



Tools voor micro-activisten

Wat zijn laagdrempelige maar zinvolle dingen die iedereen kan doen om een plantaardige revolutie te ontketenen? We vroegen het aan onze luisteraars zelf. Velen stuurden hun acties in via onze social media. Het resultaat is te beluisteren in podcasts #110 en #111: Esther Molenwijk presenteert 10 daden van micro-activisme die impactvol zijn én bereikbaar voor iedereen.

#1 Kook plantaardig voor (en met) anderen

Femke is student aan het University College (Den Haag) en voorzitter van de stichting Community Kitchen. In deze keuken bereid ze samen met een aantal anderen voedzame maaltijden voor hun medestudenten, gemaakt van overgebleven groenten van de markt. Voor een laag bedrag én volledig vegan. Er schuiven wekelijks zo'n 80 tot 100 studenten aan.



“Vegan koken voor anderen is ook een manier om te laten zien dat het niet zo ingewikkeld is om lekker veganistisch eten te maken.” - Femke



Tips om zelf aan de slag te gaan

- 1 Bedenk voor **welke doelgroep** je wil gaan koken; studenten, dorps- of stadsgenoten of misschien wel ouderen.
- 2 Geen geschikte keuken tot je beschikking? Benader horecagelegenheden en **vraag of je de keuken mag gebruiken**. Bonuspunten als dit een horecagelegenheid is waar normaal gesproken geen plantaardige maaltijden aangeboden worden.
- 3 Hang een briefje op in supermarkten, plaats een berichtje in groepen op social media of deel flyers uit om je 'buurtkeuken' bekend te maken.
- 4 Gebruik in je communicatie **'voedzaam en/of goedkoop'** in plaats van 'plantaardig', om een bredere doelgroep aan te spreken.
- 5 **Volg een online basiscursus voedselveiligheid (HACCP)** om veilig voor groepen te mogen koken. Dit kan onder andere bij [HorecaHero](#) en [LOI](#).
- 6 Vraag vlak voor sluitingstijd op lokale markten om **groenten die anders weggegooid worden**.
- 7 Gebruik een groepsapp om vooraf aanmeldingen te verzamelen en **voedselverspilling te voorkomen**.

#2 Laat je geld het werk doen

Een andere manier om de plantaardige revolutie een flinke duw te geven, is met je geld. Want waar jij je bankzaken regelt en waarin je investeert, bepaalt welke bedrijven kunnen groeien. **Tom** stapte over naar een duurzamere bank, investeert in duurzame fondsen en bedrijven en geeft geld aan crowdfundingfacties.



“Als je jouw impact op de wereld belangrijk vindt, dan moet je ook nadenken over wat de impact van je geld is.” - Tom



Tips om zelf aan de slag te gaan

- 1 Met de [Eerlijke Geldwijzer](#) kun je zien hoe jouw bank scoort op duurzaamheid.
- 2 Check de [duurzame fondsvergelijker](#) van ASN Bank.
- 3 Overweeg om te investeren in duurzame indexfondsen. Dit zijn fondsen die bedrijven bundelen op basis van thema. Een voorbeeld daarvan is [The Sustainable Future of Food](#), met als

thema duurzame voeding.

- 4 Fondsen die in niet-beursgenoteerde plantaardige start-ups investeren maken nog meer verschil, zoals [Kale United](#).
- 5 Steun (lokale/kleine) ondernemers via platforms als [CrowdAboutNow](#) en [Broccoli](#).

#3 Plak stickers

Micro-activisme kan ook heel goedkoop en makkelijk zijn. Dat bewijst **Mirjam**. Zij plakt activistische stickers op postpakketjes. Verkoop jij ook weleens op platforms voor tweedehands spullen? Plak er een sticker op.



“Het is iets kleins, maar zo'n pakketje komt in veel handen tijdens het verzendtraject en die mensen zien allemaal de sticker. Dat vind ik een fijn idee.” - Mirjam



Tips om zelf aan de slag te gaan

- 1 Bestel de stickers op de website van bijvoorbeeld de Partij voor de Dieren, de NVV (Nederlandse Vereniging voor Veganisme) of dierenrechtenorganisaties. Een aantal op een rij: [Partij voor de Dieren](#) [Blij van Zuivelvrij](#) [BiteBack](#) [Viva la Vegan](#) [VegaLife](#) [Konink Hondenslagen](#)
- 2 Je kunt ook zelf stickers laten drukken met een activistische slogan. Dat kan bijvoorbeeld op: [VistaPrint.nl](#), [DrukwerkDeal.nl](#), [PeterPrint.nl](#) en bij [HEMA](#).

#4 Doe vrijwilligerswerk

(Dierenrechten)organisaties hebben vaak maar kleine budgetten en zijn afhankelijk van vrijwilligers. Jouw hulp, en specifieke talent of kennis, kan het verschil maken. Voor deze actie sprak Esther met **Anne**. Zij doet vrijwilligerswerk bij de NVV (de Nederlandse Vereniging voor Veganisme), waar ze recepten ontwikkelt voor de VeganChallenge.



“Ik wil niet alleen nemen, maar ook iets teruggeven aan de maatschappij.” - Anne



Tips om zelf aan de slag te gaan

- 1 Bedenk waan je talenten liggen én hoeveel tijd je ervoor vrij kunt maken. Zorg dat je niet meer belooft dan je aan kunt.
- 2 Vacatures voor vrijwilligers vind je bijvoorbeeld op: [NVV](#) [Dier&Recht](#) [Animal Rights](#)

#5 Doe aan 'winkelactivisme'

Jasmine mistte in de bakkerijen in Gent plantaardige lekkernijen en ging daarom aan de slag met 'winkelactivisme': ze mailde een tiental bakkerijen of ze plantaardige opties aan het assortiment wilde toevoegen. Eén bakker reageerde en maakte vegan croissants. Nu, 8 jaar later, is 70 procent van zijn assortiment plantaardig en zijn sommige niet-vegan producten vervangen door de vegan varianten. En slagroom en boter zijn helemaal niet meer in zijn zaak te vinden. Een mooi resultaat van een avondje mailen.



"Ik heb gemaild naar 10 bakkers of ze vegan koffiekoeken of croissants wilden maken, en eentje antwoordde dat hij dat wel zag zitten." - Jasmine



Tips om zelf aan de slag te gaan

- 1 Liever niet face-to-face het gesprek aan met de winkelier of bakker? Stuur mails met de vraag naar plantaardige producten.
- 2 Kopieer de mail en stuur deze naar vergelijkbare winkels of restaurants, om zo op een makkelijke en snelle manier nog meer ondernemers te bereiken.
- 3 Geef eventueel suggesties hoe een product 'geveganized' kan worden.
- 4 Vraag anderen om óók de desbetreffende winkel of het restaurant te benaderen. Hoe meer vraag de ondernemer krijgt, hoe groter de kans.
- 5 Is de ondernemer overstag? Help hem of haar door reclame te maken in bijvoorbeeld vegan groepen op sociale media.

#6 Ga aan de slag met 'werkplekactivisme'

Ook op je werk kun je impactvolle veranderingen teweegbrengen. **Daisy** werkt voor reisorganisatie Better Places en opperde bij haar werkgever om een vegan foodtour te doen als teamuitje. Ook heeft ze presentaties gegeven aan haar collega's over de voordelen van plantaardig eten en hebben ze met z'n allen meegedaan aan de Veggie Challenge van ProVeg. Inmiddels organiseren ze eens per maand een teamlunch, waarbij iedere keer drie andere collega's plantaardig koken voor het hele team. En als logisch vervolg daarop is ook de dagelijkse lunch plantaardig geworden.



"Mensen die thuis niet zo snel plantaardig koken, worden nu uitgedaagd om dat wel te doen." - Daisy



Tips om zelf aan de slag te gaan

- 1 Houd het positief en behapbaar. Vertel je collega's wat de voordelen zijn van plantaardig eten ('whats in it for me?') en hoe ze dit in de praktijk kunnen aanpakken. Geef praktische tips en voorbeelden voor recepten en broodbeleg.
- 2 Begin simpel en verleid de maag: trakteen op je verjaardag met de lekkerste vegan taart en neem vegan bitterballen mee naar de kantoorbörrel.
- 3 Initieer om samen de **Veggie Challenge** te doen en voeg een beetje competitie toe: verdeel je collega's in teams en verzin een prijs voor de winnaar.
- 4 Organiseer een teamlunch en maak deze plantaardig. Stel voor om hier een maandelijks moment van te maken, waarbij elke keer een ander duo gaat koken.
- 5 Stel voor om in de bedrijfskantine (meer) plantaardige opties op te nemen.
- 6 Opper een gezamenlijke 'Veganuary', waarbij er maand lang vegan wordt gegeten en bijvoorbeeld een kookworkshop en een lezing wordt georganiseerd.

#7 Doneer geld en haal geld op

Robert doneert geld aan en haalt geld op voor dierenwelzijn-projecten. Zo organiseerde hij een 'kippenrun': samen met vijf vrienden deed hij mee aan de marathon in Rotterdam en haalde daarmee in totaal 6000 euro op, dat naar een organisatie ging die hiermee 78.000 kippen uit de legbatterij kan halen en in een scharrelstal kan laten plaatsen. Ook doneert Robert jaarlijks zo'n 300 euro.



“Mijn doel op de lange termijn is om minimaal 10% van mijn inkomen te doneren.” - Robert



Tips om zelf aan de slag te gaan

1 Doe je mee aan een sportwedstrijd, een bijzondere wandeling of fietstocht, of vier je je verjaardag, huwelijk of jubileum? Organiseer je een evenement of toernooi? Koppel dit aan een goed doel en haal er zo geld voor op.

2 Op het platform [DoneerEffectief](#) kun je een actiepagina aanmaken, waarop anderen kunnen

doneren. Het volledige opgehaalde bedrag gaat naar het goede doel, je hoeft niet een percentage af te dragen aan het platform. Ook doet DoneerEffectief onderzoek welke goede doelen écht effectief zijn.

3 Steun Studio Plantaardig! [Klik hier](#) voor meer informatie over donaties.

#8 Protesteer

Het kan natuurlijk niet ontbreken in ons lijstje micro-activisme: protest. **Jane** demonstreert al jaren tegen restaurants die foie gras op het menu hebben staan. Dat doet ze samen met de organisatie Active for Justice. En met succes: in totaal hebben ze al bij 70 restaurants in Nederland foie gras van de kaart gekregen.



“Ik heb zingeving gekregen van de demonstraties. Ik heb het gevoel dat ik nu echt iets wezenlijks kan doen en toe kan voegen voor de dieren.” - Jane



Tips om zelf aan de slag te gaan

1 Demonstreer samen met [Active for Justice](#) tegen foie gras. Op de [website](#) vind je een overzicht met alle restaurants in Nederland die foie gras verkopen. Ook vind je er een voorbeeldmail die je naar restaurants kunt sturen.

2 Organiseer je zelf een demonstratie? Meld die dan aan bij de gemeente.

3 Op [VeganActivists.nl](#) kun je je laten toevoegen aan een Signal-groep waar allerlei demonstraties en acties worden gedeeld. Ook op [AnimalRightsCalendar.com](#) vind je een overzicht van demonstraties en protesten.

4 Geluidsdemonstraties vallen op, zelfs als je maar met een klein groepje mensen bent. Verzamel trommels, megafoons en toeters.

5 Liever niet zelf de straat op? Je kunt ook op een andere manier bijdragen aan demonstraties, door achter de schermen te helpen. Breng bijvoorbeeld in kaart welke restaurants nog foie gras verkopen, meld demonstraties aan bij de gemeente, bedenk strategieën en verzamel mededemonstranten.

#9 Ondertekenen petities

Voor deze vorm van micro-activisme is je handtekening je belangrijkste tool. **Dennis**, op Instagram bekend onder de naam Plant Based Dennis, is fanatiek petitie-ondertekenaar. Zo heeft hij zijn handtekening onder de succesvolle Fur Free Europe-petitie gezet, die op de politieke agenda van de Europese Commissie terecht kwam. In Nederland kwam een verbod op kangoeroe-producten op de agenda, na een succesvolle petitie. Ook doet hij mee aan EU-consultaties. Dit zijn onderwerpen waar de Europese Unie haar burgers om hun zienswijze vraagt.



“Politici gaan vooral 'aan' op draagvlak. Ze luisteren vooral naar wat hun achterban wil en wat speelt in de samenleving.” - Dennis



Tips om zelf aan de slag te gaan

1 Heb je een petitie ondertekend, deel deze dan met je omgeving.

2 Op het platform [Have Your Say](#) vind je allerlei internetconsultaties. Je kunt filteren op 'Open for Feedback' en zoeken op trefwoorden zoals 'proteïne', 'feed', 'livestock', 'animal welfare', 'food', 'agriculture' enzovoorts.

3 Voor veel internetconsultaties zijn er organisaties die je kunnen helpen met het vormen van je bericht. Zij hebben bijvoorbeeld templates die je kunt gebruiken. Pas deze wel hier en daar aan, zodat je een uniek antwoord hebt.

#10 Dien klachten in bij de Reclame Code Commissie

Mariska van Geelen zag in de Albert Heijn een groot bord bij het varkensvlees. Daarop waren vrolijke, scharrelende varkens te zien, met de tekst: 'Onze varkens scharrelen hun sterren bij elkaar'. In kleine letters onderaan stond: 'Vanaf één ster'. Dat kan niet, dacht Mariska. Varkens met een één ster-keurmerk kunnen helemaal niet scharrelen. Ze diende een klacht in bij de Reclame Code Commissie, waarna de borden uit alle Albert Heijn-filialen in Nederland werden verwijderd. En dit is slechts één van de vele klachten die Mariska heeft ingediend bij de Reclame Code Commissie.



“Ik vind het heel laag om een 'zonnig plaatje' van de vleesindustrie naar buiten te brengen, bijna nog lager dan wat er in de industrie zelf gebeurt.” - Mariska



Tips om zelf aan de slag te gaan

1 Check bij reclames over bijvoorbeeld vlees en zuivel of de boodschap klopt, en er niet onjuiste claims worden gedaan. Dat kunnen reclames op televisie zijn, maar ook op websites, social media, fysiek in een winkel of op straat.

2 Een [klacht indienen bij de Reclame Code Commissie](#) is heel eenvoudig; juridische kennis hoeft je niet te hebben. Zorg natuurlijk wel voor duidelijk bewijs.



VERBETER DE
WERELD
MET VORK
EN MES

Luister iedere vrijdag via je favoriete
podcast app of [StudioPlantaardig.nl](#)