

Al ruim honderd jaar bestaat de Nederlandse Vegetariërsbond. Het aantal leden is al jaren stabiel, maar het aantal parttimevegetariërs neemt toe, aldus de jonge manager Vibeke Helder.

Afgelopen voorjaar is ze voor het eerst op een boerderij geweest. Een biologische. De koeien gingen voor het eerst naar buiten en er werd een kalfje geboren. 'Wow', klinkt het nog onder de indruk. Toch is Vibeke Helder, manager van de Nederlandse Vegetariërsbond (NVB), overtuigd vegetariër. 'Ik heb ooit weleens een vleeskroket en een knakworst gegeten toen ik jong was, maar eigenlijk ben ik al mijn hele leven vegetariër.' Zelfs de biologische houderij kon haar niet van gedachten doen veranderen. 'Het viel me zelfs tegen hoe weinig ruimte de dieren hebben. In de winter kunnen ze zich op stal amper bewegen. Ze vallen om en liggen tegen elkaar aan.' Nee koeien, kippen, varkens; zij hoeft ze niet te zien om overtuigd het vlees links te laten liggen. 'Het is gewoon niet leuk om te zien.'

Hekel aan doden

Waarom ze vegetariër is geworden? 'Het dier is verworden tot een product. Het varken wordt gezien als een karbonade. Ik wil het niet op mijn geweten hebben dat een dier is gestorven alleen omdat ik het wil eten.' Dit noemen de meeste vegetariërs de belangrijkste reden om geen vlees te eten: ze zijn tegen het doden van dieren. Daarnaast is ook een groot gedeelte tegen de bio-industrie. Milieuoverwegingen, de wereldvoedselverdeling en gezondheid worden ook als redenen genoemd, zij het minder vaak. Toch krijgt de NVB de meeste nieuwe aanvragen voor informatie na een crisis. Vooral de mkz in 2001 sprong eruit. 'Zo gauw het hun eigen gezondheid aangaat, ver-

De Nederlandse Vegetariërsbond

De NVB bestaat uit vijf betaalde medewerkers die gezamenlijk zo'n tweeënhalve volledige mankracht vormen. Financiën krijgen ze van hun leden en het ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke ordening en Milieu en inkomsten uit hun vegetarisch keurmerk voor producten uiteenlopend van soepmixen en haarcosmetica tot aan zo'n honderd restaurants die een keurmerk hebben gekregen. Deze restaurants

hebben op hun menu iets meer creativiteit en serieus vegetarische gerechten staan. 'Ze hebben minimaal twee vegetarische voor- en twee vegetarische hoofdgerechten op de kaart staan. En dan hebben we het niet over een uit-smijter, een kaassoufflé of gelatine', geeft Helder aan. Daarnaast maakt het NVB zes keer per jaar het tijdschrift *Leven*, waarin vegetarische nieuwtjes en recepten worden uitgewisseld.



andert er iets bij consumenten, terwijl de meeste dierziekten geen enkel risico vormen voor de mens. Maar goed, wij profiteren er weer van.'

De 26-jarige Helder ziet er fris en vrolijk uit. Ze is slank, heeft halflang haar, een naveltruitje, een trendy bril en een minuscule piercing in haar neus. Ze komt rustig en zelfbewust over, vertelt overtuigd zonder veroordelend te zijn of met overdreven zendelingendrang. 'Ik hou ook gewoon van patat hoor.' De mens is een omnivoor, een alleseter, beaamt ze. 'We hebben een keuze. We kunnen ook gezond eten zonder een dier te doden.' Haar organisatie wil mensen informeren en zal niet op de barricades springen, verzekert ze. 'We werken samen met stichting Wakker Dier, maar wij pakken het anders aan. Zij protesteren, maar wij zullen geen antiboercampagne voeren. We willen mensen positief benaderen.'

Helder is woordvoerder van een stabiele club vegetariërs die bestaat uit een kleine 4000 mensen. Maar volgens een niet-officiële schatting zijn er maar liefst 700.000 vegetariërs in Nederland. 'Je bent als vegetariër geen outsider meer, we zijn "mainstream"', bespeurde Helder toen ze op een bruiloft vol

Het vlees is zo goedkoop dat niemand er meer bij nadenkt

vreemden signaleerde dat tien procent van de gasten vegetarisch had besteld. 'Wellicht speelt het in het westen van Nederland meer, maar we hebben ook een harde kern in Groningen en Friesland.' Nee, dan de veganisten. Zij wijzen alles af wat van dierlijke oorsprong is, inclusief zuivel en leer. Zij zijn wat de vegetariërs vijftig jaar geleden waren. 'Dat gaat mij persoonlijk te ver. Ik wil niet dat eten mijn hele leven gaat beheersen.' Zuivel, met de waardevolle vitamine B12, eten vegetariërs dus wel en ook de sterkere leren schoenen dragen ze, alhoewel de alternatieven steeds populairder worden. Is dat niet een beetje hypocriet? 'De koe wordt niet gedood voor haar zuivel en het leer is een restproduct van de slacht.'

Veel hoger opgeleide vrouwen

Dé vegetariër bestaat niet. Het is niet meer het geitenwollensokkentype dat de hele dag met de handen in de moestuin staat. 'Het ontstaat vaak bij meisjes die switchen als ze dierenleed zien, maar een gedeelte gaat weer vlees eten aan het einde

van de puberteit.' Uit een enquête van de NVB blijkt dat 72 procent van hun leden vrouw is. De meesten zijn ouder dan dertig jaar en hebben in drie kwart van de gevallen opleiding in hoger beroepsonderwijs of wetenschappelijk onderwijs. 'Ze zijn allemaal bewust met voedsel bezig. Je moet ook iets meer nadenken over wat je eet', weet Helder, die zich zichtbaar kan opwinden over het onnadenkende gedrag van de gemiddelde consument. 'De consument is hypocriet. Hij wil niet weten waar het vlees vandaan komt.' En dan blijken er raakvlakken met de gedachtegang van veel veehouders. 'De kiloknallers hebben een hoop kapotgemaakt. Het vlees is zo goedkoop dat niemand er meer bij nadenkt. Door de massale vleesconsumptie houden we de bio-industrie in stand.' Ook de boer heeft er weinig invloed op, weet ze. 'Maar ik kan niets over boeren zeggen. Ze moeten ook hun geld verdienen en ik kan alleen maar oordelen over wat ik op tv zie.'

Parttimevleeseters

De groep van parttimevegetariërs, oftewel vleesverlaters, is groeiende. 'Je hoeft van ons geen overtuigd vegetariër te zijn. Als je het vlees één keer per week laat staan, vinden we dat al een mooi begin.' Deze zogenaamde V-day kent met bekende Nederlanders als Georgina Verbaan en Kasper van Kooten aansprekende ambassadeurs. 'En als je dan toch vlees eet, neem dan biologisch. Dat is ook niet perfect, maar altijd nog beter', adviseert Helder. Voor deze vleesminderaars is de belangrijkste drijfveer gezondheid. 'Ze willen minder verzadigde vetten eten en zoeken naar een gezond alternatief. Zo past minder vlees eten ook bij de problematiek met overgewicht.'

Helder geeft aan dat de omzet van vleesvervangende producten jaarlijks 25 procent groeit. 'Vergeleken met de vleesconsumptie is het nog niks, maar bedrijven zijn er goed mee bezig. Kijk maar naar bijvoorbeeld vleesvervanger Vales, dat heeft ook al bijna de "bite" van vlees.' De NVB is erg streng voor producten die de sticker met het vegetarische v'tje op de verpakking mogen dragen. Albert Heijn heeft het geweten toen het vegetarische boterhamworst in de vitrine legde waar visaroma in zat. 'Mensen willen niet misleid worden, als er maar een spoortje vlees in zit, komt de V er niet op.'

De inzet voor de komende jaren? 'We willen ons meer op jongeren richten', vertelt Helder, terwijl ze wijst op volle dozen met brochures speciaal gemaakt voor jongeren. En de organisatie gaat binnenkort verhuizen. Van Hilversum naar Amsterdam. 'Daar zitten we toch dichterbij de buurt van andere organisaties. We willen de krachten bundelen en werken aan naamsbekendheid. We krijgen steeds meer sympathie, maar meer draagvlak krijgen is belangrijk. We moeten de consumenten bewuster maken, we moeten ze grijpen en aanzetten tot nadenken over wat ze eten.'

Alice Bootj

Vibeke Helder: 'Zo'n 700.000 Nederlandse vegetariërs zijn vooral tegen het doden van dieren'

Het dier is verworden en tot een product