



IN DE VALLEI VAN DE AASETERS



25 FEBRUARI 2017
BELINDA PRENCIPE

Facetten van de vleesconsumptie	- 3 -
Dierenleed	- 5 -
De vleeskip	- 6 -
Milieu en sociale impact	- 7 -
Minder uitstoot	- 7 -
Houtkap	- 9 -
Meer eten voor mensen	- 12 -
Milieuvervuiling	- 14 -
Conclusie	- 17 -
Dierenwelzijn	- 18 -
Yoga en Zuiverheid	- 20 -
Yama's en Niyama's	- 22 -
Yama's	- 22 -
Niyama's	- 23 -
Bewust worden	- 25 -

Bronnenlijst

Federale Overheidsdienst Economie, slachtstatistieken 2014.

**Rapport jaar 2013 van het Onderzoeks- en informatiecentrum van de
verbruiksorganisatie, stichting van Openbaar Nut**

Puur Yoga van auteur Robert Butea uitgegeven bij Unieboek in Houten en Antwerpen.

Scriptie 'Voeding, Yoga en Gezond Verstand' van auteur Atma Muni Mechelen

[www. Vegetarisme .be](http://www.Vegetarisme.be)

**Yoga als levenskunst van auteur BKS Iyengar uitgegeven bij Altamire editie maart
2007.**

Facetten van de Vleesconsumptie

Mensen eten om te overleven. Maar het doel en de betekenis van voedsel in onze wereld is veel ruimer dan dat. Doorheen de eeuwen diende voedsel ook als statussymbool, wat je at onderscheidde je van de andere. Bij veel samenkomsten speelde het tevens een grote rol.

Denk maar aan al die festiviteiten waar eten een cruciaal deel van uitmaakt, zoals de kalkoen op Thanksgiving of chocolade eieren met Pasen. Eten vervult niet langer een louter functionele rol. We eten omdat het leuk is. Kortom een mens eet niet enkel om te overleven. Een belangrijk onderdeel van onze voeding betreft dierlijke producten.

En deze laatste zin heeft leidt tot mijn uiteenzetting over een aantal facetten van onze vleesconsumptie. Tevens wil ik hier bij benadrukken dat ik niemand wil veroordelen of wil overtuigen. Met deze uiteenzetting wil ik even de gevolgen van onze massa vleesconsumptie op ons leefmilieu, gezondheid en niet te vergeten voor de dieren zelf, nagaan

De voorbije eeuw was er steeds toenemende vraag naar dierlijke producten. Tussen 1964-66 en 1977-99 steeg het vleesverbruik per inwoner in ontwikkelingslanden met 150% en die van melk en andere zuiverproducten met 60% (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2006). Hierdoor werd de landbouw steeds opgedreven. Vandaag de dag wordt 70% van alle landbouwgrond gebruikt voor vleesproductie en 30% van alle landoppervlakte van de aarde. Door de steeds toenemende wereldbevolking en het stijgen van de lonen zal ook de vraag naar vlees en vis stijgen. Van 1999 tot 2001 werd er jaarlijks 229 miljoen ton vlees geproduceerd, in het jaar 2050 verwacht men dat dit het dubbele zal zijn. Voor de visvangst

geldt dat men in 1999 125 miljoen ton vis gevangen heeft en in het jaar 2030 verwacht men dat dit zal stijgen tot 150 à 160 miljoen ton vis.

Voornamelijk in ontwikkelingslanden, zullen mede door de stijgende lonen ook de diëten veranderen, met name meer consumptie van dierlijke producten. Zo voorspelt men dat China, India en Brazilië in de nabije toekomst voor 2/3 van de totale vleesproductie verantwoordelijk zullen zijn. Ondanks de sterke stijging in het gebruik van dierlijke producten, gaan er over de hele wereld steeds meer mensen reageren tegen de grootschalige vleesproductie en veranderen ze hun eetgewoontes. Het al dan niet consumeren van dierlijke producten is een onderwerp dat een groeiende populariteit kent. Ook in de media is er in de laatste jaren heel wat te doen geweest rond onze vlees eetgewoonten. In België is er de organisatie Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) die plantaardige voeding promoot en oppert voor het verminderen van de consumptie van dierlijke producten. Vaak wordt de bevolking opgedeeld in twee uiterste categorieën.

Enerzijds heb je de vegetariërs- zij die geen of in zeer beperkt mate vlees eten- en anderzijds heb je de vleesminnaars- mensen die vinden dat ze niet gegeten hebben zonder een stukje vlees. Op basis van een recent onderzoek uitgevoerd door Ivox in opdracht van de organisatie EVA (2011) schat men dat in Vlaanderen ongeveer 5,6% van de populatie zichzelf vegetariër noemt. De groep strikte vegetariërs is dus nog vrij beperkt. Maar een groot deel van de populatie wordt frequent over het hoofd gezien. Namelijk zij die vlees eten, maar bewust minderen. Zo blijkt uit datzelfde onderzoek dat één op twee Vlamingen minder vlees op het menu wil (EVA, 2011). Terwijl het vroeger niet echt uitmaakte hoeveel worst je op je bord had liggen, krijgt het onderwerp nu meer en meer aandacht.

In België liggen de consumptiecijfers nog hoger. In 2004 at de gemiddelde Belg 102 kg vlees ofwel 280 g per dag. Kip, rund- en varkensvlees maken 90% van alle vleesconsumptie van de Belg uit. Ter vergelijking: in 1959 was dit "slechts" 59 kg, in 1929 ongeveer 45 kg en in 1919 om en bij de 30 kg. Wanneer nog verder wordt teruggegaan, blijkt dat de consumptie in het midden van de 19de eeuw rond de 19 kg per jaar lag. Vlees was toen ook al een luxeproduct dat voornamelijk door de hogere klassen werd gegeten. In 1919 bedroeg de consumptie 30 kg per persoon. Dit steeg naar 45 kg in 1929 en 59 kg in 1959. En deze groei zette zich voort. In de laatste halve eeuw is de consumptie verdubbeld. Vooral de consumptie van varkensvlees (van 25 naar 50 kg) en van gevogelte (van 4 naar 19 kg) is sterk toegenomen.

Dierenleed

Er zijn een aantal problemen opgedoken bij de industrialisering van de kippenteelt, die de hele productiecyclus grondig veranderde. Daarbij komt dat in België in 2005 ruim 21 miljoen kippen geslacht werden. Ruim 18 miljoen daarvan werden geslacht in Vlaanderen. De productie van kippenvlees begint bij het ei. Dit ei wordt niet meer op natuurlijke wijze uitgebreed, maar gaat in de broedmachine. Nadat de kuikens uit het ei tevoorschijn komen, worden ze na 12u gecontroleerd op hun geslacht. Bijna alle mannelijke kuikens worden onmiddellijk vergast vanwege geen economische waarde. Dit levert al een verlies van 50% op.

In de jaren '20 ging het zo : Iedereen weet hoe dieren 100 jaar geleden hun tijd spendeerden .In de wei en op het veld.....

De meeste dieren werden op stal gezet als het te koud of te nat werd .Ik wil het hier ook niet te romantiseren. Want niet overal werden dieren goed behandeld ,maar er was geen massaconsumptie.

Waardoor ze konden opgroeien zoals ook ieder van ons zijn levenscyclussen doorloopt.

Hoe verloopt de levensloop in deze eeuw.....

De vleeskip

Omdat ik niet alle dieren hun leven kan vertellen hou ik me vandaag bij de kip.

Het begint allemaal met het ei.....een verhaaltje.

Liesje zit in een ei ,ze zit in een kunstmatige broeikast .Hier heeft ze het lekker warm en heeft 21 dagen de tijd om op de wereld te komen.

Liesje hoort al wel anderen uit hun schaal breken maar blijft nog liever wat zitten .Tot ze er klaar voor is en gelukkig voor Liesje nog voor de 21 dagen .

Krak krak hier ben ik mama....OOOh... het is hier donker en heel druk! Geen eten,' ik heb honger en ben bang'.

De deuren gaan open ,ik zie licht . Helaba !'rustig daar', ik rol van de ene naar de andere kant tegen mijn broertjes en zusjes.

Wat is dit nu weer ?we worden met zijn alle op banden gezet ,sommige van ons worden opgepakt en in een grijze zak gesmeten(De mannelijke kuikens en nog niet volledig uitgebroeide eieren) . ik ben opgetild en voel iets scherps in mijn lijfje.' Auuuw dat doet pijn'!(de kuikens worden geïnjecteerd met ab en vaccinaties). Ik zit in een grote bak met al mijn broers en zussen en we gaan op reis.

Wat een grote zaal !Snel naar de lampen daar is het warm. Pffff iedereen wil bij de lampen dan maar vechten voor een plaatsje.

Nu krijgen we eindelijk eten. Liesje zal hier 6 weken verblijven voor ze naar het slachthuis gebracht wordt.

Geen dag nacht ritme de neon lichten branden dag en nacht .De stress dat de kippen beleven is onmenselijk ,pluimen vallen uit en van de snelle groei vallen ze vaak door hun poten. Als ze slachtrijp zijn zitten ze met 21 op 1 vierkante meter.(De wettelijke toelaatbaarheid)

Als ze het overleven....Kippen die ondertussen sterven, wat vaak gebeurt ,ontbinden ter plaatsen .De zaal wordt enkel uitgekuist als de kippen allemaal naar het slachthuis zijn en voor de volgende kuikens komen. Liesje mag dus 42 dagen LEVEN , een biologische kip mag het met het dubbele doen.

50 jaar geleden mocht ons Liesje nog 3 jaar wordenin veel gevallen zelfs 8 .Ze werd als ei uitgebroed door haar moeder, beschermd en gekoesterd.

Ik kom daar straks nog op terug

Milieu – en sociale impact

De gevolgen voor het milieu en de samenleving kunnen worden opgesplitst in twee delen. Allereerst zijn er de onrechtstreekse gevolgen van vleesconsumptie. Hierbij gaat het om de productie van veevoeder en de industrialisering van de landbouw. Daarnaast zijn er de rechtstreekse gevolgen waaronder mestproductie, productie van broeikasgassen en andere factoren.

Minder uitstoot

Vroeger was vlees een luxeproduct dat voorbehouden was voor bijzondere gelegenheden en voor de meest welstellende gezinnen. Tussen 1919 en 2007 nam de consumptie van vlees toe van 30 kg tot meer dan 100 kg per persoon en per jaar. Tegelijk werden er in die periode grondige veranderingen doorgevoerd in de dierteelt. De kleinschalige familiebedrijven hebben plaats geruimd voor gespecialiseerde en intensieve teelt. Meer dieren per bedrijf, gevoed met graan, verbeterde rassen: dat heeft gezorgd voor een veel groter rendement... en het veroorzaakt veel meer vervuiling.

Volgens een FAO-rapport ligt de uitstoot van broeikasgassen door de dierteelt, gemeten in CO₂-equivalent (18%), hoger dan die van de transportsector. De dierteelt is ook één van de belangrijkste bronnen van de aftakeling van de bodem en de vervuiling van het water. Hoe komt dat? Doordat er de rechtstreekse milieueffecten van de vleesproductie zijn én de onrechtstreekse impact van de productie en het vervoer van de voeders en van het overige toebehoren voor de sector van de dierteelt.

De productie van de voedergewassen en de eigenlijke teelt van de dieren nemen vandaag de dag 78% van het wereldwijde landbouwgrondareaal in. In de landen in het Zuiden wordt die grond veroverd op de oerwouden. Maar als er woud verloren gaat, is er ook verlies aan capaciteit om CO₂ op te nemen.

Tijdens hun verteringsproces produceren de herkauwers methaan, een gas met een broeikaseffect dat 23 maal sterker is dan dat van CO₂. Voor het stikstofhemioxide dat uit de gier of de mest voortkomt, geldt dat het klimaateffect ervan 296 maal groter is dan dat van CO₂. Daarbovenop vervuilen de dieruitwerpselen (gier, mest) de bodem, de lucht en het water door een te grote aanvoer van stikstof en fosfor.

Een ander type van zorgwekkende impact veroorzaakt door te grote vleesconsumptie situeert zich op het gebied van de menselijke gezondheid. Vlees is rijk aan eiwitten. Bij beperkt gebruik is vlees een evenwichtige bron van essentiële aminozuren en levert het sporenelementen, zoals ijzer en zink, en bepaalde vitaminen, zoals B12. Maar het bevat ook vetstoffen, verzadigde vetzuren en cholesterol. Vandaar ook de impact van de vleesconsumptie op het aantal gevallen van hart- en vaatziekten en van diabetes.

Hierbij zou ik kunnen zeggen dat : Een biefstukheffing zou aanzienlijk meer kunnen opleveren voor het klimaat dan een kilometerheffing.

Houtkap

In de derde wereld landen worden vaak bossen opgeofferd aan landbouwgrond. Dit heeft tot gevolg dat de bodem uitspoelt en wordt geërodeerd wat op termijn kan overgaan in verwoestijning, zoals al in verschillende landen werd waargenomen. Deze ontbossing draagt daarnaast bij tot de opwarming van de aarde aangezien de omgekapte of verbrande bomen geen CO₂ meer kunnen opnemen. Dit vertegenwoordigt een bijdrage aan het broeikaseffect van 2.4 miljard ton CO₂ equivalenten.

Het verlies aan biodiversiteit te wijten aan de vernietiging van oerbossen is eveneens een negatief gevolg van onze vleesconsumptie. Vooral in Zuid-Amerika zijn de gevolgen zeer ernstig aangezien 70% van het regenwoud al is geconverteerd in weiland. Daarbij komt dat de kuddes zorgen voor een vernietiging van de weidegrond. 20% van het weiland wordt aanzien als aangetast door overbegrazing en erosie. Dit percentage is nog belangrijker voor droge zones waar een ontoereikend beleid en beheer van bijdraagt aan de steeds verder schrijdende verwoestijning. Het is zeer moeilijk deze gevolgen te kwantificeren doordat bedrijven (bijv. Cargill) vaak de volledige keten van productie van veevoeder tot productie van slachtvee controleren.

Per seconde er drie- tot vijfduizend vierkante meter bos verdwijnt, dat is ongeveer 1 voetbalveld per seconde. Tussen 2000 en 2012 werd wereldwijd elke twee minuten een voetbalveld aan bos illegaal gekapt om de Europese honger naar vlees, leder, palmolie en soja te stillen.

Groot-Brittannië in de laatste 300 jaar 95 procent van zijn bos verloor? De VS verloor 40 procent, België, Frankrijk, Spanje, Italië en nog enkele landen 80 a 90 procent. Zweden behield de helft van zijn bosoppervlakte.

Er nog 3 grote gebieden met regenwouden zijn: het Amazonenwoud in Brazilië, de Paradijsbossen in Zuidoost-Azië en het Congobekken dat zich uitstrekt over zeer veel landen in Midden-Afrika.

Door de uitbreiding van de veeteelt is er steeds meer land nodig en een manier om dat te bekomen is ontbossing. Uit onderzoek blijkt dat ontbossing de volgende negatieve gevolgen met zich zou meebrengen : het verlies van biodiversiteit, klimaatsveranderingen, bodemerosie en indirecte bijdrage tot de broeikas-effect. Deze indirecte bijdrage wordt volgens een rapport uit 1998 veroorzaakt doordat er meer bomen worden weggekaapt en dus minder koolstofdioxide kan worden opgeslagen en direct door de verwerking en verbranding van het hout.

Door gebrekkige wetgeving in Griekenland, Hongarije, Roemenië en Spanje, komen er nog steeds grote hoeveelheden illegaal gekapt hout Europa binnen. Deze landen hebben wel de EU- richtlijnen aangenomen, maar deze niet volledig geïmplementeerd.

"De EU moet eerst haar eigen huis op orde krijgen en een voorbeeld worden als het gaat om de aanpak van illegale houtkap en handel in illegaal gekapt hout", zegt Karel Pinxten, lid van de Europese Rekenkamer.

In 2003 lanceerde de EU een actieplan tegen illegale houtkap. In de daaropvolgende tien jaar ging 300 miljoen euro naar 35 landen om dit actieplan vorm te geven. De resultaten zijn echter pover, stelt de Europese Rekenkamer.

Twee landen, Indonesië en Ghana, hebben belangrijke stappen gezet in de richting van een volledige vergunningverlening voor hun hout. Over het algemeen is de voortgang echter "zeer traag en worstelen veel landen met het verwijderen van de obstakels voor behoorlijk bestuur."

Illegale houtkap wordt verantwoordelijk gesteld voor één vijfde van de uitstoot van gassen die het broeikaseffect veroorzaken. Dat is meer dan alle vliegtuigen, schepen, auto's en treinen samen.

Deze praktijk is bovendien een rechtstreekse bedreiging voor de biodiversiteit van de planeet en voor autochtone volkeren die van de bossen afhankelijk zijn voor hun levensvoorziening.

Bescherming van bossen is de meest efficiënte manier om het milieu te helpen.

Meer eten voor mensen

Als we logisch na denken weten we dat op elke akker waar voer voor dieren wordt geplant geen eten voor de mens geoogst kan worden. Als we diverse groenten en fruit zouden telen op de plantages die nu enkel gebruikt worden voor veevoeding zouden we altijd eten hebben. Het grootste probleem bij de eenzijdige soja en mais teelt is dat er in de grond erosie optreedt. Met andere woorden de grond is totaal uitgeput en er groeit niets meer op. Het is gewoon een feit als we de granen, soja en mais zelf consumeren kunnen we alle mensen voeden. Ook voor de visvangst telt dit, de plaatselijke bevolking vist vaak met minder goede netten waardoor de vis weggevist wordt door vissers die verkopen aan andere landen.

Minder vlees, zuivel en eieren eten is de beste oplossing. We hoeven niet allemaal vegetariër te worden maar een dag per week geen vlees eten helpt al. Dat is beter voor het oerwoud én voor de wereldwijde voedselverdeling, het klimaat, de dieren en onze gezondheid. Kip

Daarnaast zou het beter zijn als we meer in Europa geteelde gewassen zouden gebruiken als veevoer in plaats van soja uit Zuid-Amerika. Daarmee zouden we ons beslag op landbouwgrond buiten Europa kunnen verkleinen en de kringloop van grond-veevoer-mest kunnen sluiten.

De komende jaren wil Milieudefensie er voor zorgen dat het telen en gebruiken van regionaal geteeld veevoer een grote impuls krijgt. We willen samen met akkerbouwers en veehouders een grote stap vooruit zetten in de verduurzaming van de Nederlandse zuivel- en eiersector. Milieudefensie brengt de belangrijke spelers in de keten bij elkaar om een doorbraak te creëren in het produceren en gebruiken van regionaal geteeld veevoer in Nederland: op weg naar 100% lokaal veevoer.

In Europa is voldoende landbouwgrond voorhanden om ons eigen veevoer te telen. Het vervangen van soja door in Europa geteelde gewassen is een optie die goed is voor Europese én Zuid-Amerikaanse akkerbouwers, goed voor onze koeien, kippen en varkens en goed voor het milieu.

Op dit moment wordt er alleen nog lang niet genoeg van geteeld omdat de Europese gewassen niet kunnen concurreren met de goedkope soja die wordt geïmporteerd. Voor het Nederlandse veevoer is 2,1 miljoen ton soja nodig, waarvoor minimaal 800.000 hectare nodig is. Deze ruimte is alleen in Nederland niet beschikbaar. In de rest van Europa wel; vooral in Oost-Europa is nog veel landbouwgrond ongebruikt.

In Europa is ruim voldoende landbouwgrond om het hele continent te voeden. Ook alle dieren in de veehouderij kunnen gevoed worden met veevoer van Europese akkers.

In 2010 hebben een aantal bedrijven en maatschappelijke organisaties (zoals het Wereld Natuur Fonds en Solidaridad) een standaard afgesproken voor de sojateelt. Die standaard heet Round Table for Responsible Soy (RTRS, Ronde Tafel voor Verantwoorde Soja). Het Nederlands bedrijfsleven heeft zich voorgenomen dat alle vlees- en zuivelproducten in de Nederlandse winkels uiterlijk in 2015 afkomstig is van Sojabonendieren die zijn gevoerd met RTRS-soja. Maar eind 2014 was nog maar 25% gecertificeerd.

Milieudefensie vindt de RTRS-standaard te slap. Ontbossing in Zuid-Amerika wordt niet uitgesloten, het overdadig gebruik van bestrijdingsmiddelen bij de teelt (van genetisch gemanipuleerde soja) evenmin en de biodiversiteit wordt niet bevorderd. Bovendien kunnen de voer-mest kringlopen zo onmogelijk worden gesloten. Het is beter als we inzetten op een voedselproductie waarbij we minder grondstoffen over de wereld vervoeren en kringlopen worden gesloten. Kortom, het is beter voor het milieu in Zuid-Amerika en hier om oerwoudvrij te produceren en de teelt van veevoergewassen dichterbij huis te realiseren.

Als we toch geïmporteerde soja gebruiken, zou deze moeten voldoen aan strenge sociale en milieu-eisen. Soja die voldoet aan de zogenaamde ProTerra-standaard (Basel-criteria) is het beste alternatief dat op dit moment beschikbaar is.

Milieuvervuiling

Bij teelt van landbouwgasen en het houden van dieren komen Co₂,methaan en lachgas vrij ,met resultaat de opwarming van de aarde.

Vlees en zuivel zijn de grootste boosdoeners .Bij de spijsvertering van koeien en andere herkauwers ontstaat methaan, een krachtig broeikasgas.

Normaal eet een rund gras, de mens verteerd dit niet, met het voordeel dat akkers vruchtbaar blijven. Het bodemleven verwerkt de mest, zodat planten de voedingsstoffen gemakkelijker opnemen. Gronden die minder vruchtbaar zijn ,zijn dus ideaal om dieren te houden om dieren te laten grazen.

Dit telt voor 68%van de landbouwgrond op de wereld.

Rundsvlees met voldoende grasland:7.87kg Co₂

Rundsvlees met onvoldoende grasland +extra krachtvoer :14.17kg Co₂

Rundsvlees met krachtvoer op basis van sojavoeder +verlies van het regenwoud meegerekend
34.19-40.49 Co₂

Er is dus duidelijk een link tussen het intensief voederen met soja de vernietiging van het regenwoud en een hoge Co₂.En dat tellen we er nog niet bij welke energie nog nodig is om het thuis op ons bord te krijgen.....

De milieu-impact van de voedingsproductie is heel groot en laat zich op verschillende vlakken gevoelen: energieverbruik, uitstoot van broeikasgassen, verzuring van het milieu... Meerdere Europese studies geven aan dat de vleesconsumptie zorgt voor ongeveer 10% van de totale impact van verbruiksgoederen op het milieu. De rechtstreekse milieueffecten zijn

hoofdzakelijk te wijten aan de dierlijke uitwerpselen (mest, gier) en aan de broeikasgasemissies. Het overschot aan diermest is typisch voor de intensieve landbouw en komt vooral in Vlaanderen voor. Het draagt bij aan de verzuring van het water, de lucht en de bodem én het verstoort zodoende de fauna en flora. De productie van broeikasgas is in hoofdzaak toe te schrijven aan de runderen en in mindere mate aan de varkens. Zo is de runderteelt verantwoordelijk voor 7% van de totale uitstoot van broeikasgassen in België. De voortgebrachte hoeveelheden broeikasgas zijn recht evenredig met de hoeveelheden geproduceerd vlees. Als we daarbij de emissies van het bodemgebruik en van de veranderingen van het bodemgebruik incalculeren, is de dierteelt op wereldschaal verantwoordelijk voor 9% van de CO₂ afkomstig van menselijke activiteiten.

De dierteelt behoort tot de meest schadelijke sectoren voor de al verarmde watervoorraden doordat hij mee een rol speelt in o.a. de watervervuiling, de eutrofiëring en de afbraak van de koraalriffen. Naast de directe effecten bestaat er nog een reeks indirecte invloeden. Bovendien vraagt de uitbreiding van de intensieve veeteeltexploitaties om alsmaar grotere oppervlakten grond. Dat geeft aanleiding tot grootschalige ontbossingen, die op hun beurt de bodemerosie en de woestijnvorming in de hand werken, vooral in ontwikkelingslanden.

De ergste vervuilende stoffen zijn de meststoffen en de pesticiden die verstoven worden over de voeder gewassen. Andere effecten zijn bijvoorbeeld het gevolg van de productie en het transport van veevoerders of hebben te maken met het economische verlies dat zich voordoet naar aanleiding van de voedselcrises (denk aan: PCB's en dioxines) en van ziekten (denk aan: mond- en klauwzeer, varkenspest,...). Die indirecte gevolgen zijn moeilijk in cijfers uit te drukken, maar iedereen begrijpt dat het wereldwijd vervoeren van dierenvoerders, levende

dieren en vleesproducten weegt op het milieu, vooral door het energieverbruik en de emissies van broeikasgassen en van fijn stof. Bovenop de milieueffecten zorgt de vleesconsumptie ook voor vergaande sociale gevolgen. Gronden worden ingepalmd voor de productie van veevoeder ten nadele van de productie van lokale voedingsgewassen. De boeren die hun grond verliezen, vervoegen de minst gegoede bevolkingsgroepen. De plaatselijke bevolking lijdt honger terwijl op hun gronden soja en maniok worden geteeld die worden geëxporteerd voor het produceren van vlees.

Conclusie

De cijfers uit mijn uiteenzetting tonen aan dat een overmatige vleesconsumptie nadelige gevolgen heeft voor onze gezondheid, het leefmilieu en de landen in het Zuiden.

Overmatige vleesconsumptie wordt gelinkt aan een verhoogde kans op hart en vaatziekten, diabetes en een aantal soorten kanker (prostaat en darm).

Een tweede reden voor het matigen van de vleesconsumptie ligt in de enorme druk die de productie van vlees op het leefmilieu uitoefent. Ongeveer 10% van alle impact die de consument uitoefent op het leefmilieu is te wijten aan vleesconsumptie. De gevolgen zijn zowel op lokaal als op mondiaal vlak merkbaar.

Op lokaal vlak zorgt vleesproductie voor een verhoogde uitstoot van nitraten en fosfaten die bodem en (grond)water besmetten. Daarnaast is er de geurhinder te wijten aan de mestoverschotten van de Belgische veeteeltbedrijven. Ten slotte zijn er de grote hoeveelheden pesticiden die in het milieu terechtkomen ten gevolge van de teelt van veevoerders. Op mondiaal vlak zorgt de productie van veevoer voor het kappen van grote delen oerwoud in

Latijns-Amerika en andere derde wereld landen. Dit zorgt voor erosie en uitspoeling van de bodem. Langs de andere zorgt de uitstoot van CO₂, methaan en lachgas in combinatie met het kappen van oerwouden tot een enorme bijdrage aan het broeikas effect. 9% van de globale broeikasemissies zijn immers afkomstig van de vee teelt.

Ten slotte zijn er nog de sociale gevolgen van de industriële vleesproductie. Zuid-Amerikaanse boeren verliezen hun gronden aan multinationals die de immense nood aan veevoerproductie amper kunnen bijhouden. Hierdoor verliezen deze boeren hun bron van inkomsten en komen ze in de armoede terecht.

Een overmatige vleesconsumptie heeft dus zowel gevolgen voor de gezondheid als voor het leefmilieu als voor de situatie van de boeren in het Zuiden. Dagelijks tussen de 75-100g vlees per dag te consumeren is meer dan voldoende om uw dagelijkse dosis eiwitten op te nemen. Momenteel eet de gemiddelde Belg bijna 3x zoveel vlees, met alle gekende gevolgen. Het reduceren van de vleesconsumptie of overschakelen op een uitgebalanceerd vegetarisch dieet draagt bij tot een betere gezondheid, minder schade aan het leefmilieu en een betere toegang tot voedsel voor alle bewoners van onze planeet.

75 tot 100g vlees per dag volstaat, maar welk vlees kiest u het best om de sociale, ecologische en gezondheidsimpact te beperken?

We kunnen aanraden : Gevarieerde keuzes te maken in uw vleesconsumptie en de voorkeur te geven aan lokale kwaliteitsproducten.

Dierenwelzijn

Maar naast deze conclusie moet in deze context mij nog iets essentieels van het hart.

Nauwelijks wordt er gerept over de grote impact van onze vleesconsumptie op het welzijn van de dieren.

In het licht van onze geschiedenis zijn mensen en andere zoogdieren in feite pas betrekkelijk laat een eigen richting in geslagen. Om die reden zijn ze biologisch erg vergelijkbaar en functioneren ze in grote mate op dezelfde manier. Zo beschikken ze haast allen over een paar oren om te horen en een stel ogen om te zien, een neus om mee te ruiken en benen of poten om mee te lopen. Daarbij maakt het niet zo gek veel uit of het nu een mens betreft dan wel een mantelbaviaan, een strandwolf of een veelvraat, een wasbeer of een wombat, een poolvos, relmuis, knobbelzwijn of hermelijn. Hoewel de ene weliswaar wat beter hoort of ziet en de andere dan weer wat kleiner of net groter is, delen we duidelijk dezelfde basiseigenschappen. Allemaal worden we na verloop van tijd hongerig of slaperig en ook onze lichamelijke binnenkant vertoont opvallend veel gelijkenissen. Zo beschikt ieder van ons over een hart, lever, longen en een bloedsomloop, en bezitten we ook allemaal een maag, nieren, spieren en zelfs een volledig spijsverteringsstelsel.

Cruciaal nu is het inzicht dat we ook de centrale eigenschappen van ons zenuwstelsel delen met de dieren. Dit betekent concreet dat niet enkel mensen maar ook dieren meer dan waarschijnlijk pijn kunnen ervaren. Doorheen het lange evolutionair parcours bleek dit vermogen zelfs uitzonderlijk belangrijk aangezien het de overlevingskansen van een diersoort structureel verhoogde. De wezens die het meest ontvankelijk waren voor pijnprikkels, gingen namelijk behoedzaam door het leven en probeerden zorgvuldig alle pijn en onheil te vermijden. Hierdoor waren ze van nature beter in het ontlopen van gevaar en treffen we ze

vandaag nog altijd aan. Als gevolg van dit verleden, vertonen heel wat gekwelde dieren nagenoeg dezelfde uiterlijke kenmerken als een mens met pijn. Zo zullen ze schreeuwen, janken, beven, piepen, kreunen, grommen, bijten enzovoort, en treedt er eveneens een stijging van de hartslag en de bloeddruk op. Ook zullen ze vastberaden trachten om het onheil af te wenden en worden ze angstig bij het vooruitzicht van een herhaling van de pijn.

Het is daarom hoog tijd om dieren meer rechten te verlenen, de massale vleesproductie en -consumptie terug te dringen en een nieuwe stap te zetten in onze morele ontwikkeling. Het is namelijk niet omdat bepaalde ideeën, praktijken en gewoonten ons op een gegeven moment normaal toeschijnen, dat ze ook rechtvaardig zijn of dat er niets beter of beschaafder te bedenken valt. Zo was de slavernij erg lang een gangbaar fenomeen en gold het openbare folteren geruime tijd als redelijke rechtspraak. En in een minder ver verleden achtte men homoseksualiteit nog een te bestrijden ziekte en vond men het maar logisch dat vrouwen niet mochten stemmen bij de verkiezingen, wat vandaag gelukkig ondenkbaar is.

Het is dankzij een voortschrijdend inzicht, het engagement en de inspanningen van voorgaande generaties dat we op allerlei vlakken morele vooruitgang hebben geboekt. Ook onze generatie kan en moet daaraan haar steentje bijdragen. Laten we daarbij de dieren niet vergeten, zij hebben namelijk wel belangen maar geen stem om voor zichzelf op te komen.

Yoga en zuiverheid

In de yoga-traditie wordt vooral de nadruk gelegd op onthechting en mededogen voor mens en dier. Voor de beoefenaar is het raadzaam geen vlees te eten om een ander levend wezen

geen pijn te doen en om bijvoorbeeld slagers ervan te weerhouden te moeten doden. De energie van vlees en het voorafgaande doden van een dier kunnen een beoefenaar belemmeren bij het ontwikkelen van mededogen. Daarom wordt vegetarisme sterk aangeraden.

Een aantal mensen vragen me vaak op een van mijn sessies : “Hebben dieren een ziel en creëren ze karma?”. Dat is inderdaad zo. Ieder levend wezen heeft een ziel, van de boom in het park tot de hond in het hok. Natuurlijk, hun zielen zijn niet zo vergevorderd als die van mensen, maar desondanks, ze hebben een ziel.

Op iedere actie volgt een reactie. Met de boom kan er weinig karma zijn, want een boom blijft op zijn plek en kan zich niet verplaatsen. De patronen van zijn kringloop door de jaren heen blijven doorgaans hetzelfde. Niettemin, hij leeft en ademt, bewegend, ieder jaar groeiend. Een boom sterft vele keren in een mensenleven. Hij sterft in de winter, zijn bladeren verliezend, en in de lente herleeft hij weer, krijgt nieuwe uitlopers, en misschien fruit of bloemen. Dan weer sterven, en weer herboren worden. Jaar in, jaar uit gaat deze kringloop door. Zo gaat het in het hele plantenrijk. Ze gaan niet dood, ze gaan gewoon weer verder, soms zichzelf verbeterend, soms niet. Voor deze soort is er weinig tot geen karma, het is gewoon een kringloop van leven.

Ook voor de dieren is er een kringloop van het leven. Maar hun kringloop is niet zo lang als die van de boom, plant of bloem. Ze incarneren net als mensen. Ze hebben zielen, net als mensen die hebben. Net zoals er in het menselijke rijk reactie op actie volgt, is dat zo bij dieren. Het zal velen verbazen dat bepaalde dieren incarneren om levensgezel te worden van bepaalde zielen. Ze komen voor dat specifieke doel. Wat is gegeven moet terugkeren, het is de wet van het Universum.

Dieren creëren karma. Bijvoorbeeld, mijn neef heeft een kat, een prachtige Pers die hij van de inslaapsmit hebben gered bij het plaatselijke dierenasiel. Dit dier werd een kameraad van hem. In het huis waar hij eerst woonde had deze kat de gewoonte om de burens te bezoeken, waar ze ook een kat hadden, en de etensbak van die kat te plunderen. Toen hij verhuisde naar een ander adres, werd hij de kat wiens etensbak werd geplunderd. Een plaatselijke kat besloot het huis te bezoeken en zijn eten te stelen, precies zoals hijzelf had gedaan in het vorige huis. Wie zaait, zal oogsten! Reactie op actie.

Yama's en Niyama's

Yoga helpt je om bewuster te leven. Dus wanneer je met Yoga begint, zal je merken dat dit effect heeft op andere gebieden van je leven. Vandaar dat één van de meest voorkomende vragen is of je bij Yoga vegetarisch moet zijn?

Er wordt veel geschreven op internet over vegetarisch eten en Yoga. Maar niet alle internetstandpunten zitten op dezelfde golflengte.

Yama's

De reden dat je vaak hoort dat je bij Yoga vegetarisch moet eten, is vanwege de Yamas.

De Yama's en Niyama's zijn dus eigenlijk een soort morele of ethische principes. Ze vormen de basis waarop de Yoga filosofie is gebouwd. De Yama's kun je eigenlijk vertalen als universele levenswaarden / morele regels en onthoudingen. In feite zijn de Yama's richtlijnen over hoe je je moet opstellen tegenover de rest van de wereld. Er zijn in totaal vijf Yama's. Maar ik ga hier even in op de eerste Yama, Ahimsa (wat staat voor geweldloosheid).

Ahimsa betekent letterlijk ‘niet moorden’ (Himsa). Dit is de letterlijke betekenis van Ahimsa. Ahimsa houdt daarnaast in dat je je onthoud van alle vormen van geweld. Zowel fysiek als verbaal. Je leeft in harmonie met je medemens en jezelf.

Veel yogi's passen dit principe van geweldloosheid daarom ook toe als het gaat om de manier waarop zij omgaan met dieren. Een logisch gevolg hiervan is dat zij besluiten geen dieren meer te eten en vegetariër of veganist worden. Het is immers niet geweldloos als een dier wordt gedood zodat wij mensen het dier kunnen opeten. Zelfs als het vlees biologisch is, is het niet geweldloos. Dat deze mind-set resulteert in een vegetarisch dieet, behoeft niet veel uitleg.

Om dit te kunnen doen moet je vrij zijn van angst. Geweld komt voort uit angst. Hiervoor moet je geest een omschakeling maken naar positivisme, liefde, compassie en tolerantie. Ook voor dingen die je eigenlijk niet zo leuk vindt.

Ahimsa is de eerste van de vijf Yamas en stelt dat we als mensen geen geweld mogen gebruiken tegen andere mensen, dieren en levende dingen. Ahimsa wordt daarom vaak letterlijk vertaald als geweldloosheid.

De link tussen Yoga en vegetarisch eten komt voort uit deze Yama. Veel mensen verstaan onder deze geweldloosheid dat we geen dieren mogen eten. We doden een ander levend iets, en dat is een vorm van geweld.

De Niyama's

Niyama's zijn persoonlijke waarheden en disciplines. Waar de Yama's zich richten op hoe je je ten opzichte van de buitenwereld zou moeten gedragen, richten de Niyama's zich op jezelf. De Yamas worden vaak ik één adem genoemd met de Niyamas. De Yamas en Niyamas zijn de eerste twee stappen van het achtvoudige pad van de Yoga Sutra's van Patanjali. Ze worden vaak omschreven als richtlijnen, of een bepaalde houding waarmee je in het leven staat.

De Yamas hebben hierin met name betrekking op onze houding of ons gedrag jegens andere mensen, dieren en de rest van de wereld om ons heen. En de Niyamas hebben meer betrekking op de houding die we tegenover onszelf hebben.

Ook hier focus ik mij even op de eerste Niyama, namelijk de Saucha wat (Zuiverheid / Puurheid) inhoudt.

De eerste niyama is saucha, wat 'zuiverheid' of 'puurheid' betekent. Het staat voor het opruimen van onzuiverheden en het verwijderen van het overbodige. Saucha verwijst naar de noodzaak om ons innerlijk en uiterlijk leven schoon en puur te houden, zodat de levensenergie (prana) vrij kan stromen. Zuiverheid van het lichaam en geest. Het lichaam kun je zuiver en puur houden door natuurlijke voeding te nemen en te leven in een schone omgeving.

Voedsel moet je nemen omdat het je lichaam van energie voorziet en om gezond te blijven. Niet omdat je 'zin hebt om te eten'. Eet niet te veel, maar ook niet te weinig.

Asana en Pranayama helpen om het lichaam te reinigen. Daarnaast moet de geest gezuiverd worden van negatieve emoties zoals lust, haat, agressie, hebzucht en jaloezie etc.

Ook zuivere voeding is een onderdeel van sauca. Zuivere voeding is pure, natuurlijke voeding die je voedt (en niet alleen maar vult) en die je gezondheid en welzijn ondersteunt.

Op geestelijk vlak betekent sauca dat je je gedachten zuiver houdt en je de juiste intenties hebt; je probeert zuiver te zijn in je handelen in je gedrag. Je kunt je geest ook zuiver houden door kritisch te kijken naar wat er via je zintuigen binnenkomt: een drukke omgeving, harde geluiden en gewelddadige beelden maken je geest onrustig.

En dan zijn er natuurlijk nog de verschillende technieken en oefeningen uit de yoga, zoals asana en pranayama, die je in staat stellen om je lichaam en geest te reinigen.

Sauca is dus een begrip dat op vele manieren uitgelegd kan worden en er zijn talloze manieren om sauca toe te passen in je leven.

Bewust worden

Door bewuster te worden van wat we eten en betere keuzes beginnen te maken, kunnen we niet alleen onze fysieke en mentale gezondheid verbeteren, maar ook ziektes genezen en het lichaam terug naar een evenwicht brengen. Dit is vooral wat wij met Yoga kunnen bereiken: het bewust worden van wat we eten en het effect hiervan op ons lichaam.

Of zoals Atma Muni zijn scriptie ‘Voeding, Yoga en Gezond verstand’ afsloot :

“ Een leer uit de klassieke Schriften dat eten alles is wat je tot jou neemt: spijzen, maar ook gedachten, ideeën, emoties die je toelaat in je geest. Benader de mens als een holistisch wezen en leer de samenhang zien tussen voedsel (vast en vloeistof), zuurstof, gedachten en gevoelens. Leer sattvisch leven, denken, voelen en eten en drinken en...

Dit is Yogisch leven”.