

BOSH!
HOE LEEF JE
VEGAN?

RED DE PLANEET EN
VOEL JE FANTASTISCH

HENRY FIRTH & IAN THEASBY

FONTAINE UITGEVERS

Dit boek is opgedragen aan jou.
Het feit dat je dit boek in handen
hebt, bewijst dat je geeft om de
planeet en al zijn bewoners.
Mensen als jij kunnen een verschil
maken en, uiteindelijk,
de wereld veranderen.

BOSH!

HOE LEEF JE VEGAN?

RED DE PLANEET EN
VOEL JE FANTASTISCH



HENRY FIRTH & IAN THEASBY

INHOUD

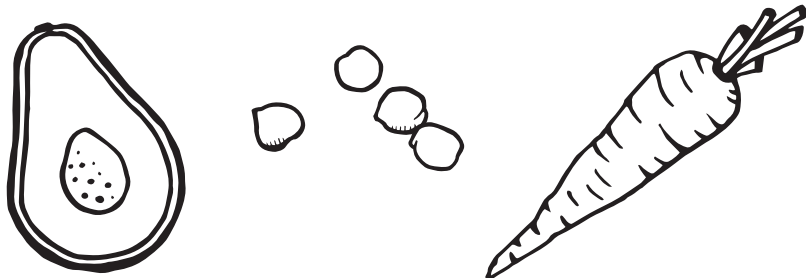
EEN BERICHT VAN HENRY	6
EEN BERICHT VAN IAN	9
WAT BETEKENT VEGAN?	12

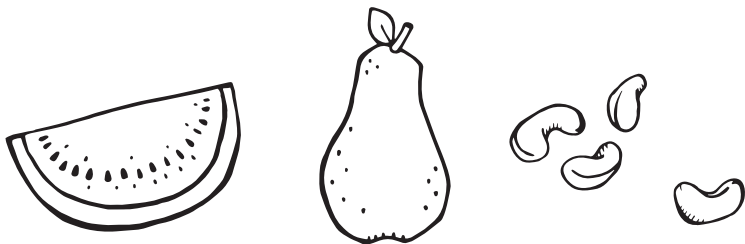
WAAROM?

19

1. RED DE PLANEET	20
2. VOEL JE FANTASTISCH	66
3. JIJ KUNT HET	82

NU IS HET JOUW BEURT	105
----------------------------	-----





HOE?

111

INGREDIËNTEN	126
BOODSCHAPPEN DOEN	162
DRANKEN	182
KOKEN	198
UIT ETEN GAAN EN ETEN AFHALEN ..	232
MEER DAN ETEN ALLEEN	240
HOE NU VERDER?	292
VEELGESTELDE VRAGEN	302
BRONNEN	308
DANKWOORD	311
NOTEN	312

EEN BERICHT VAN HENRY

Je hebt dit boek in handen omdat je een verandering wilt doorvoeren. Zelf ben ik op een moeilijk moment in mijn leven veganist geworden.

Op het dieptepunt leidde ik een bedrijf dat miljoenen ponden had verdiend, maar toch was ik niet gelukkig. Mijn IT-droom was een IT-nachtmerrie geworden. Rond die tijd maakte ik een reis naar Japan om na te denken. Daar kwam ik tot het besef dat ik mijn focus moest verleggen om geestelijk weer gezond te worden. Ik herontdekte meditatie, lezen, sporten en een goede balans tussen werk en privé. Eenmaal thuis besloot ik om verantwoordelijker om te gaan met mijn gezondheid en mijn leven meer betekenis te geven. Ik wilde mijn vaardigheden inzetten om de wereld te helpen en vooral om de klimaatverandering een halt toe te roepen.

Ik werkte indertijd samen met mijn goede vriend Ian. Hij heeft die moeilijke tijden op het werk meebelevd, en we

werkten niet alleen samen maar deelden ook een huis. Op een dag werd hij veganist. Ik vond het absurd en maakte hem belachelijk. Zo'n type was ik. Ik had een vriezer vol 'beter leven'-vlees en een personal trainer die me op een vetrijk ketogeen dieet had gezet. Ik ging zijn dubieuze curry's echt niet eten.

Toen zag ik de documentaire *Cowspiracy* en daardoor werd alles anders. Ik werd van de ene op de andere dag veganist. Met behulp van een aantal vrienden hebben Ian en ik ons videokanaal BOSH.TV opgericht, zodat we de wereld konden laten zien hoe je plantaardige maaltijden maakt waar ook vleeseters van smullen. Al snel hadden we een miljard views en waren we bestsellerauteurs.

Nu worden we regelmatig gevraagd om in tv- en radio-programma's en bij evenementen over vegan eten te praten. We vinden het leuk om onze kennis en gevoelens te delen. Maar we vinden het ook belangrijk om te beseffen dat iedereen zijn eigen ideeën, patronen en problemen heeft.

Wij zien vegan eten als een pleister waarmee we de wonden van onze planeet kunnen genezen. Maar we beseffen dat het niet zo zwart-wit is. Mijn vader vertelde me dat je met een paar vluchten naar Amerika evenveel CO₂ uitstoot als je met veganistisch eten bespaart. Hij kiest ervoor om af en toe vlees te eten, geeft de voorkeur aan lokale seizoensgroenten en neemt slechts zelden het vliegtuig. Dat is een milieuvriendelijke manier van leven die bij hem past.

BOSH!

Maar hoe je het ook bekijkt, de manier waarop de meeste mensen nu eten deugt niet. Met de manier waarop we eten verbouwen en produceren schaden we de planeet, de regenwouden en onze gezondheid en laten we miljarden dieren lijden.

Eten is een onderwerp dat iedereen bezighoudt, en onze gewoonten zijn zo ingebakken dat het moeilijk is om je een ander systeem voor te stellen dan het huidige. Gelukkig leven we nu in een tijd waarin we kunnen kiezen wat we eten. Er is zelfs nog nooit zoveel keuze geweest! En dat geeft ons de verantwoordelijkheid om doordachte keuzes te maken.

We zijn geen superieure moraalridders en dit boek staat niet vol propaganda of verzonnen feiten. We zijn zoons van vleeseters die zijn omringd door vleeseters en zijn opgegroeid met vlees, en we laten je zien waarom en hoe we veganist zijn geworden. We nemen stap voor stap door waarom we voor een vegan leven hebben gekozen, en waarom je door vegan te eten, of je dat nu af en toe doet of dagelijks, helpt de planeet te redden, je geweldig voelt en langer leeft.

Wie je ook bent en welk punt je ook hebt bereikt, wij respecteren je en we vertrouwen erop dat je goede beslissingen neemt (ook al zijn ze misschien anders dan de onze) over hoe je vegan gaat leven.

EEN BERICHT VAN IAN

Als veganist ga ik een controversiële uitspraak doen: je kunt eten wat je wilt.

De meeste mensen groeien op met vlees. Je bent geen slecht mens als je vlees eet. En je bent ook geen goed mens als je geen vlees eet, of je nu vegetariër of veganist bent.

Henry en ik weten nog goed hoe vlees smaakt. We waren dol op biefstuk en braadvlees, en hamburgers smaken absoluut zalig. Mijn moeder is een boerendochter. Onze familie en vrienden van vroeger eten nog vlees en we houden nog steeds van ze.

Onze families hadden zeker niet verwacht dat we een veganistische kookzender zouden beginnen, en ze vragen vaak waarom we vegan zijn geworden. Dit boek geeft daarop het antwoord. Mam, dit boek is voor jou!

We eten al ruim vier jaar geen dierlijke producten meer. Sindsdien hebben we het grootste plantaardige online

BOSH!

videokanaal opgezet en twee kookboeken geschreven om mensen te laten zien hoe ze heerlijke maaltijden kunnen maken die lekkerder zijn dan vlees.

Dit boek bevat geen propaganda. We willen je niet hersenspoelen of in klonen van onszelf veranderen. We vermelden onze bronnen en overdrijven niet. Maar onze informatie is wel belangrijk.

Als je je afvraagt waarom het aantal veganisten de afgelopen jaren is verviervoudigd¹ en waarom het aantal flexitariërs (mensen die minder vlees zijn gaan eten) diezelfde lijn volgt, kan dit boek je het antwoord geven.

Als je je afvraagt waarom veel restaurants veganistische gerechten aanbieden of zich daarop laten voorstaan, kan dit boek dat verklaren. Spoiler: de verkrijgbaarheid van veganistische opties is niet te danken aan het grotere aantal veganisten, maar aan het grotere aantal mensen dat minder vlees eet: die vriendelijke vleeseters!

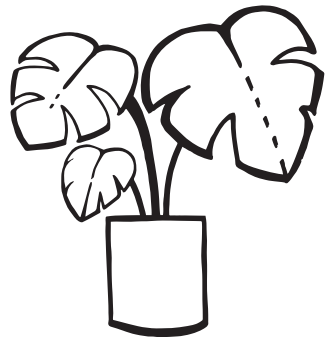
Als je je afvraagt waarom Sir David Attenborough en de nieuwszenders vinden dat we moeten minderen met vlees en zuivel om de planeet te redden, is dit boek iets voor jou. We geven je achtergrondinformatie en praktische tips waarmee je veranderingen kunt doorvoeren.

En als je graag wat vaker veganistische maaltijden wilt eten omdat dat beter is voor onze planeet, als je gezonder wilt

leven, geld wilt besparen of die fantastische nieuwe plantaardige producten eens wilt uitproberen, dan helpen we je daar ook bij. We laten je zien hoe goed vegan eten kan zijn voor lichaam en geest.

Je mag het op jouw manier doen. Er is geen oplossing die bij iedereen past.

Iedereen die je een pasklaar antwoord wil geven – waarover dan ook – heeft het mis. Dus kijk met ons mee in een wereld vol grijstinten. Dan laten we je zien waarom wij kiezen voor vegan eten en toewerken naar een vegan leven. Het is de beste beslissing die we ooit hebben genomen.



WAT BETEKENT VEGAN?

De Vegan Society definieert veganisme als een levenswijze die 'voor zover mogelijk en uitvoerbaar is alle vormen van exploitatie en mishandeling van dieren wil uitsluiten'.

De term 'vegan' is zelfs bedacht door de oprichter van de Vegan Society. Deze Engelse stichting steunt veganisten wereldwijd met informatie en campagnes en heeft een keurmerk ontwikkeld voor vegan producten. Als mensen praten over wat het betekent om vegan te zijn, vergeten ze vaak dat er 'voor zover mogelijk en uitvoerbaar' in de definitie staat. Sommige mensen beweren dat er strenge regels zijn over wat je als 'echte' veganist wel en niet mag doen, maar dat is niet zo. Als je er echt goed over nadenkt is het bijna onmogelijk om 100 procent vegan te leven. In de vreemdste dingen worden dierlijke producten verwerkt, van de inkt in je printer tot het interieur van je auto en zelfs je geld.

We vinden veganisme meer een streven. Het is een ideaal, iets om naartoe te leven – wij werken er ook nog aan – en het maakt ons niet uit hoever je besluit te gaan. In dit boek tonen we je alleen de feiten. Pas ze toe zoals je wilt.

Voor sommige mensen gaat het vooral om eten, maar veel mensen kijken ook naar andere aspecten van hun leven, zoals hun kleren of make-up of hun huisraad. Misschien wil je alleen wat vaker plantaardige maaltijden eten of melk en kaas inruilen voor plantaardige alternatieven. Dat is fantastisch! Wij merken dat zelfs kleine veranderingen een groot verschil maken. En niet alleen in jouw leven, maar ook in dat van mensen om je heen.

We zijn drie jaar geleden met **BOSH!** begonnen omdat we mensen meer planten wilden laten eten om zo de klimaatverandering aan te pakken. Met onze video's hebben we miljoenen mensen bereikt, en talloze mensen hebben ons laten weten dat ze na het proeven van onze recepten veganist zijn geworden of veel minder vlees zijn gaan eten. Wij staan achter elke positieve verandering die ervoor zorgt dat je minder dierlijke producten en meer plantaardige producten eet. Misschien besluit je om al je hoofdmaaltijden veganistisch te maken, maar kun je niet zonder je niet-veganistische snacks. Dat vinden we prima! Of je nu meteen de koe bij de hoorns vat (leuke woordspeling) of het eerst rustiger aandoet, het gaat erom dat het praktisch is voor jou.

BOSH!

Voordat we vegan werden waren ál onze maaltijden gebaseerd op een dierlijk product. We geven het toe dat het eerst wel een uitdaging was om volledig plantaardig te eten. Ian maakte in het begin wel heel veel bruine curry's... Maar nu gaat het beter. Er is zoveel keuze! We zijn blij met alle plantaardige opties in de supermarkt, de nieuwe veganistische restaurants die er elke dag bij komen en de veganistische opties die zelfs bij de grote fastfoodzaken op het menu staan. En natuurlijk hebben we onderweg heel veel geleerd. We hebben geleerd om heerlijke vegan gerechten te koken, en we zijn blij dat we die met je hebben kunnen delen via YouTube, Facebook, Instagram en onze boeken.

Onze missie is nog altijd hetzelfde als toen. We kennen allemaal de feiten. We zijn allemaal op de hoogte van de grotere kans op bosbranden, extreme weersomstandigheden en een stijgende zeespiegel. Maar de woordkeuze is veranderd. We hebben het niet langer over klimaatverandering maar over een klimaatcrisis en een noodtoestand. We hebben Sir David Attenborough, Greta Thunberg en professor Mike Berners-Lee in de BBC-documentaire *Climate Change – The Facts* in duidelijke bewoordingen horen praten over de grote uitsterving die door klimaatverandering kan ontstaan. Dat plaatste de situatie in een nieuw daglicht. We hebben, vol afschuw, de eerste klimaatvluchtelingen vanwege de stijgende zeespiegel hun huizen zien verlaten, en zijn getuige geweest van de grootschalige ontbossing en de ongekende bosbranden in Californië van 2018. Het is moeilijk, dat weten we. En we willen je geen angst aanjagen.

Maar het is makkelijk om bij dit soort vreselijke gebeurtenissen de kop in het zand te willen steken tot de wereld vergaat. Gelukkig sloten Sir David Attenborough en zijn mederepresentatoren het programma af met de belangrijkste boodschap: ze vertelden ons wat we eraan kunnen doen.

De beste manier waarop je de planeet kunt helpen, is door te minderen met vlees en zuivel, door meer plantaardige producten te eten, door flexitariër, vegetariër of veganist te worden.

Er zijn veel manieren om te minderen met vlees en zuivel, maar het is vooral van belang dat je het op jouw manier doet.

Bedenk hoe je plantaardig eten op dit moment het best in je leven kunt inpassen. Misschien is een volledig veganistisch dieet nu nog een stap te ver. In dat geval kun je met een paar eenvoudige aanpassingen toch een grote verbetering bewerkstelligen. Alleen al door rundvlees te vervangen door duurzamere opties kun je veel bereiken. Of misschien word je flexitariër voordat je de sprong waagt en volg je eerst een voornamelijk plantaardig dieet met af en toe wat vlees, vis en zuivel.

Het revolutionaire nieuwe hamburgerbedrijf Beyond Meat stelt dat 93 procent van hun producten wordt gekocht door vleeseters.² Hieruit blijkt dat steeds meer mensen bereid zijn minder vlees te eten. Dat betekent dat flexitariërs een enorme piek veroorzaken in de verkoopcijfers van vegan producten. Vegan zijn wordt makkelijker gemaakt doordat mensen flexitariër worden, want door het groeiende aantal flexitariërs stijgt verkrijgbare producten. Dus met een paar plantaardige maaltijden extra kun je de wereldwijde vleesconsumptie al aanpakken.

Je hoeft niet volledig veganistisch te leven. Je hoeft geen sokken met sandalen te dragen of hennepzaad in je smoothies te doen. Daar gaat het niet om. Het gaat erom dat je mindert met vlees en zuivel, op wat voor manier dan ook.

Bedenk waarom je dit punt hebt bereikt. Waarom wil je vegan leven? Doe je het voor het milieu, je gezondheid, het dierenwelzijn of om humanitaire redenen? Wil je ook andere non-foodproducten gaan kopen? Sommige kleren, verzorgingsproducten en make-up worden gemaakt met dierlijke producten. Wil je die ook mijden? Of richt je je voorlopig alleen op voeding? Als je over al je opties nadenkt, is het makkelijker om vast te houden aan je besluit. Dit is een goed moment om na te denken over je leven en wat je wilt doen, om daarna elke dag de keuzes te maken waarmee je je doel bereikt.

Het is eenvoudig. Kies diervrije producten. Voor zover dat bij je past.

Als consument kun je macht uitoefenen met je aankopen. Je kunt als consument vooral een positieve invloed uitoefenen door minder geld uit te geven aan de veeteelt. We laten je zien hoe je vlees, zuivel en dierlijke producten uit je leven kunt bannen zonder in te leveren op keuze, smaak of levensstijl. Je zult merken hoe makkelijk het is, je gaat je beter en gezonder voelen, terwijl je tegelijkertijd de CO₂-uitstoot flink helpt terug te dringen.

We helpen je om je keuken, badkamer en leven **BOSH!** te maken. We laten je zien hoe je dierlijke producten uit je leven bant en je lievelingsmaaltijden plantaardig maakt. We geven je alles wat je nodig hebt om de planeet te redden terwijl je je daarbij geweldig voelt.

i

In Nederland is het aantal veganisten de afgelopen jaren flink gegroeid. In 2014 telde Nederland 45.000 veganisten, begin 2019 waren dat er al 121.000.³ In Groot-Brittannië is het aantal veganisten tussen 2014 en 2018 verviervoudigd. In die tijd begonnen we bij **BOSH!**-recepten te maken voor onze boeken en kanalen, waar onze video's 1,5 miljard keer zijn bekeken. Dat is heel vaak!