

VEGETARISME

Hoe het begon en waarom zou je er aan beginnen?

Vegetarisme is dieet waarin men geen vlees, vis, gevogelte of insecten eet. Dit dieet ontstond al rond 400 V.Chr. en wordt steeds populairder. De reden waarom iemand voor dit dieet kiest varieert van invloed op het milieu tot restricties van een geloof.

Geschiedenis

De term 'vegetarisme' bestaat pas sinds het midden van de 19e eeuw. Echter bestaat het principe van vegetarisch eten al veel langer. Zo aten mensen van het Boeddhisme en Hindoeïsme al heel vroeg geen vlees omdat hun geloof vertelt dat geweld niet is toegestaan. Dit houdt in dat ze ook geen dieren mogen slachten. Ver voor Christus al vrijwel de gehele bevolking van India al vegetarisch.

Verder ontstondt er in de 6e eeuw v.Chr. een groep filosofen, waaronder Pythagoras, die erin geloofden dat de ziel onsterfelijk was en na de dood in een ander lichaam terechtkwam. Dat kon een menselijk lichaam zijn, maar ook dat van een dier. Wie vlees at, liep het risico zijn overleden opa, vader of zelfs kind op zijn bord te krijgen

Tegenwoordig wordt het steeds populairder om vegetarisch te zijn en wordt het zelfs wel is de trend van de 20e eeuw genoemd.

Motieven

Milieu

Het eten van vlees en vis is zeer schadelijk voor het milieu. Het produceren van vlees en het vangen van vis zorgt voor een toename van broeikasgassen. Vlees alleen al is verantwoordelijk voor meer dan 40% van alle CO₂-uitstoot. Eén dag in de week geen vlees eten heeft dezelfde impact op het milieu als je auto 1250 kilometer minder gebruiken. Als meer mensen vegetarisch zouden eten zouden de broeikasgassen dus zeer veel afnemen

Godsdienst

Sommige godsdiensten stellen restricties aan eetpatronen. Het Boeddhisme vertelt dat alle wezens gelijk zijn, dus kan een mens niet bepalen wat er met een dier moet gebeuren. Er zijn ook geloven waar ze alleen bepaalde soorten vlees wel/niet mogen eten. Zo vertelt de Islam dat je geen varkensvlees mag nuttigen omdat een Varken geen "All-purpose" dier is. Een varken levert bijvoorbeeld geen melk en wol.

Gezondheid

Een dieet zonder vlees, vis, gevogelte en insecten kan voor sommige mensen heel gezond zijn. Vlees bevat vaak veel slechte verzadigde vetten. Vegetarisch eten kan dus helpen om deze vetten te vermijden. Uit onderzoek blijkt dat het ook erg goed is voor het herstel van mensen met suikerziekte. Echter zitten er ook veel goede vitamines en voedingsstoffen in vlees, zoals vitamine B12, eiwitten en ijzer. Het is dus verstandig om als vegetariër of veganist deze vitamines bij te slikken, bijvoorbeeld in de vorm van supplementen.

