**Consuminderen**

*Iedereen zou vegetariër moeten worden.;*     Iedereen zou vegetariër moeten worden!

Overal ter wereld wordt gegeten. Mijn oma zei vroeger altijd: "Als je niet eet, ga je dood". Ze was altijd heel duidelijk en soms wat kort door de bocht, maar natuurlijk had ze gelijk. Helaas ze leeft niet meer, maar op deze manier gaat ze altijd met me mee. Overal ter wereld vind je verschillende eetgewoontes. Omdat wij gewend zijn aan onze eigen eetgewoontes vinden wij andere gewoontes vaak dom. Dat komt alleen maar omdat die andere gewoontes 'anders' zijn. Veertig jaar geleden hoorde je nog maar weinig over vegetarisme. Tegenwoordig is het wel geaccepteerd.

Steeds meer mensen kiezen er bewust voor geen vlees meer te consumeren om zo enkele zeer belangrijke levensdoelstellingen te bereiken. Meer en meer mensen worden vegetariër. Vooral jongeren beginnen de voordelen van het vegetarisme in te zien. In bepaalde bevolkingsgroepen zoals in het oude Griekenland, India, China en Tibet is plantaardige voeding al vele eeuwen een traditie. Nu wordt het gelukkig ook in het Westen steeds populairder. Vegetariërs zijn vandaag de dag te vinden in alle lagen van de bevolking, leeftijdsgroepen en beroepsklassen.

Er zijn verschillende vormen van vegetarisme. De grootste groep vegetariërs zijn lacto-ovo-vegetariërs. Zij hebben besloten om geen vlees of vis meer te gebruiken, maar wel melk- en kaasproducten. Wanneer een vegetariër besluit om eveneens het consumeren van vis te laten, spreekt men van een veganist. Een veganist zegt ook nee tegen alle andere dierlijke producten, zoals zuivel, eieren, bont, leer en wol. Er zijn verschillende redenen waarom mensen besluiten vegetarisch te gaan leven. Zo zijn er bepaalde religieuze groepen zoals de Trappistmonniken, Hindoes, boeddhisten, etc. die vanuit hun traditie vegetarisch eten. Eveneens zijn er mensen die door persoonlijke overtuigingen besloten hebben vegetarisch te gaan leven. Ze zijn er van overtuigd dat het vegetarisme de algemene levenskwaliteit ten goede komt, ook op mentaal en spiritueel vlak.

Vleeseters zullen zeggen: "Zonder vlees krijg je niet genoeg bouwstoffen voor je lichaam en je spieren binnen". Maar waarom moeten er dieren gedood worden voor de consumptie van de mens? Het is wetenschappelijk aangetoond dat een mens gemakkelijk zonder vlees kan leven. Het eten van vlees is zelfs minder gezond voor de mens. Vroeger had men vlees echt nodig om gezond te kunnen leven maar nu zijn er genoeg vlees vervangende producten om toch gezond te kunnen leven.

Daarbij zijn er talrijke wetenschappelijke studies die aangetoond hebben dat vegetarisme het risico op verschillende chronische aandoeningen vermindert en de algemene gezondheid bevorderd. Albert Einstein zei vroeger: " Niets kan onze gezondheid en het voortbestaan van het leven op aarde zoveel helpen als de evolutie naar een vegetarische levenswijze". Hij geloofde dat het vegetarisme de mensheid enorm ten goede zou komen. Ook het milieu lijdt aan het vlees eten van de mens. Steeds meer flora en fauna gaat verloren ten behoeve van de vleesconsumptie van de mens.

Niet alleen voor de mens zou het beter zijn maar ook voor de dieren. Door het stijgende aantal mensen is er meer vraag naar voedsel. Er wordt steeds meer vlees gegeten. Vlees is een massaproduct geworden. Op een zo klein mogelijke ruimte moeten er zoveel mogelijk dieren kunnen, om zo de kosten zo laag mogelijk te houden. Op veel plaatsen wordt er veel te weinig aandacht besteed aan het dierwelzijn. Dieren worden beschouwd als een product en niet meer als levend wezen. Tegenwoordig moeten de dieren zo snel mogelijk groeien om zo aan de behoefte van de consument te kunnen voldoen.

Voor zeer veel mensen zal het een straf zou zijn om geen vlees meer te mogen consumeren. Maar het is zeker te doen. Er zijn immers alternatieve dingen genoeg, die misschien nog wel lekkerder zijn dan een stukje vlees. Waarom zouden we dus nog dieren doden en het vlees eten, terwijl het aangetoond is dat vegetarisch leven gezonder is, en dat zowel de mens, het dier als de natuur er op vooruit zullen gaan door een collectieve aanpassing in ons voedingspatroon. Een oproep aan iedereen: consuminderen met vlees.

**Joost Middeldorp, H4e, 10-2-2017**