



Ik eet geen vlees. Nou ja, een enkele keer, een biologisch stukje beest, ook al ben ik het daar zelf niet mee eens. Ik ben dus niet consequent!

Daardoor lig ik van twee kanten onder vuur: Aan de ene kant door carnivoren: die vinden het prachtig om de vegetariër op inconsequenties te betrappen en hebben altijd wel een item uit het volgende lijstje paraat (dat ze dan heel trots brengen alsof zij de eerste zijn):

- Zijn jouw schoenen van leer? (of jas, bankstel enz.)
- Wat eten jouw honden? (of katten)
- Sla je dan ook nooit een mug dood? (of vlieg)

Dit soort dingen wordt nooit gezegd omdat men de mug (vlieg, enz.) wil beschermen. Nee, het is juist



omgekeerd: als je muggen doodt, kun je dus ook best varkens doden. Dan moet je consequent zijn en niet moeilijk doen over varkens in de bio-industrie.

SMOESJES

Die behoefte om álles goed te doen, en als dat niet lukt dan maar gewoon álles fout, kom je vaker tegen. Zo zijn er mensen die zeggen: 'Al dat gepraat over dierenrechten, vrouwenrechten, homorechten is flauwekul zolang er aan de andere kant van de wereld mensen dood gaan van de honger. Laten 'ze' daar eerst maar eens wat aan doen.' Of juist: 'We hebben in ons eigen land zoveel problemen, die moeten eerst worden opgelost voordat we de Derde Wereld gaan helpen.'

Het grappige is: hoewel dit tegenstrijdige beweringen lijken, zijn het dezelfde mensen die met beide typen uitspraken instemmen. Dat bleek uit een onderzoek* waarin ik verschillende van dit soort uitspraken had 'verstoppt' tussen andere stellingen. De gedachte is kennelijk: er is altijd een erger probleem dat eerst opgelost moet worden. Totdat alles is opgelost, hoef je dus nergens iets aan te doen en kun je je toch nog heel betrokken voelen, want dat andere leed, 'dát is pas erg'. Dat leed waar je dus óók niks aan doet.

Dat noemen we in de psychologie zelfrechtvaardiging of cognitieve dissonantie-reductie, maar ik noem het een rotsmoesje. Net als wanneer

mensen zeggen: 'Als ik geen vlees eet, is dat een druppel op een gloeiende plaat.' Dat is ook zo, als je ziet hoeveel dieren er jaarlijks 'doorgedraaid' worden. Maar daar gaat het helemaal niet om. Het gaat om de vraag: hoe wil je zelf leven, wat voor mens wil je zijn? Wil je meedoen aan een verzakte dolgedraaide bedrijfstak waarin levende dieren massa-artikelen zijn? Wil je geïnformeerd zijn over wat je koopt en eet, je keuzes toetsen aan je eigen persoonlijke waarden? Dan sta je voor wat je doet en heb je geen rotsmoesjes nodig.

Waar precies de grens ligt, hoe ver je hierin wilt gaan, dat maakt ieder voor zichzelf uit op basis van persoonlijke overwegingen. (Ik zal zelf bv. eerder biologisch rundvlees eten dan melk drinken uit de intensieve melkveehouderij, omdat de koeien daar veel ellendiger levens hebben.) Maar dat het moeilijk, zo niet onmogelijk, is om alles goed te doen, is in elk geval geen reden om dan maar niets te doen. Ja, als je denkt aan al het leed op de wereld, zakt de moed je in de schoenen. Maar hé, je hoeft niet meteen de hele wereld te helpen. Kies zoveel mogelijk het goede bij datgene wat op je weg komt, en accepteer dat je niet altijd consequent bent. Beter inconsequent iets goeds doen dan consequent alles fout.

Hier heeft de carnivoor niet gauw van terug. Er was een tijd dat vegetariërs zich moesten verantwoorden voor hun keus, maar het is steeds vaker omgekeerd: niet de vegetariër maar de vleeseter heeft wat uit te leggen. En meestal komt er dan iets in de stijl van 'Wij eten ook heel weinig vlees' en ben je klaar.

DE MORAAAL VAN DE VEGANIST

Maar ben je in gesprek met een veganist, dan begint het hier pas! Laat ik eerst zeggen dat ik het helemaal eens ben met het consequent afwijzen van elk gebruik van dieren, zoals veganisten doen. Ik ondersteun het van harte.

ER WAS EEN TIJD DAT VEGETARIËRS ZICH MOESTEN VERANTWOORDEN VOOR HUN KEUS, MAAR HET IS STEEDS VAKER OMGEKEERD: NIET DE VEGETARIËR MAAR DE VLEESETER HEEFT WAT UIT TE LEGGEN

En toch erger ik me soms dood aan reacties van veganisten op niet-veganisten, omdat ze vaak zo dogmatisch en oordelend zijn.

Ik begrijp wel het gevoel: de frustratie en het onbegrip wanneer je ziet dat aardige, zorgzame mensen voor hun plezier en gemak meedoen aan zinloos geweld tegen dieren. Toch moeten we beseffen dat vrijwel iedere veganist of vegetariër zelf ooit vleeseter was. Het kan heel lang duren voordat je onafhankelijk genoeg bent om vragen te stellen over dingen die iedereen doet; die in onze samenleving vanzelfsprekend zijn en worden ondersteund door overheid en media (bv. culinaire rubrieken zoals in DWDD, of restaurantrecensies in dagbladen).

Maar zelfs een superconsequente veganist, die dat allemaal heeft overwonnen, eet waarschijnlijk toch nog producten die dierenleed veroorzaken, bijvoorbeeld met palmolie: daarvoor is meestal het leefgebied van orang-oetans gekapt. Hoe meer je weet, hoe meer producten je ontdekt waar exploitatie van dieren of van hun leefomgeving aan te pas is gekomen.

Stel dat het je lukt om elke vorm van benadeling van dieren uit de weg te gaan, tot in de uiterste consequentie. Dan nog zullen er altijd weer andere mensen zijn die zo'n focus op dierenbescherming heel beperkt en eenzijdig vinden. Mensen die zich druk maken om bijvoorbeeld kinderarbeid, armoede in de derde wereld, of onderdrukking en opsluiting van mensen vanwege hun mening, sekse, ras of seksuele geaardheid. Eet je 100% diervriendelijk, kun je nog steeds in schoenen lopen waarvoor kindertjes van Syrische vluchtelingen zijn uitgebuit. Wanneer we door de bril kijken van iemand die het hart heeft liggen bij andere vormen van uitbuiting en onderdrukking, zien we dat wij zelf in de ogen van anderen misschien ook weleens te gemakkelijk de schouders ophalen over misstanden die buiten ons eigen gebied van betrokkenheid vallen.

Dat is met name belangrijk omdat juist vegetariërs en veganisten het risico lopen dat ze worden gezien als dogmatisch en drammerig – zelfs als ze dat niet eens zijn. Tolerantie en mildheid is vaak toch al niet het sterke punt van principiële dierenbeschermers, maar daar komt bij dat carnivoren zich sowieso al aangevallen en beoordeeld voelen, puur door het feit dat vegetariërs bestaan.

AANVAL EN VERDEDIGING

Dat is iets heel wonderlijks: je eet diervriendelijk, want je wilt lief zijn voor dieren, voor de natuur, de planeet; je wilt niet meedoen aan geweld en moord. Je houdt van alles wat leeft en je wilt het beschermen. En dan worden mensen boos op je! Van alle minderheidsgroepen die er



Roos Vonk:
Ik eet geen vlees.
Nou ja, een enkele keer
een biologisch
stukje beest.

DE VRACHTWAGEN- CHAUFFEUR DIE SLA AT JOEG ZIJN BROODJE-BAL-ETENDE COLLEGA'S IN DE GORDIJNEN

zijn, is de vegetariër beslist een van de groepen waar mensen zich het meest aan ergeren, neerbuigend over doen en grappen over maken. Waar hebben deze vredelievende mensen, die het weerloze willen beschermen, dat aan verdiend?

Voor een deel zit het antwoord bij het psychologisch defensie-systeem van de vleesliefhebbers. Jouw goede gedrag is een bedreiging voor iemand die dat goede gedrag niet toont maar onbewust wel degelijk weet dat dat beter zou zijn. Zelfs al zeg je helemaal niks – zelfs al doe je niet prekerig, roep je niet 'Meat is murder', zeg je niet eens 'Je zou het ook eens moeten proberen' – het pure feit dat je vegetarisch eet is bedreigend voor het ego van de carnivoor. Dat effect is niet gebonden aan vegetariërs, het werkt zo bij alle gedrag dat in morele zin voorbeeldig is – omdat dit anderen, onbedoeld en onbewust, herinnert aan iets wat ze eigenlijk ook zouden moeten doen. Het kan gaan over dieren eten, maar ook over milieu, of gezond gedrag, kleding zonder kinderarbeid. Een mooi voorbeeld zag ik bij Koefnoen. Het ging om een vrachtwagenchauffeur die gezond at (sla!); dat was alles was hij deed, maar daarmee joeg hij wel zijn broodje-bal-etende collega's in de gordijnen.

Het is natuurlijk eeuwig zonde dat juist mensen die moreel en principieel zijn, worden gezien als drammerige betweters en niet als inspirerende voorbeelden. Des te ongelukkiger is het dat vegetariërs en veganisten daar bovenop soms de neiging hebben hun keus tot een heilige norm te verheffen, en iedere afwijking van dat ideaal te veroordelen. Die radicale, compromisloze houding doet de vega(n)beweging meer kwaad dan goed. Onderzoek** suggereert juist dat je de dreiging weg moet nemen. Niet mensen wijzen op wat ze verkeerd doen, maar in gesprek gaan over hun waarden (ook al zijn dat heel andere waarden dan de jouwe, dat maakt niet uit) en waardering tonen voor de dingen waar zij in geloven en aan werken. Als je daarna vertelt wat jouw waarden zijn en hoe je die naleeft, is er gelijkwaardigheid en respect, in plaats van een relatie waarin de een de ander de les leest.

Hoe verdrietig en verwerpelijk ik het ook vind dat zoveel mensen gedachteloos meewerken aan dierenleed, is dit toch een pleidooi voor verdraagzaamheid en begrip.*** De reden is simpel: we gaan de wereld niet redden met dogmatische principes, want dit roept bij anderen juist weerstand op. Onze samenleving zit helaas zo in elkaar dat uitbuiting – van mens, dier of natuur – aan alle kanten op de loer ligt en je er vaak gedachteloos aan meewerkt. Hoe minder dierlijke producten je gebruikt, hoe beter het is – voor mens, dier en natuur. Dat betekent dat iedere stap op dat traject waardering verdient, ook bij mensen die nog maar net op weg zijn.

* <http://www.roosvank.nl/wp-content/uploads/RoosVonkNTPaltruisme.pdf>

** Ik heb meer over dit onderwerp geschreven op <http://www.roosvankblog.nl/morele-dwarsliggers/>

*** In 2011 kwam een onderzoek naar buiten van Diederik Stapel over 'Vleeshuiften', dat later fake bleek te zijn. Mijn enthousiasme om deze resultaten naar buiten te brengen zal voor sommigen strijdig lijken met de tolerantie die ik hier bepleit. Destijds meende ik in alle oprechtheid dat het ging om echte onderzoeksresultaten en niet mijn mening. Met de kennis van nu zou ik dat niet meer zo doen – niet alleen omdat ik nu weet dat de data gefraudeerd waren, maar ook omdat ik me er meer van bewust ben dat zo'n uitspraak onnodig polariserend werkt en daarmee de vegazaak meer kwaad dan goed doet.

Roos Vonk is hoogleraar Sociale Psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

GEEN SUIKERS, GEEN GRENZEN

NIEUW 1^{STE} VEGAN BIOLOGISCH ALTERNATIEF VOOR KWARK



Al een fan van onze plantaardige alternatieven voor yoghurt zonder suikers? Provamel blijft vernieuwen: we lanceerden zojuist het eerste Vegan Biologisch Alternatief voor Kwark! We zijn gek op de heerlijk natuurlijke smaak en dikke, romige textuur. Bovendien zit het boordevol plantaardige eiwitten en bevat het – uiteraard – geen suikers. Maar dat is nog niet alles... Ons nieuwe Soja Alternatief voor Kwark is verrassend veelzijdig: lekker om zo te eten, heerlijk met vers fruit of granen en bovendien te gebruiken in een onbeperkt aantal recepten! Bijvoorbeeld in een plantaardig alternatief voor de klassieke kaasstaart. Meer inspiratie? Op www.provamel.com ontdek je tal van smakelijke receptideeën.



Provamel
Organic Bio

[GO] PURE

Wat kraakt daar zo lekker?



Wat kraakt daar zo lekker?
GoPure biologische groentechips hebben 'alles': een lekkere bite, verfijnde smaak en verschillende texturen. Geniet van een rijk arsenaal aan wortels, bietjes, de 'vergeten' pastinaak en zoete aardappel, bereid in 100% biologische zonnebloemolie, met als enige toevoeging een snufje zeezout.

Straight from the land
www.gopure.org

DEZE CADEAUS MAKEN DUURZAAM MAKKELIJK & MOOI!

1. Zo heb je steeds de meest verse kruiden in de keuken: **De Mepal Hydro Herbs** geeft je kruidenplanten automatisch water. € 9,99 www.rostimepalshop.nl
2. Nog een onderhoudsvrije plant: de **Pikaplant** zit in een pot en houdt zichzelf in leven zonder verzorging. € 49,95 www.goeds.nl
3. Met deze wollen wasdrogerballen hoef je geen wasverzachter meer te gebruiken. Door de wasdrogerballen is je droger sneller klaar en bespaar je dus energie. De ballen worden gemaakt in de werkplaats van Kalpana in Kathmandu. Ongeveer 40 vrouwen verdienen hier een fair inkomen waar zij super trots op zijn. Te koop in de Wereldwinkel.
4. Met het vrolijke rode mannetje van **Lid Sid** houd je het pannendeksel op een kiertje en voorkom je overkoken en het schoonmaakwerk dat daarmee gepaard gaat. € 12,95 www.cadeau-cadeau.nl
5. **Herbruikbare broodzak**, bio canvas. \$5 www.keepleaf.com



lekker.
VEGETARISCH