



Voor een lekker lijf op een gezonde planeet

Wat is Donderdag Veggiedag?

Donderdag Veggiedag is een campagne van EVA vzw die het grote publiek aanspoort om één dag per week geen vlees of vis te eten, voor onze gezondheid en die van de planeet. EVA vzw won met de Donderdag Veggiedagcampagne ondertussen de Grote Prijs voor Toekomstige Generaties 2009 en de Award Voeding & Gezondheid voor het Beste Project 2008.

Gent doet officieel mee aan Donderdag Veggiedag. Wat gebeurt er precies?

Sinds mei 2009 moedigt de Stad Gent haar burgers aan om mee te doen met Donderdag Veggiedag. In samenwerking met EVA vzw werden al 90.000 veggie stratenplannen verspreid en 1500 brochures voor restaurants. Het aanbod in de personeelsrestaurants werd 'verduurzaamd', met meer vegetarische opties, andere restaurants werden benaderd om hetzelfde te doen. In oktober 2009 werd de campagne ook ingevoerd op de stadsscholen en bij de kinderopvang.

Een overzicht vind je op www.gent.be/donderdagveggiedag

Wat waren de reacties op het initiatief in Gent?

Na het startmoment in mei werd Gent zo'n beetje wereldberoemd om dit initiatief, en nog steeds komen er interviewaanvragen binnen. De campagne en de stad kwamen ondertussen aan bod in media overal ter wereld, van Canada tot in Japan, van Australië tot Zweden. In eigen land volgden al Hasselt, Mechelen en Eupen. Ook internationaal kopieerden talrijke steden (Washington, San-Francisco, Zagreb, Kaapstad,...) het initiatief. Gent speelt een pioniersrol!

Lokaal kregen we overwegend zeer positieve reacties op de campagne. Het bewustzijn dat te veel vlees eten schadelijk is voor onze gezondheid en onze planeet is de laatste jaren sterk gestegen.

Steeds meer mensen eten effectief een dag per week vegetarisch. Uit een nieuwe enquête blijkt dat 1 Gentenaar op 6 minstens één dag per week geen vlees of vis meer eet, vooral op donderdag! Zij zijn op zoek naar goeie en lekkere alternatieven. Het gaat daarbij niet zozeer om 'echte' vegetariërs, maar om vleeseters die wel eens iets anders willen omdat het goed is voor lijf en planeet.

Waarom is een wekelijkse veggiedag gezond?

Uit de **Nationale Voedselconsumptiepeiling van 2004** weten we dat Belgen te veel dierlijke producten eten en te weinig groenten en fruit consumeren. Het Actieplan Voeding en Gezondheid van de Vlaamse overheid wil mensen aanzetten om meer volgens de voedingsdriehoek te eten: dus meer plantaardig, minder dierlijk. Een vegetarische dag in de week betekent een lagere vleesconsumptie en een hogere consumptie van groenten, fruit en andere plantaardige producten.

Het Wereldkankerfonds raadde in een groot rapport van 2007 aan om de consumptie van rood en bewerkt vlees te beperken. Hun conclusie luidt: "Groenten en fruit, en niet voedsel van dierlijke oorsprong, zijn de aanbevolen basis van de dagelijkse maaltijden."

Waarom is een wekelijkse veggiedag goed voor het milieu?

Volgens de FAO (de voedsel- en landbouworganisatie van de VN) is vee te veel **verantwoordelijk voor 18% van de globale broeikasgasuitstoot**. Dat komt, naast de uitstoot van CO₂, door het methaangas dat vrijkomt via de boeren en winden van herkauwers (koeien, schapen...) en door de uitstoot van lachgas uit dierlijke mest. Beide zijn broeikasgassen die krachtiger en dus gevaarlijker zijn dan CO₂.

Alle 20 miljard landbouwdieren moeten eten krijgen. Eén derde van alle vaste grond ter wereld wordt gebruikt voor de teelt van veevoedergewassen, of om er dieren op te laten grazen. **70% van de ontbossing** in het amazonewoud gebeurt voor veeteelt.

Vleesproductie vereist ook enorm veel **water**. Voor een kilogram rundvlees heb je 15.000 liter water nodig, evenveel als het water dat je nodig hebt om een jaar lang te douchen. Voor een kilogram aardappelen 950 liter.

Als alle Vlamingen zouden meedoen aan Donderdag Veggiedag krijg je hetzelfde positief effect voor het klimaat als wanneer we een half miljoen auto's een jaar lang van de baan zouden halen.

Waarom is een veggiedag goed voor het dierenwelzijn?

Een gemiddelde Belg eet tijdens zijn leven ruim 1800 dieren: 891 kippen, 42 varkens, 5 runderen, 789 vissen, 7 schapen, 43 kalkoenen en 24 konijnen en ander wild. De meeste van die dieren brachten hun korte leven door in de intensieve veeteelt. Minder vlees eten betekent dieren sparen.

Waarom is een veggiedag goed voor de mensen in het zuiden?

De wereldwijde veeteelt gebruikt veertig procent van al het graan ter wereld, maar levert veel minder voedsel op dan wat erin gaat. Voor één kilogram rundvlees is zeven à tien kilogram graan nodig. Zo is er minder graan beschikbaar voor mensen, en dat tegen hogere prijzen.

Wat zijn de doelstellingen van de Donderdag Veggiedag campagne?

De campagne wil:

- de consument vertrouwd maken met vegetarische voeding;
- de consument vertrouwd maken met de voordelen van minder vlees/vis eten;
- het voedingspatroon van de consument meer laten aansluiten bij het aanbevolen voedingspatroon;
- de horeca- en cateringprofessionals meer vertrouwd maken met gezonde vegetarische voeding, en hen stimuleren om degelijke en lekkere vegetarische gerechten op de kaart te zetten, in de eerste plaats op donderdag.

Wie is EVA?

EVA (Ethisch Vegetarisch Alternatief) informeert mensen op een laagdrempelige, positieve en wetenschappelijk correcte manier over de voordelen van minder of geen vlees eten. EVA organiseert allerhande activiteiten, onderhoudt de websites www.evavzw.be en www.donderdagveggiedag.be, publiceert EVA magazine en andere publicaties, enzovoort. Je kan EVA contacteren voor al je vragen over gezond en lekker vegetarisch eten. EVA vzw, info@donderdagveggiedag.be, tel. 09 329 68 51.

