

Waarom zou je vegan worden?

Het is beter voor de dieren, jouw gemoedsrust (cruelty free), het milieu en voor je eigen gezondheid.

1. Dierenwelzijn

Een dier is een levend wezen met een bewustzijn, met emoties en een wil om te leven. Een dier kan zich hechten aan andere dieren en aan mensen en andersom kunnen mensen een band opbouwen met een dier.

Wist je dat een koe moet kalveren om melk te geven? En dat het kalfje in de bio-industrie meteen, en bij een biologische boerderij na een paar weken/maanden bij de moeder wordt weggehaald. Het resultaat is hetzelfde: de moeder en kalf worden gek van verdriet. Het kalfje gaat naar de slacht. De moederkoe wordt verder uitgemolken. Na ongeveer een jaar wordt ze weer zwanger gemaakt en gebeurt er weer hetzelfde. Een melkkoe wordt maar 5 tot 6 jaar oud, terwijl een koe normaal gesproken wel 14 jaar oud kan worden.

De mens is de enige diersoort die de moedermelk van een andere diersoort drinkt. Van elk ander dier zouden we het misselijkmakend vinden om daar de moedermelk van te drinken. Waarom dan wel van een koe?

2. Milieu

De dieren hebben voedsel en water nodig. Ze produceren grote hoeveelheden mest.

3. Gezondheid

Je hebt eiwitten, calcium en ijzer nodig. Al deze voedingsmiddelen zitten ook, en vaak zelfs meer in groenten, noten en peulvruchten. Het enige dat je niet uit plantaardige voeding kunt halen is vitamine B12. Daarvoor moet je elke dag een supplement slikken. (1000mg methylcobalamine).

Door deze voedingsstoffen uit plantaardige producten te halen voorkom je dat je de ongezonde stoffen die in dierlijke producten zitten binnen krijgt zoals antibioticum en cholesterol verhogende stoffen.