

# Vegetariers

Mensen die geen vlees en vis eten zijn vegetariër. Vegetariërs eten veel plantaardige producten. Bijvoorbeeld aardappelen, groenten, fruit, noten, graan, zaden en kruiden. Hun naam komt daar ook vandaan: vegetatie betekent plantengroei. Vegetarisch eten is voor de meeste vegetariërs een manier van leven. Ze kiezen ervoor om niets te eten waarvoor een dier dood gemaakt moet worden. Dus geen stukje vlees, vis of gevogelte, zoals kip en kalkoen. Er zijn ook veel mensen die weinig vlees eten. Dat vinden ze gezonder voor zichzelf en beter voor de dieren. Want minder vlees eten betekent dat er minder dieren worden geslacht.

Vegetarisch eten bestaat al heel lang. In de tijd van de Grieken en Romeinen aten sommige mensen geen vlees of vis. Dat deden ze voor hun gezondheid of hun geloof. Er zijn nog steeds mensen die om hun geloof vegetariër zijn, zoals hindoes en boeddhisten. Sommige mensen eten geen vlees omdat er soms hormonen in zitten. Dat zijn stoffen om het dier sneller te laten groeien. Anderen worden vegetariër omdat vlees eten zelig is voor de dieren. Veel dieren hebben een naar leven in de bio ? industrie. Ze komen niet buiten en zitten in kleine donkere hokjes.

Wie vegetarisch eet, moet zorgen dat hij genoeg voedingsstoffen binnen krijgt. In vlees zitten vitamines, vetten, eiwitten en mineralen. In mineralen zitten stoffen die je lichaam nodig heeft. Zink, ijzer, kalk en calcium zijn mineralen. Die voedingsstoffen kun je ook uit ander voedsel halen. In spinazie zitten de mineralen ijzer en calcium. Er is ook voedsel dat je kunt eten in plaats van vlees en vis. Dat noem je vleesvervangers. Noten, zaden en peulvruchten zijn zulke vleesvervangers. Vooral in peulvruchten zitten veel eiwitten, en ook zink. Erwtten, bonen en kapucijners zijn bekende peulvruchten. Ook soja is een peulvrucht. Je kunt er allerlei dingen mee maken.

## Peulvruchten

Sommige mensen eten geen vlees, maar ook geen andere producten van dieren. Eieren, melk en honing zijn verboden voor veganisten. Ze dragen ook geen wollen kleren. Daar moeten schapen

voor worden geschoren. Ze dragen kleren die van bijvoorbeeld katoen worden gemaakt. Want katoen groeit aan een katoenplant. Veganisten krijgen niet altijd genoeg goede voedingsstoffen binnen. Vitamine B12 zit bijvoorbeeld niet in planten. Toch is B12 heel belangrijk voor gezond bloed. Gelukkig zijn er speciale B12 ? pillen. Die kunnen veganisten slikken. Sommige veganisten willen ook geen huisdieren. Ze vinden dat dieren alleen in de natuur horen te leven.

4257