

‘Het belangrijkste boek over dit onderwerp. Met wijsheid, medeleven en humor combineert Tobias op briljante wijze luchtige verhalen met keiharde feiten, en laat hij de lezer uiteindelijk achtermet een hernieuwd gevoel van richting en vreugde. Als je de meest effectieve strategieën voor het verminderen van de consumptie van dierlijke producten onder de knie wilt krijgen, dan is dit de ultieme gids voor jou.’

**BRIAN KATEMAN, REDACTEUR, *THE REDUCETARIAN SOLUTION*, EN MEDEOPRICHTER, REDUCETARIAN FOUNDATION**

‘Puttend uit het onderzoek naar succesvolle gedragsverandering en zijn eigen uitgebreide ervaring heeft Tobias Leenaert een onmisbaar boek geschreven voor iedereen die de wereld voor de dieren wil veranderen. *Naar een vegan wereld* is doordacht, pragmatisch en uitdagend. Het zit ook boordevol nuttige tips die waarschijnlijk je activisme effectiever dan ooit zullen maken.’

**VIRGINIA MESSINA, MPH, RD, AUTEUR, *VEGAN FOR LIFE*, EN COAUTEUR, *EVEN VEGANS DIE***

‘Dit boek bevat veel van de ideeën die ik graag al was tegengekomen toen ik in 2005 veganist werd. Dat zou mezelf en anderen talloze vruchteloze discussies hebben bespaard. Sterk aanbevolen aan elke veganist die een verschil wil maken.’

**MAHI KLOSTERHALFEN, CEO EN VOORZITTER, ALBERT SCHWEITZER FOUNDATION**

‘Via een rationele strategische benadering laat dit boek de lezer zien hoe we allemaal een rol kunnen spelen in het beëindigen van de bio-industrie en het besparen van het leed van miljarden dieren.’

**DAVID COMAN-HIDY, OPRICHTER VAN THE HUMANE LEAGUE**

‘Tobias Leenaert is de grootste nachtmerrie van de vleesindustrie: een veelzijdige visionair die ook uitermate pragmatisch is en goed schrijft. Zijn boek zit van begin tot eind vol met goede adviezen die worden ondersteund door onderzoek en gezond verstand, en goed worden omschreven. Als je dieren wilt helpen, lees het.’

**HILLARY RETTIG, VEGAN ACTIVIST EN AUTEUR, *THE LIFELONG ACTIVIST***

‘In een beweging vol emoties kan pragmatisme vaak over het hoofd worden gezien. Tobias kijkt kritisch naar hoe je een verandering in onze moderne samenleving kunt creëren. Zijn doordachte inzichten bieden waardevolle, evidence based benaderingen om successen binnen te halen voor dieren.’

**JON BOCKMAN, VOORHEEN CEO VAN ANIMAL CHARITY EVALUATORS**

‘*Naar een vegan wereld* is een doordacht pleidooi voor pragmatisme in de vegan beweging. Leenaert gebruikt principes van effectief altruïsme en onderzoek uit de sociale psychologie om te verkennen hoe onze vooroordelen ons activisme voor dieren kunnen verblinden. Hij houdt een sterk pleidooi voor het loslaten van gangbare opvattingen en het verlaten van onze comfortzone, en in plaats daarvan basisprincipes te hanteren bij onze missie om dieren het beste te helpen.’

**LEWIS BOLLARD, PROGRAMMAMEDEWERKER WELZIJN VAN LANDBOUW-DIEREN, HET OPEN PHILANTHROPY PROJECT**

‘Mensen doen niets als ze het gevoel hebben dat ze alles moeten doen. Dit nuttige boek levert een praktisch overzicht om mensen te helpen goede stappen te zetten en het type activist te zijn dat zich de vraag stelt: “Wil ik gelijk hebben of wil ik effectief zijn?”’

**COLLEEN PATRICK-GOUDREAU, AUTEUR, THE 30-DAY VEGAN CHALLENGE**

‘*Naar een vegan wereld* is geschreven met precisie en helderheid. Het levert doordachte en gegronde inzichten die dierenrechtenactivisten aanmoedigen om context-gedreven, onconventionele en vaak contra-intuïtieve strategieën te volgen.

**DAWN MONCRIEF, DIRECTEUR-OPRICHTER, A WELL-FED WORLD**

‘*Naar een vegan wereld* levert enkele keiharde waarheden over hoe effectief we zijn als dierenrechtenactivisten en is uitermate intrigerend. Verplichte kost voor alle pragmatische activisten die zoeken naar op evidence based onderzoek en strategieën met bewezen werking.’

**MATTHEW GLOVER, MEDEOPRICHTER, VEGANUARY**

‘Als de vleesindustrie één boek zou mogen kiezen dat niemand ooit zou mogen lezen, dan zou het dit boek zijn.’

**SEBASTIAN JOY, OPRICHTER EN DIRECTEUR, PROVEG INTERNATIONAL**

'Dit boek is belangrijk omdat het een op gezond verstand gebaseerde routekaart biedt die we kunnen raadplegen tijdens de ingewikkelde weg die we hebben te gaan. Het weet op slimme wijze theorie en onderzoek te combineren. Tobias' denkwerk heeft een impact gehad op hoe ik over mijn eigen onderzoek nadenk en heeft me helpen herbekijken hoe ik veganisme en beïnvloeding zie.'

**KATHRYN ASHER, ONDERZOEKSDIRECTEUR, FAUNALYTICS, EN PROMOVENDUS, UNIVERSITY OF NEW BRUNSWICK**

Dit boek is mede tot stand gekomen met steun  
van ProVeg International



© 2022 TOBIAS LEENAERT | UITGEVERIJ NOORDBOEK

Boekverzorging: Bart van den Tooren  
Illustraties: Amy Hall-Bailey  
Vertaling: Erick Vermeulen

ISBN 978 90 5615 903 0  
NUR 730

Originele uitgave: *How to Create a Vegan World – A Pragmatic Approach* (2017)  
© Lantern Books, 128 Second Place, Garden Suite, Brooklyn, NY 11231-4102, US  
Herzien in het Nederlands in 2022 door uitgeverij Noordboek

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, Postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – [info@noordboek.nl](mailto:info@noordboek.nl)



Noordboek is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[WWW.NOORDBOEK.NL](http://WWW.NOORDBOEK.NL)

TOBIAS LEENAERT

NAAR EEN  
VEGAN  
WERELD

EEN PRAGMATISCHE AANPAK

MET EEN VOORWOORD VAN  
PETER SINGER



NOORDBOEK



'Geloof is de vogel die het licht voelt  
en zingt als de dageraad nog donker is.'  
*Rabindranath Tagore*

# Inhoud

Voorwoord door Peter Singer	13
Voorwoord bij de Nederlandstalige uitgave	17
Inleiding: De lange reis naar Veganville	23
Slow opinion	24
Uitzoeken wat werkt	25
De weg naar Veganville	28
Over termen en afbakening	30

## Hoofdstuk 1

### Onze positie bepalen:

Waar gaan we heen en waar zijn we?	31
De doelen van de beweging	31
Een dubbele vraag	32
Te veel 'steakholders'	34
Gewoontedieren	36
Ons doel is anders	39
Dieren zijn geen mensen	40
Vechten zonder de slachtoffers	41
Een eeuwenoud gebruik veranderen	41
Een tijd voor pragmatisme	42
Conclusie	48

## Hoofdstuk 2

### Call to action:

Wat vragen we mensen om te doen?	51
Een compromis sluiten is niet hetzelfde als medeplichtigheid	52
De les van glutenvrij	54
Waarom vleesminderaars cruciaal zijn	56
Onze call to action verbeteren	61
Maar wat dan met 'vegan'?	65
Bezwaren tegen een 'eet minder vlees'-boodschap	70
Conclusie	78



### **Hoofdstuk 3**

#### **Argumenten: Hoe te motiveren voor verandering? 79**

Morele en niet-morele factoren 79

De focus van onze beweging op morele boodschappen 81

Bewustwording wordt overschat 84

Attitudeverandering kan volgen op gedragsverandering 86

Besluit een: Alle redenen toestaan 94

Tegenargumenten 96

Besluit twee: Maak het gemakkelijker 101

Conclusie 104

### **Hoofdstuk 4**

#### **Omgeving: Dingen gemakkelijker maken 107**

De alternatieven verbeteren 108

Nieuwe spelers op het veld 109

De vegan beweging en het bedrijfsleven 112

Vriend of vijand? 115

Bedrijven helpen de vegan beweging te helpen 117

Vegans in business 121

Andere doelen voor het creëren van een faciliterende omgeving 123

Verandering in onderwijs 126

Verandering van wetten 128

Nudging 130

Het belang van professionele organisaties 133

We moeten het even over geld hebben 135

Dierenrechten- of vegan organisaties? 136

Conclusie 137

### **Hoofdstuk 5**

#### **Steun: Elke stap aanmoedigen 141**

Publieksgerichte communicatie 142

Beïnvloeden is helemaal oké! 142

Ons doel: impact 143

Het gaat niet om jou, het gaat om hen 145

You are not your audience (yanya) 147

De kunst van het luisteren	151
Op je tenen lopen	155
Van waarom naar hoe, van theorie naar voedsel	163
Naar een inclusievere vorm van veganisme	166
Regels en resultaten	171
Waarom consequent zijn wordt overschat	174
Volledig consequent zijn is onnodig	180
Volledig consequent zijn is onvoldoende	181
Volledig consequent zijn is onmogelijk	181
Tegenargumenten	184
Als we niet consequent zijn, raken mensen verward	184
We riskeren dat we het concept van veganisme uithollen	185
We moeten een voorbeeld voor mensen vormen	186
Conclusie: Hoe je veganist met maximale invloed moet zijn	187

## Hoofdstuk 6

### Duurzaamheid: Hoe te blijven doorgaan 189

Veganisten veganist houden 189

Activisten actief houden 192

## Conclusie

### De toekomst van veganistische strategie en communicatie 199

Appendix 201

Dankwoord 209

Bibliografie 211

# Voorwoord

DOOR PETER SINGER

In de laatste regels van *Animal Liberation* schreef ik:

Menselijke wezens hebben de macht om andere soorten te blijven onderdrukken, voor altijd, of tot we deze planeet ongeschikt voor levende wezens maken. Zal onze tirannie voortduren? Gaan we bewijzen dat moraliteit niet telt wanneer het botst met eigenbelang, zoals de meest cynische dichters en filosofen altijd al zeiden? Of zullen we de uitdaging accepteren en ons vermogen tot werkelijk altruïsme bewijzen door het beëindigen van onze meedogenloze exploitatie van de soorten die we in onze macht hebben, niet omdat we daartoe worden gedwongen door rebellen of terroristen, maar omdat we inzien dat onze positie moreel onverdedigbaar is?

Het antwoord op deze vraag hangt af van de manier waarop elk van ons, individueel, een antwoord erop geeft.

Meer dan veertig jaar later weten we nog steeds het antwoord op deze vraag niet. Toch hebben de altruïsten enig terrein gewonnen. Binnen de gehele Europese Unie, van Portugal tot Polen en van Finland tot Griekenland, zijn sommige van de kooisystemen die ik heb genoemd in *Animal Liberation* in de ban gedaan. Ze zijn ook verboden in Californië, en grote bedrijven zoals McDonald's en Walmart hebben toegezegd om hun ge-

bruik van producten van dieren die in dergelijke kooisystemen worden gehouden, uit te faseren.

Veertig jaar geleden wisten nog maar weinig mensen wat vegan betekende. Zelfs in steden als Berlijn was het al moeilijk om restaurants te vinden die vegetarische gerechten serveerden, laat staan dat ze iets vegan hadden. Nu heeft Berlijn een bloeiende vegan scene, net als veel andere steden in Europa, Noord-Amerika, Australië en verscheidene andere landen. De verandering is snel gegaan, vooral in het afgelopen decennium. Veganistisch eten wordt alsnook beter. Er wordt aanzienlijk geïnvesteerd in bedrijven die kweekvlees ontwikkelen of plantaardige alternatieven produceren die dezelfde structuur en smaak hebben als dierlijke producten.

We kunnen daarom voorzichtig hopen dat een belangrijke verschuiving naar een vegan wereld is begonnen. In dit boek toont Tobias Leenaert hoe die hoop werkelijkheid kan worden. De wereld die hij zoekt, komt overeen met de wereld waarop ik hoopte toen ik *Animal Liberation* schreef. Zijn benadering bevat echter een nuttige correctie op de manier waarop ik de vraag in de hierboven geciteerde regels stelde. Als het vegan worden van de wereld ervan afhangt dat ieder van ons kiest voor altruïsme boven eigenbelang, dan zal de wereld in de toekomst op zijn hoogst deels vegan zijn. Ik geloof zeker in het bestaan van altruïsme. Tijdens mijn werk in de dierenbeweging en in de Effectief Altruïsmebeweging heb ik mensen ontmoet die ongelooflijk hard werken om het lijden van dieren te verminderen, en ik ken persoonlijk drie mensen die hun nieren aan volstreekte vreemden hebben afgestaan. Er zijn echter ook zelfzuchtige mensen in deze wereld, en nog meer mensen die niet per se egoïstisch zijn, maar hun ethische blik toch niet verder laten reiken dan zichzelf, hun gezin en hun vrienden. Het feit dat er dieren moeten lijden voor hun eten, zorgt er niet voor dat ze iets anders kiezen. Ze kiezen ook voor maaltijden die bijdragen aan meer klimaatverandering, terwijl andere maaltijden voorhanden zijn. Deze mensen zullen alleen veranderen als ze ervan worden overtuigd dat die maaltijd gezonder voor ze is, of gemakkelijker, of goedkoper. Of misschien veranderen ze pas wanneer zoveel mensen vegan worden dat ze zich als andersdenkenden zorgen beginnen te maken over hun positie buiten de mainstream, omdat hun eigen voedingswijze als barbaars wordt gezien.

Ik zie nu dat Leenaert het bij het rechte eind heeft als hij stelt dat we allemaal te veel geneigd zijn om te geloven dat er slechts één juiste weg naar ons doel is – een route naar Veganville, zoals hij het noemt – en we weten welke weg dat is. Er zijn vele routes, en vaak weten we niet welke daarvan

ons sneller bij ons doel brengt. Sommigen onder ons denken dat we mensen gewoon moeten vertellen over de verschrikkingen in de slachthuizen en het leed dat we berokkenen aan de dieren die we eten. Als mensen die kennis hebben, dan hebben ze toch zeker geen excuus meer om geen veganist te worden? Anderen geloven dat een zachtaardiger, vriendelijker route meer succes zal hebben. Ze menen dat we verbeteringen in het welzijn van landbouwdieren moeten nastreven en mensen moeten aanmoedigen om de hoeveelheid dierlijke producten in hun voeding te verminderen. Weer anderen noemen bij voorkeur geen dierenleed, maar menen dat er een groter publiek is dat klaarstaat om hun CO<sub>2</sub>-voetafdruk te verminderen. Die activisten gebruiken de bijdrage die dierlijke producten aan de klimaatverandering leveren als argument. Een andere groep denkt dat mensen eerder hun gedrag zullen veranderen als we ze ervan kunnen overtuigen dat het eten van dierlijke producten niet goed voor hun gezondheid is. Maar de oorspronkelijke reden waarom mensen veranderen is niet belangrijk, zoals Leenaert laat zien, en de bezorgdheid om dieren kan later volgen.

We moeten verschillende benaderingen toetsen en betrouwbare gegevens krijgen over wat wel of niet werkt als het aankomt op het overtuigen van mensen om veganist te worden. En bovenal, we moeten het zo makkelijk mogelijk maken voor mensen om te veranderen.

Er zijn weinig mensen die zo goed gekwalificeerd zijn om over deze problemen te spreken als Leenaert. Als oprichter en tien jaar lang directeur van de Belgische organisatie EVA (Ethisch Vegetarisch Alternatief) was hij betrokken bij een campagne die ertoe leidde dat Gent de eerste stad ter wereld werd die officieel een wekelijkse 'vegetarische dag' uitriep. Sindsdien gaf hij talloze workshops aan activisten overal ter wereld, en stond hij aan de wieg van ProVeg International. Nu put hij uit zijn brede ervaring en kennis om anderen in staat te stellen om effectievere activisten voor dieren en veganisme te worden.

Een van de dingen die ik het meest waardeer aan dit boek, is dat Leenaert geen illusies heeft over hoe moeilijk het is om het einddoel van een vegan wereld te bereiken. Maar dat ontmoedigt hem niet om alle beschikbare kennis over de snelste weg daarnaartoe gebundeld weer te geven. Als je wilt bijdragen aan de vegan beweging en aan de betere wereld die zij zoekt, dan helpt dit boek je na te gaan hoe goed je het doet en schotelt het je manieren voor waarop het nog beter kan.

Peter Singer, april 2017



# Voorwoord bij de Nederlandstalige uitgave

Door Veerle Vrindts, Pablo Moleman  
en Fien Louwagie

Beste lezer,

Dit is niet het eerste boek over veganisme.

Pleidooien voor een vegetarische of veganistische levensstijl gaan millennia terug en de wereld rond. Van de Griek Plutarchus en de Arabische dichter Al-Ma'arri, via de Russische schrijver Tolstoj, de Indiase vrijheidsstrijder Gandhi tot Donald en Dorothy Watson, in 1944 de oprichters van de Vegan Society, en via hedendaagse klassiekers als Ruth Harrison's *Animal Machines* (1964) en Peter Singers *Animal Liberation* (1975), naar het boek dat je nu in handen hebt.

Wie de lange geschiedenis van de vegetarische literatuur overziet, kan twee conclusies trekken: 1. Er zal dan toch wel iets in zitten (als zoveel verstandige mensen er al zo lang voor pleiten). 2. Het heeft allemaal maar weinig geholpen.

Nooit in al die eeuwen werd de wereldwijde vleesconsumptie serieus bedreigd door het vegetarisme. Vandaag bevinden we ons op vele gebieden zelfs op een ongekend dieptepunt. Juist in een tijd waarin onze technologie voor het eerst de noodzaak volledig heeft weggenomen om dieren nog te gebruiken voor voeding, kleding, kracht of transport – de vroegste

veganisten moeten het niet bepaald gemakkelijk hebben gehad – fokken, gebruiken en doden we meer dieren dan ooit tevoren.

Aan de argumenten ligt het niet. Het pleidooi voor het vermijden van het eten van dieren – of voor een vegan wereld, de focus van dit boek – is ijzersterk. Zo sterk, dat er in al die eeuwen weinig serieus tegen ingebracht kon worden. Boeken of filosofische traktaten die het eten van vlees verdedigen, zijn schaars – toegegeven, weinigen zullen het nodig hebben gevonden een praktijk te verdedigen die al millennia als doodnormaal wordt gezien.

De *New York Times* probeerde eens om hier verandering in te brengen door een essaywedstrijd te openen, met de opdracht: leg uit waarom het wél ethisch is om vlees te eten. Kijken we naar de winnende inzendingen, dan kunnen we ons niet aan de indruk onttrekken dat ze flink met die vraag hebben geworsteld. Alle inzendingen verdedigden bovendien een compleet andere wijze van vleesproductie (van kleinschalige ‘diervriendelijke’ landbouw tot kweekvlees) dan de nu gangbare, die meer dan 99 procent van het vlees produceert. Geen enkele inzender durfde het aan de status quo te verdedigen.

Aan de basisargumentatie voor het niet-eten van dieren is in de kern ook vrijwel niets veranderd sinds de tijd van Plutarchus. De kern – geen dood en lijden veroorzaken wanneer dit niet nodig is, en dit niet in verhouding staat tot het (eet)genot dat het oplevert – staat al ruim twee millennia overeind. Er zijn recent alleen nog maar argumenten bij gekomen, die de ‘vegan case’ behalve gegrond vooral ook urgenter hebben gemaakt: klimaatverandering, het verlies aan biodiversiteit, voedseltekorten, het voorkomen van epidemieën. De nood was nooit zo hoog als nu.

En veel mensen *willen* ook naar een vegan wereld. Uit een onderzoek van Kieskompas (2022) blijkt dat maar liefst een kwart van de Nederlanders hoopt dat we ooit helemaal zullen stoppen met het gebruik van dieren als voedsel. Onder jongeren is dit zelfs een op drie. Een op vijf is ermee akkoord dat de overheid slachthuizen simpelweg verbiedt. En bijna de helft (42%) ondersteunt het idee dat dieren het recht hebben om niet gegeten te worden.

Toch blijft het percentage veganisten zowel in België als Nederland steken op zo’n 1,5 procent en is het aantal vegetariërs al jaren stabiel op 5 tot 6 procent.