

Wat je ook steeds vaker ziet...

DE GROENE GOLF

'VERGEET BIJ SPIRIT VOORAL DE YUZUTAART NIET!'

Armain Schoonbroodt (40) werkt bij restaurant Madre en maakt de website veganamsterdam.org.

Hotspots: 'Taartenbakker en lunchroom Liever Hier, in Noord. En Margo's in de Jordaan, voor top-viennoiserie en broodjes. The Old Soul in het Museumkwartier is ook fijn, met gerechten uit de Afro-Surinaamse keuken in een vegan variant. En buffetrestaurant Spirit in de Czaar Peterbuurt. Vergeet daar vooral de yuzutaart niet!'

Aanbod: 'De afgelopen tien jaar zit veganisme in de lift. Er zijn veel plekken bijgekomen, van fastfood tot fine dining, en ook bij niet-vegan restaurants verschuift de focus naar meer plantaardig. Het voelt daardoor

niet meer per se nodig om jezelf te labelen als vegan of vegan locatie, waardoor het wellicht minder opvalt.'

Toekomst: 'Veganisme is *here to stay*. Steeds meer mensen beseffen dat onze huidige omgang met dieren niet klopt. Bovendien is het een antwoord op grote problemen als de klimaatcrisis, welvaartsziekten en de mondiale voedselvoorziening. Niet alleen wordt veganisme urgenter, door het grotere aanbod en de maatschappelijke acceptatie is het nu ook veel makkelijker om het te zijn.'

Misverstand: 'Je hoeft als veganist niet duurder uit te zijn. Sommige vleesvervangers zijn prijzig, maar die heb je niet per se nodig. Haal bijvoorbeeld inspiratie uit buitenlandse keukens waar ze vaker plantaardig koken, zoals de Aziatische of Turkse stijl.'



SANDEA PASTOR



GAELLE MARCEL | UNSPLASH

VEGAN IN AMSTERDAM

Amsterdam telt de meeste plantaardige restaurants per inwoner van ons land. En ook voor kwalitatieve vegan schoenen, cosmetica en zelfs kappers zit je hier goed. Toch verschijnen dierlijke eiwitten hier en daar weer terug op de menu's. Is vegan op z'n retour?

tekst Sara Madou

Wist je dat niet alle wijn veganistisch is (of zelfs vegetarisch), omdat deze regelmatig gefilterd wordt met dierlijke producten? Of dat iemand die vegan leeft niet naar een dieren-tuin gaat, en bij het nemen van een tatoeage checkt of de inkt dierlijke ingrediënten bevat? Om maar meteen te beginnen met een misverstand: veganisme is geen dieet, maar een – hoe erg deze term ook klinkt – levenswijze. Je kunt plantaardig eten, daarbij gaat het alleen om voedsel en drank, maar een veganist doet zijn of haar best om zich te onthouden van alles waar dieren voor worden gebruikt. Géén wol of leer dragen dus, geen verzorgingsproducten met dierlijke ingrediënten, en niet op een olifant rijden op vakantie in India. De laatste keer dat er in Nederland onderzoek werd gedaan naar het aantal veganisten, was in het najaar van 2020. Toen kwamen ze uit op zo'n 261.000 – ongeveer 1,5 procent van de bevolking. Iets meer dan

wereldwijd, want daar ligt het percentage op 1,1 procent – in totaal 88 miljoen mensen. Daarnaast is nog zo'n 6 procent van de Nederlanders vegetariër; zij eten dus wel zuivel en eieren. Dat lijkt bescheiden, maar het aantal mensen dat minder dierlijke producten gebruikt, groeit al jaren kalmpjes door. En toch daalde het aantal verkochte vleesvervangers in de supermarkt vorig jaar voor het eerst, na jaren van stijging, met zo'n 5 procent. En in Amsterdam stopten er een aantal vega(n) zaken; onder andere mini-supermarkt Vegabond op de De Clercqstraat, plantbased snackbar Deer Mama in Zuid en Mr. and Mrs. Watson in Oost. Is vegan een voorbijgaande trend?

CORONALENINGEN

'Onzin', zegt Annebel van Meegen van restaurant Morris & Bella in Oud-West. 'Je ziet dit overal in de horeca gebeuren, door hogere kosten, coronaleningen die moeten worden terugbetaald en personeelstekort.



ZO'N 1,5 PROCENT VAN DE NEDERLANDERS IS VEGAN, IETS MEER DAN HET WERELDWIJDE GEMIDDELDE

'DAT ER RESTAURANTS ZIJN GESTOPT, IS JAMMER, MAAR HET ZEGT JUIST IETS OVER DE CONCURRENTIEPOSITIE'

'FASTFOOD HEeft WEL DE OVERHAND, MERK IK'

Anna Krijger (39) werkt bij het wetenschappelijk bureau van de Partij voor de Dieren.

Hotspots: 'Ik ga het liefst naar restaurants die honderd procent vegan zijn. Omdat ik de vegan community wil steunen, maar ook omdat ik het fijn vind om niet naast iemand te zitten die vlees aan het eten is. En het is natuurlijk extra leuk dat je alles kunt kiezen wat er op de kaart staat. Mijn lievelingsplekken zijn restaurant De Waaghals in de Pijp en patisserie Saint Jean in de Jordaan. Van die laatste vind ik het leuk dat ze 'undercover' vegan zijn. Ze adverteren er niet mee, het is vanzelfsprekend.'

Aanbod: 'Het vegan aanbod groeit en is redelijk divers, hoewel ik de indruk krijg dat fastfood de overhand heeft. Dat vind ik zelf niet erg, maar het is wel belangrijk dat mensen weten dat je elke keuken makkelijk kunt 'veganizeren'. Ik zou het liefst zien dat iedereen vegan wordt, maar sociale druk, smaak en gemak blijken in de praktijk zwaarder te wegen.'

Toekomst: 'Het aantal vegans neemt heel langzaam toe. Er zijn wel steeds meer mensen die zichzelf als 'flexitariër' beschouwen. Een goede ontwikkeling, maar de impact blijft beperkt als je één of twee avonden per week vlees laat staan. De overheid en het activisme hebben een belangrijke rol in het motiveren van burgers om plantaardiger te eten. We kunnen binnen één generatie heel anders over het eten van dieren gaan denken.'

Misverstand: 'Het idee bestaat nog steeds dat veganisten fysiek zwakker zijn dan omnivoren. Gelukkig zijn er ook steeds meer topsporters die plantaardig eten. Maar het beeld dat je dierlijke producten moet eten om 'sterk' te worden is, vooral onder mannen, nog steeds dominant. En dat is dus echt onzin.'



Hij was er uiteindelijk ook van overtuigd dat plantaardig beter is voor de wereld, maar ook dat het beter zou kunnen werken voor ons restaurant.'

En dat bleek te kloppen: het werd zelfs drukker. 'Er kwam een nieuwe groep mensen eten: veganisten die liever niet komen als er ook dierlijke producten worden geserveerd', aldus Bella. 'De maatschappij is veranderd sinds we bijna zeven jaar geleden begonnen. Ook mensen die zelf geen veganist zijn, staan veel meer open om dit eens te proberen. Hopelijk kunnen we ze zo laten ervaren hoe lekker het kan zijn. Als je veganist bent, gooi je heus je smaakpapillen niet overboord en kauw je niet alleen op blaadjes sla: ik hou óók van een fijne maaltijd met een goed glas wijn. En dat kan gewoon.'

HET AANBOD GROEIT

Maar is het dan niet veel duurder? Door de overvloedige subsidiëring van de vlees- en zuivelindustrie zijn plantaardige producten inderdaad soms duurder. Tegelijkertijd zijn er ook steeds meer betaalbare producten verkrijgbaar bij de supermarkten, en vegan kledingmerken en schoenen die juist stukken goedkoper zijn dan niet-vegan varianten. Volg op Instagram bijvoorbeeld eens @bonusvegan, die iedere week aanbiedingen deelt, of kijk op @shoplikeyougiveadamn. Merken en bedrijven zien dat er wel degelijk winst te behalen is aan veganistische items, dus het aanbod wordt steeds groter. Dat ziet ook Esther van Voorden, bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor veganisme (VVV) die campagne voert om veganisme laagdrempeliger te maken. Van Voorden: 'Wij kunnen qua budget niet opboksen tegen de vlees- en zuivelindustrie, maar we kunnen wél

op een positieve manier laten zien wat je kunt doen om dierenleed en milieuschade te voorkomen. Albert Heijn verkoopt bijvoorbeeld 5453 volledig vegan producten, bij Jumbo zijn het er 5800. Er is veel keus, zeker in de stad, en het aanbod blijft groeien.' Floor Severens, campagne manager bij stichting Nationale Week zonder Vlees, gelooft ook dat het prima betaalbaar kan. Ieder jaar in maart probeert de stichting mensen in Nederland, en binnenkort ook andere Europese landen, te motiveren om te minderen met vlees en zuivel. 'Vegan leven is niet zo duur als mensen denken, het is wat je ervan maakt. A-merk-vleesvervangers zijn soms prijzig, maar niet nodig. Ik eet vooral onbewerkte voeding en verse maaltijden met peulvruchten, dan eet je zelfs goedkoper.'

ZALM VAN WORTEL

Ben je vegan of overweeg je het te worden, dan zit je in Amsterdam in elk geval nog steeds op de juiste plek. Boekingsportaal Holidu deed hier onlangs onderzoek naar en berekende dat we – met 9,3 restaurants per 15.000 inwoners – de hoogste vega(n) dichtheid van het land hebben: 68 vegan en 57 vega plekken om *plantbased* te eten. Campagne manager Severens: 'Ik kom uit Limburg en ook daar is het aanbod tegenwoordig sterk verbeterd. Maar in Amsterdam is de keuze écht groot, van Flo's bagels met plantaardige zalm van wortel tot de Vegan Sushi Bar. Een interessante ontwikkeling in de stad vind ik dat het lange tijd gebruikelijk was om extra te betalen voor plantaardige opties, zoals een alternatief voor melk in je koffie, maar nu gaat het steeds vaker andersom.' VVV-bestuurslid Van Voorden signaleert veranderingen in het aanbod. 'Dat er

Van sterrenzaak tot café: iedereen heeft er last van. Wil je een duurzaam restaurant zijn, dan heb je vaak wel wat hogere inkoopkosten. Maar je kunt andere keuzes maken om dat te compenseren.'

Haar eigen restaurant begon als een plek waar plantaardig de basis was en carnivoren een stukje vlees of vis erbij konden bestellen. Met het idee om het zo laagdrempelig mogelijk te maken om plantaardig te eten. Na de eerste coronalockdown stapte het restaurant over op volledig plantaardig. Van Meegen: 'Ik ben vegan maar Morris, de chef, niet. Toch was hij degene die dit voorstelde.



plantaardige restaurants zijn gestopt, is heel jammer, maar het zegt ook iets over de concurrentiepositie. Tien jaar geleden had je als veganist het nakijken in de horeca, tegenwoordig kun je op veel plekken terecht en hebben zelfs steakrestaurants vegan opties. En wat ik ook leuk vind: de beautyproducten van de Hema zijn altijd al vegan geweest, maar daar liepen ze nooit mee te koop. Nu dragen ze dat wel meer uit. Dat zijn voor mij signalen dat het geen trend is. Veganisme is een regulier onderdeel van de samenleving geworden.' 

9X DIERVRIENDELIJKE ADRESSEN

- **Vegan Junk Food Bar:** Hét bewijs dat vegan echt niet alleen maar gezond hoeft te zijn. *Eerste van Swindenstraat 389, Reguliersdwarsstraat 57, Marie Heinekenplein 9, Staringplein 22*
- **Little Plant Pantry:** De eerste plasticvrije winkel, waar je dus met eigen potten en zakjes naartoe kunt om je bonen, olie of vegan kaas te halen. *Bosboom Toussaintstraat 45H*
- **Chez Nina:** Sinds de opening in 2022 zit het non-stop vol hier, opvallend vaak met niet-vega's die veelal meteen fan zijn. *Van Limburg Stirumplein 10*
- **Meatless District:** No-nonsense en perfect voor een lange avond tafelen met vrienden en/of familie. *Bilderdijkstraat 65*
- **Vega Life:** Een volledig vegan winkel, met schoenen, tassen, kleding en nog veel meer leuke. *Nieuwe Hoogstraat 3A*
- **Veganees:** Asian street food, lekker kleurrijk én heel goede cocktails. *Eerste Constantijn Huygensstraat 45*
- **De Waaghals:** Een klassieker (sinds 1981) die niet voor niets onlangs een 8,5 in *Het Parool* kreeg. *Frans Halsstraat 29*
- **Kool:** Sinds kort op de Wibautstraat, met knolselderijburgers, bloemkoolwings en meer. *Wibautstraat 95*
- **Angolo Vinoso:** Een van de leukste wijnwinkels in de stad, met een onweerstaanbaar assortiment vegan wijn. *Kostverlorenstraat 29*

7X GOED-DOEN-SEIZOEN

Zo guur als de winter kan zijn, zo hartverwarmend zijn de vele initiatieven in onze stad die ervoor zorgen dat niemand in de kou blijft staan. Zeven manieren om in actie te komen voor een ander.

tekst Nathalie van den Berg

SLA AAN HET BAKKEN

Of je nou een quiche, cake of taart uit de oven haalt, bij het Koffiehuis in de Haarlemmerstraat zijn ze overal blij mee. Want net als iedereen houden de dak- en thuislozen daar ook van een lekkernijtje bij hun bakkie.

Haarlemmerstraat 146-H, koffiehuis.amsterdam

DONEER WARME KLEDING

Heb jij nog winterkleding hangen die nooit meer buiten komt? Maak iemand anders blij met dat extra laagje bescherming tegen de kou door het te doneren. Daar word je nog eens warm van. Kijk voor inzamellocaties op deregenboog.org

STUUR EEN KAART

Tijd om de traditie van een kaartje sturen nieuw leven in te blazen. Omapost maakt het je makkelijk: via de site maak je van een telefoonfoto in één klik een kaartje, die zij voor je op de post doen. Mag ook naar niet-oma's trouwens.

Omapost.nl

DONEER BLOED

Een bloedafname duurt slechts tien minuten en je wandelt naar buiten met een goed gevoel, want door bloed te doneren, help je levens redden en medicijnen ontwikkelen. Een groter cadeau kun je iemand niet geven. Op meerdere locaties, sanquin.nl

GA HELPEN BIJ IEDEREEN KERST

Elk jaar organiseert Iedereen Kerst een kerstdiner voor en door Amsterdammers. Restaurants in het Westerpark serveren drie gangen, helemaal gratis. Kom jij helpen om de gasten op te vangen? Iedereenkerst.nl

DOE VRIJWILLIGERSWERK

Ook bij ijsbaan Winter Village Amstelveen, het Dominicuskerk Open Huis op Eerste Kerstdag, Amsterdam Light Festival en de Warme Winterweken van NL Cares zoeken ze nog helpende handen: voor kerststukjes maken, versieren of bakken bijvoorbeeld. Check de agenda op nlcares.nl

SLAAP EEN NACHT BUITEN

Eén winternacht buiten slapen voor het goede doel, dat kan tijdens de Sleepout van Sheltersuit. Je krijgt een sheltersuit mee: een slaapzak geproduceerd voor dak- en thuislozen. Met de actie wordt aandacht gevraagd voor de daklozenproblematiek én geld ingezameld. 30 november, sleepout.sheltersuit.com

