan ook gewoon aan een kornkammer knabbelen.

**Bronnen**

[www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/vraag-en-e-nummers/waterflesjes-hervullen-is-dat-veilig.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/vraag-en-e-nummers/waterflesjes-hervullen-is-dat-veilig.aspx)

<http://www.antiqifocentrum.be/voeding/water-hoeveel-t-veel>

<http://www.gezondheidsnet.nl/voeding/het-woud-van-keurmerken>

[www.gezondheidsnet.nl/voeding/het-woud-van-keurmerken](http://www.gezondheidsnet.nl/voeding/het-woud-van-keurmerken)

<https://nevo-online.rivm.nl/>

### Andere vragen in de Voedingsvragenrubriek in 2020:

- Je herbruikbare waterflesje of bidon steeds opnieuw hervullen is goedkoop en goed voor het milieu. Maar

hoe hygiënisch is het?

- Hoeveel water heb je per dag nodig? En telt water uit koffie, thee, soep, melk, groente etc ook mee?
- Bestaat er zoiets als watervergiftiging?
- Water in een schil
- Hebben gewassen die in de aarde wortelen (zoals wortels en knolgewassen) andere voedingswaarden dan blad- of vruchtgroenten?
- Kun je je lichaam ontgiften met klei?
- Wat is de meest milieuvriendelijke manier om je eten te bereiden: op gas of elektra?
- Is het stomen van groenten gezonder dan koken?
- Hoe (on)gezond is het eten van pepers of condimenten waarin pepers zijn verwerkt, zoals sambal, tabasco of chilisaus?
- Wat gebeurt er bij het luchtig kloppen van eiwit?
- Hoe wordt brood luchtig?
- Hebben vegetariërs meer last van gasvorming omdat ze zoveel peulvruchten eten?
- Hoe lang kun je zonder E-nummers? 3 minuten, 3 dagen of 3 jaar?

### Etiketrubriek

Ook in 2020 stond in elk nummer van Lekker Vega een etiketrubriek:



### Andere artikelen

- Eieren als vleesvervanger
- Kaas als vegetarisch alternatief
- Zuivel(vervangers)
- Noten als vegetarisch alternatief

### Overig

De webpagina's over voeding op onze website zijn geactualiseerd. De voedingskundige stond in februari op de Gezondheidsbeurs in de stand van EKO-menu en gaf in september acte de présence in de pop-up storen van de Vegetariërsbond op het Centraal Station van Utrecht

## Vleestaks

Dat steeds meer mensen in Nederland kritisch zijn over vleesconsumptie en productie blijkt ook uit de toegenomen steun voor een eerlijker vleesprijs. Op de vraag 'Ik ben bereid meer voor vlees te betalen als deze extra kosten gebruikt worden voor het verbeteren van dierenwelzijn, duurzame landbouw en een goed inkomen voor duurzame boeren' antwoordt 51,5 % bevestigend. De steun van voor een eerlijke vleesprijs is ten opzichte van 2018 met 6% gegroeid. Dit blijkt uit onderzoek van de Vegetariërsbond. Meerdere partijen hebben inmiddels een paragraaf over een eerlijke vleesprijs in hun verkiezingsprogramma staan.

Samen met de TAPP coalitie maakt de Vegetariërsbond zich sterk voor een 'eerlijke' vleesprijs. Niet alleen op Nederlands, maar ook op internationaal niveau. In februari werd in Brussel het in opdracht van de Vegetariërsbond en TAPP coalitie door CE Delft uitgevoerde onderzoek 'the True Price of Meat' aangeboden. Het onderzoek trok zelfs de aandacht van The Guardian, Le Monde en van Chinese en Russische televisiezenders. In Nederland werden meer dan 50.000 handtekeningen verzameld die aan Minister van Landbouw Carola Schouten werden aangeboden.

Eind 2020 verscheen bij de wetenschappelijke uitgeverij Routledge in Londen het boek 'Sustainable Development and Resource Productivity', met daarin het artikel 'exploring the possibility of a meat tax', van de hand van Floris de Graad, directeur van de Vegetariërsbond.

## Leden en donateurs

Het aantal leden en donateurs bedroeg 31 januari 2020 2522. Daarnaast zijn er 37 notarieel schenkers en 31 mensen met alleen een abonnement op het magazine, wat het geheel aan betalende betrokkenen op 2590 brengt.

Op 1 januari 2019 was dit nog 2928 . Deze daling komt mede door het afschrijven van wanbetalende leden en donateurs. Ledenwerving zal in 2021 extra aandacht krijgen.