

studio

# PLANTAARDIG



13 maart 2026

## #110 Micro-activisme: Hoe kan jij plantaardige impact maken? Deel 1

### Meer info en luisteren op:

<https://studioplantaardig.nl/Podcast/110-micro-activisme-hoe-kan-jij-plantaardige-impact-maken-deel-1/>

00:00:01 Esther Molenwijk

Verbeter de wereld met Vork Mes. Mijn naam is Esther Molenwijk en dit is Studio Plantaardig.

Regelmatig vragen luisteraars me, wat kan ik zelf doen? Ik wil in actie komen. Ik wil een steentje bijdragen. Ik wil die plantaardige revolutie ontketenen. Wat kan ik doen? En eerlijk gezegd heb ik daar dan geen pasklaar antwoord op. Dus ik heb besloten om het uit te zoeken. Wat zijn laagdrempelige, maar zinvolle dingen die iedereen kan doen? Oftewel, micro-activisme, zoals Teun van de Keuken het laatst noemde. Misschien ga jij graag met mensen in gesprek. Of ben je juist contactverlegen. Misschien heb je veel geld. Misschien heb je juist veel tijd. Misschien kun je geweldig koken. Of zit je het liefst achter je computer. Voor iedereen werkt iets anders.

00:01:04 Mirjam van Elst

Ik had in eerste instantie altijd zoiets van, ah weet je, die zendingsdrang. Nee, zo ben ik niet. Nou, dat is wel veranderd.

00:01:15 Esther Molenwijk

Om erachter te komen wat je allemaal kan doen, heb ik het aan onze luisteraars zelf gevraagd. Velen van jullie stuurden hun acties naar ons in. En na een enorm lastige selectie presenteer ik tien acties die mij impactvol lijken en die bereikbaar zijn voor iedereen. In deze aflevering krijg je de eerste vijf, rechtstreeks verteld door de luisteraars zelf.

Nummer één

Voor de eerste actie spreek ik Femke van der Klaauw, voorzitter van de stichting Community Kitchen in Den Haag.

00:01:53 Femke van der Klaauw

Wij studeren allemaal aan het University College. Dat is één gebouw waar studenten zowel wonen als studeren. Ik doe zelf de richting International Justice. Dus dat gaat over internationaal recht, maar ook rechtvaardig-

heid verkrijgen op andere manieren buiten het recht om.

00:02:10 Esther Molenwijk

Het is een bijzondere universiteit. Er zijn zo'n 200 studenten die ook samen in één gebouw wonen. Een gebouw met een grote horecakeuken die niet in gebruik was. En zo kreeg haar voorganger vier jaar geleden een ingeving.

00:02:25 Femke van der Klaauw

Ze zag die keuken, ze dacht waar hebben studenten nou behoefte aan. Gewoon goedkoop maaltijden, gewoon goed samen eten. Want iedereen hier woont op zijn eigen kamertje. En dan dat dat ook nog duurzaam kan en dat je kan gewoon veganistische maaltijden aanbieden met geredde groenten.

00:02:41 Esther Molenwijk

Ze wilden dus maaltijden gaan maken met geredde groenten en helemaal veganistisch.

00:02:47 Femke van der Klaauw

Het is allereerst ook een duurzaamheidsinitiatief. En veganistisch is natuurlijk gewoon waar we het eigenlijk met z'n allen heen moeten. En het is ook een manier om te laten zien van: hey, aan al deze studenten of andere mensen die middels komen eten, het kan wel. Het is niet zo ingewikkeld om lekker veganistisch eten te maken. En dan daarbij komt natuurlijk ook dat veganistisch eten gewoon heel inclusief is. Want de een mag geen varken vanwege religie, de andere is zuivel intolerant. De ander mag weer niet dit. Dus als wij gewoon dat allemaal eruit schrappen en gewoon zeggen van hey, we maken er met minimale allergenen, dan heb je gewoon zoveel mensen die er die daar ook baat bij hebben, buiten alleen de specifiek veganistische studenten.

00:03:32 Esther Molenwijk

Plantaardig eten heeft dus ook allemaal extra voordelen. En dan over die geredde groente. Elke maandag gaat een groep van vier vrijwilligers met grote trollies naar de markt.

00:03:44 Femke van der Klaauw

Dat is een van mijn favoriete shifts. Wij doen dat altijd op maandag. En dan komen we eraan en wij vragen dan... We komen op maandag vlak voor de sluit. Heb je iets wat je anders weg zou gooien, wat je aan ons mee zou willen geven? En dat doen ze dan ook graag, want het is win-win. Zij moeten volgens mij betalen als ze dingen weg moeten gooien. Maar het zijn ook mensen die graag willen dat wat zij doen, hun groente die zij hebben, dat die opgegeten worden. En ondertussen is het heel leuk, want ze kennen ons. Dus dan komt er zo vaak een chick. Hé, daar zijn jullie weer! Dus je bouwt echt een band op met de mensen op die markt ook.



# studio PLANTAARDIG

00:04:21 Esther Molenwijk

Wat ze meekrijgen zijn natuurlijk alleen de verse producten. Daarnaast moeten ze sommige dingen inkopen, zoals couscous of rijst.

00:04:28 Femke van der Klaauw

Dus maandagmiddag is de buit. Dan maandagavond, als we bepaald hebben wat we gaan koken, dan sturen we een bericht. Want we hebben een groepsapp met alle mensen in dit gebouw. En dan sturen we gewoon een poll met hé, dit is wat we gaan koken. En dat is ook waar mensen dus kunnen zeggen of ze gaan komen of niet. En dat is hoe wij een beetje kunnen gokken hoeveel we moeten gaan maken. En dan dat gaan we koken op dinsdag.

00:04:54 Esther Molenwijk

Oké, en hoeveel mensen wonen er in het gebouw?

00:04:57 Femke van der Klaauw

Ik denk, er wonen 200 mensen. Ik denk, we hebben 80 tot 100 mensen die een maaltijd halen elke week.

00:05:03 Esther Molenwijk

Oh jeetje, ja. Wat veel. En dan hebben jullie dus ook een speciale kok die dan met alles wat eraan is gekomen moet gaan verzinnen van hoe maak je er iets leuks van.

00:05:09 Anne Tilanus

Ah nee, dat ben ik.

00:05:11 Esther Molenwijk

Echt waar?

00:05:13 Femke van der Klaauw

Ja, er zijn geen koks, het is allemaal tiener werk.

00:05:17 Esther Molenwijk

Samen met vrijwilligers maakt Femke de recepten.

00:05:21 Femke van der Klaauw

Ja, ondertussen dat leer je. Het is ervaring. Het is wat maken we vaker? Wat doen we? Het is heel veel googelen. En het is ook gewoon op je gat durven gaan. Soms maken we iets en het pakt niet uit zoals je denkt dat het is. Maar je moet toch dingen uitproberen.

00:05:36 Esther Molenwijk

Ja, en dan zijn de eters wel een beetje vergevingsgezind?

00:05:40 Femke van der Klaauw

Ja, jawel. Ze krijgen een voedzame maaltijd waar ze niet voor hoeven te koken voor drie euro per week. Ze doen niet zo moeilijk.

00:05:48 Esther Molenwijk

En had Googlen?? lijkt tot heel uiteenlopende gerechten.

00:05:52 Femke van der Klaauw

Nou ja, we hebben stir-fry gemaakt met zoete aard-appelen en paksoi en volgens mij gingen er blikjes ook doorheen, tomaten en tofu. We hebben chili gemaakt met mais en tomaat en sojastukjes. We hebben dahl gemaakt met heel veel zoete aardappel en linzen en pompoen.

00:06:19 Esther Molenwijk

In totaal werken er 18 vrijwilligers in de Community Kitchen.

00:06:23 Femke van der Klaauw

Nou, we hebben vier shifts in de week. Maandag gaan er vier mensen naar de markt. Dan dinsdag zeven mensen meestal koken. Dan heb je drie of vier mensen die dan daadwerkelijk serveren aan de studenten. En dan heb je drie mensen die nog schoonmaken dinsdagavond.

00:06:39 Esther Molenwijk

Ze vragen drie euro per persoon voor een maaltijd en daar komen ze net van rond. Af en toe zorgen ze voor iets meer ruimte in de kas door een cateringklus te doen voor de universiteit. Als ik haar vraag naar de struikelblokken, weet ze eigenlijk maar één ding te noemen.

00:06:56 Femke van der Klaauw

Wij runnen volledig op vrijwilligers, dus ik denk zeker in het begin van het jaar moet je echt lobbyen om vrijwilligers te krijgen, omdat de helft van de mensen hier kent ons instituut natuurlijk niet, want het zijn nieuwe eerstejaars. Dus dat is een probleem dat je genoeg vrijwilligers krijgt.

00:07:11 Esther Molenwijk

Inmiddels hebben ze er een stichting van gemaakt om te zorgen dat dit initiatief voort blijft bestaan. In het begin vond ze dat nog best lastig.

00:07:21 Femke van der Klaauw

Soms moet je naar de notaris dat je echt denkt, wat doe ik? Wat ben ik aan het doen? Maar voor de rest, het daadwerkelijk runnen van de stichting gaat heel soepel. Daar hebben we in principe niet zoveel moeite mee.

00:07:32 Esther Molenwijk

Verder zegt Femke nog dat wanneer je eten maakt en verkoopt aan anderen, je wel een training nodig hebt.

00:07:39 Femke van der Klaauw

We hebben allemaal BhV-training, we hebben allemaal de HACCP-training, die is dus verplicht vanuit de over-



# studio PLANTAARDIG

heid als je in de horeca werkt. Dus we weten allemaal wat kan ik wel serveren en wat kan ik niet serveren. Je krijgt soms ook dingen van de markt en dan denk ik: jongens, het is gewoon beschimmeld. Dat ze het gewoon zelf niet willen weggooien bijvoorbeeld. Dus je kijkt wel goed van, hé, wat kan ik nog geven, wat kan ik niet geven.

00:08:03 Esther Molenwijk

Dit voorbeeld krijgt inmiddels een navolging. In Utrecht richten studenten momenteel een soortgelijk initiatief op. En nu denk je misschien, ja, maar dit gaat helemaal niet op voor mij, omdat je geen student bent of geen grote groep mensen om je heen hebt om voor te koken. Maar plantaardig koken met en voor groepen mensen kan op allerlei manieren. Zo is er de groep 'Maastricht Goes Vegan', die een wekelijkse plantaardige kookworkshop geven voor een tientje, waar iedereen bij aan kan sluiten. De Leidse Peterlien kookt in wijkhuizen, samen met mensen die hun voedingspatroon willen veranderen, maar nog niet weten hoe. Die komen vooral voor hun gezondheid en toevallig koken ze dan helemaal vegan. En in Vlaanderen kookt Valerie Verbrugge één dag per maand vegan in een verzorgingstehuis. En als je je nou afvraagt hoe je aan een keuken komt, daarvoor kregen we een handige tip van luisteraar Moni Arts. Zij organiseert plantaardige etentjes in horecagelegenheden die normaal gesproken helemaal geen plantaardig aanbieden. Kortom, vind in jouw buurt een locatie en sluit aan bij een doelgroep die liefst nog niet plantaardig eet. Bied aan om daar samen te koken. Misschien werkt het wel het beste als je het niet plantaardig noemt, maar gewoon gezond. En ga samen met de mensen aan de slag. En wees niet te perfectionistisch.

00:09:23 Femke van der Klaauw

Ik zou het echt gewoon simpel houden in het begin. Het is zo waardevol. Om gewoon met mensen samen iets te doen en om simpele maaltijden te maken. En dat waarden mensen zo erg, dat het hoeft niet allemaal in één keer goed en het hoeft niet allemaal in één keer soepel. Dus ik zou vooral zeggen, probeer wat uit. Ga gewoon wat doen, zet wat op. En als het dan even niet zo soepel loopt, dat is ook oké. Het hoeft niet allemaal in één keer een groot succesverhaal te zijn. Wij hebben er, denk ik, sinds het begin vier jaar over gedaan voordat we zijn waar we nu zijn.

00:09:57 Esther Molenwijk

Ondanks dat het haar wekelijks best wat tijd kost, is Femke blij dat ze dit doet.

00:10:02 Femke van der Klaauw

Het gebeurt gewoon allemaal een beetje om je heen, of je bent het telkens mee bezig. Maar op een gegeven moment kijk je ernaar terug en denk je, ik ben hier toch best wel gewoon trots op. Dit hebben we met z'n allen

als groepje studenten toch wel mooi neergezet. En het loopt goed. En straks als wij allemaal weg zijn, dan loopt het nog steeds goed, omdat we het gewoon zo hebben opgezet dat het door kan blijven lopen. En het is gewoon zo leuk om te zien dat iedereen er enthousiast over is. Iedereen wil je wel helpen. Je hebt docenten die zeggen van, hé, toen we bijvoorbeeld naar de notaris moesten, zeiden van, hé, heb je nog hulp nodig? Dus alle kanten komen wel eens van, hé, hoe kunnen we helpen? En we kunnen ook gewoon heel veel dingen zelf natuurlijk. Dus het is heel leuk om te zien.

00:10:42 Esther Molenwijk

Nummer 2

Een andere manier om de plantaardige revolutie een flinke duw te geven, is met je geld. En daarvoor spreek ik Tom.

00:10:56 Tom Tacken

Mijn naam is Tom Tacken. Ik werk bij ASML al een aantal jaar. In de technische hoek daar, maar ook heel veel betrokken met duurzaamheid. En ik woon in Amsterdam.

00:11:08 Esther Molenwijk

Tom vindt dat je een verantwoordelijkheid hebt om te zorgen dat je je geld in goede dingen stopt.

00:11:14 Tom Tacken

Omdat geld dus echt heel invloedrijk is. Dus ook al simpelweg van op welke bank je het hebt staan, maakt heel veel uit. Want dat staat natuurlijk niet simpelweg op die bank. Die bank investeert dat voor jou. Dus of je dat bij ING doet of bij ASN, dat maakt best wel uit voor wat de impact is van jouw geld op de wereld. Dus als jij het belangrijk vindt wat jouw impact is op de wereld, dan moet je ook nadenken over wat de impact is van je geld, zou ik zeggen. En het is eigenlijk een best wel makkelijke stap die je kan zetten, omdat je het eigenlijk één keer uitzoekt of één keer van bank wisselt, bijvoorbeeld. En vervolgens is dat best wel een stuk beter geregeld al.

00:11:53 Esther Molenwijk

Zelf stapte hij over naar de ASN-bank.

00:11:56 Tom Tacken

Nou, dat was toen ik op de eerlijke geldwijze heb gekeken. Dat is zo'n website die dan vergelijkt voor bijvoorbeeld banken over hoe ze het doen op onder andere het duurzaamheidsgebied. En toen zag ik dat de ASN het wel echt een stuk beter deed dan de ING. En ik dacht van nou, dan heb ik liever tot daar maar geld staat. Dus toen ben ik overgestapt.

00:12:17 Esther Molenwijk

Maar hij gaat een stap verder. Zo'n zeven jaar geleden besloot hij zijn spaargeld te gaan beleggen.



# studio PLANTAARDIG

00:12:23 Tom Tacken

Ik merkte dat ik wel gewoon wat geld overhield aan het eind van de maand. En op een gegeven moment had ik een spaarpotje, maar vond ik het wel jammer om alleen rente te krijgen op mijn spaargeld, want dat is natuurlijk niet zo heel veel. Dus toen heb ik me een beetje in verdiept van hoe werkt beleggen en wat is financieel logisch om daarin te doen. Ja, en toen heb ik besloten om dan op de lange termijn te gaan beleggen. Dus niet dat ik me echt druk maak over individuele bedrijven of dag-tot-dag veranderingen, maar juist meer echt over de jaren heen van waar kan ik in beleggen. Ja, en ik was wel heel geïnteresseerd in duurzaamheid toen. Dus dan ben ik ook meteen gaan kijken van nou, wat zijn dan duurzame beleggingen die ik kan doen, zodat mijn geld ook nog een beetje iets goeds doet.

00:13:07 Esther Molenwijk

Ook via zijn bank kreeg hij handige informatie over duurzaam beleggen.

00:13:12 Tom Tacken

En eigenlijk via de ASN-bank daar ook wel ingerold van wat voor impact geld wel niet heeft, omdat die heel mooi vertellen bij de verschillende fondsen die zij aanbieden van hoeveel CO2 je dan hebt bespaard door te beleggen in hun fonds ten opzichte van een gemiddeld fonds van een andere bank. En dan kan je echt zien dat, al is het een paar duizend euro, dat dat echt een enorme impact heeft eigenlijk op dat geld. Dus dat interesseert mij ook wel om dan te zorgen dat die impact dan in ieder geval goed is en niet negatief voor het klimaat.

00:13:42 Esther Molenwijk

Hij investeert nu op verschillende manieren. Om te beginnen in zogenaamde duurzame indexfondsen. Dat zijn fondsen die bepaalde bedrijven bundelen op basis van een thema. Een daarvan is specifiek gericht op duurzamere voeding.

00:13:57 Tom Tacken

Voor mij is dat wel echt een van de pilaren van duurzaamheid, van persoonlijke duurzaamheid. Je hebt natuurlijk vliegen is een grote, maar ook je eetpatroon. Voor jou als persoon is dat een heel groot iets. Maar het is heel moeilijk om volledig plantaardig te eten, denk ik, voor veel mensen. Dus ik dacht, nou, daar moet ook echt wat gebeuren. En dit indexfonds belegt dus in bedrijven die daar allemaal mee bezig zijn. Dus dat vond ik een heel interessante insteek. Het heet de Sustainable Future of Food. Dus ze gaan over duurzaam eten. Dus het is voor een deel gericht op plantaardig eten. Dus zeg maar het eten zelf, tot het echt duurzaam is. Maar ook alles wat daaromheen zit. Dus hoe verbouw je het op een duurzame manier? Hoe verpak je het op een duurzame manier? Dat zit daar ook bij in.

00:14:45 Esther Molenwijk

Hij belegt dus al zijn geld in duurzame fondsen. En daarvan begon hij met 15% van zijn aandelen in dit specifieke voedselonds. Maar eerlijk is eerlijk, het ging niet zo goed.

00:14:59 Tom Tacken

Dus ik ben blij dat het maar 15% was origineel. Want ik beleg er dus al vijf, zes jaar in en het staat inmiddels op min 8%. Dus het heeft nog niet rendement geleverd.

00:15:12 Esther Molenwijk

Nee, jeetje

Hoe is dat dan? Denk je nou van potverdorie dat ik het nou maar niet gedaan?

00:15:20 Tom Tacken

Nee, want ik vind het wel een leuk fonds om in te investeren. En ik denk met beleggingen dan is het ook altijd, er zit een risico aan. En de andere indexfondsen die ik heb, die zijn wel goed gegaan. Dus over het algemeen ziet het er goed uit. Dus nee, ik heb er geen spijt van. Ik denk dat het misschien ook is omdat we nog redelijk vroeg in de eiwittransitie zijn. Dus ik hoop dat het misschien de komende tien jaar weer verandert hoe goed dit fonds doet.

00:15:47 Esther Molenwijk

Tom is duidelijk niet zenuwachtig van aard. En het is mooi dat hij deze bedrijven blijft steunen. Tegelijkertijd is je impact wanneer je investeert in beursgenoteerde bedrijven ook weer niet zo groot. Want wanneer jij een aandeel koopt, verkoopt een ander. Dus per saldo krijgt dat bedrijf niet direct meer geld. Al is een hogere beurswaarde natuurlijk wel wat waard. Een andere luis-teraar tipte me nog op een mooi fonds van niet-beursgenoteerde plantaardige bedrijven. Het gaat dan om Kale United. Ze investeren in disruptieve plantaardige bedrijven die nog niet op de beurs zijn. Denk dan aan LIVEKINDLY, Oira, E-Just en Juicy Marbles. Een investering aan zo'n fonds helpt die bedrijven dus direct met meer budget. Daarnaast kun je niet-beursgenoteerde bedrijven natuurlijk ook helpen door mee te doen aan crowdfundingcampagnes. Soms gaat het dan over aandelen, soms over leningen. Ook Tom doet hier regelmatig aan mee.

00:16:48 Tom Tacken

Ik was begonnen volgens mij met Mr. & Mrs. Watson. Dat was een plantaardig restaurant en plantaardige kaasfabriek, prachtig maakbedrijf in Amsterdam. En inmiddels ook in Smile, die maken van die tandpastatabletten. En in een aantal zonneparken. En vandaag nog in Those Vegan Cowboys. Die dus bezig zijn met plantaardige kaas en melk maken zonder... Of nee, echte melk en kaas maken trouwens zonder koe.







# studio PLANTAARDIG

00:26:06 Mirjam van Elst

Ja, dat varieert, soms koop ik ze. Bij de NVV heb ik ze in het verleden gekocht. En soms heeft een organisatie een tijdelijke actie en dan kun je ze bestellen, dus dan doe ik dat. En van Konink kreeg ik ze toevallig laatst.

00:26:21 Esther Molenwijk

Op Instagram kom ik het account @vegan.sticker tegen, waar je je stickers kan kopen met de tekst dier-vriendelijk vlees bestaat niet. Je kunt trouwens ook gewoon zelf een knallende slogan bedenken. Ik zie dat je voor een tientje wel duizend stickers kan laten drukken. Ik vraag Mirjam tot slot waarom ze juist deze vorm van activisme heeft gekozen.

00:26:42 Mirjam van Elst

Omdat het zo makkelijk is. Omdat iedereen dit kan doen. Weet je, door hoeveel moeite kost het nou? Dat pakketje stuur ik toch. En dat plak ik toch dicht. Dus waarom plak ik daar dan niet gewoon even een sticker op?

00:26:57 Esther Molenwijk

Tja, zo klein kan activisme dus zijn. Vlak na ons gesprek stuurt Mirjam me nog een voiceberichtje. Ze was nog iets vergeten te vertellen.

00:27:07 Mirjam van Elst

Wat ik ook nog doe, ik plak stickers op kinderboeken. En dat zijn dan kinderboeken die ik vind in mini-biebs met een geïdealiseerd verhaal over de boerderij met alleen maar blijde dieren die natuurlijk nooit naar het slachthuis gaan. Ja, dat is natuurlijk niet waar. Dus daar plak ik dan ook stickers op, zoals melk is voor baby's en het kan ook zuivelvrij.

00:27:37 Esther Molenwijk

Het lastige van stickersplakken is dat je natuurlijk nooit precies weet wie en wat je bereikt. Maar toch help je een stukje mee om de heersende norm van vlees, zuivel en eieren te doorbreken.

00:27:48 Mirjam van Elst

Het is maar echt heel klein. Maar ja, het voelt toch wel een beetje als rebels. Een stickerplak.

00:27:58 Esther Molenwijk

Wie had dat ooit gedacht?

00:28:01 Mirjam van Elst

Ja hè?

00:28:03 Esther Molenwijk

Nummer vier.

Voor het vierde staaltje micro-activisme gaan we door naar Anne Tilanus.

00:28:14 Anne Tilanus

Ik ben Anne. Ik ben 32 jaar. Nee, dat is een leugen. Ik ben 31 jaar. Ik ben binnenkort janig. Ik woon in Gouda samen met mijn man, mijn dochter van bijna twee en onze poes. En in het dagelijks leven werk ik als gedrags-expert bij ASN-Bank.

00:28:32 Esther Molenwijk

Anne doet vrijwilligerswerk en voor haar is dat heel vanzelfsprekend.

00:28:37 Anne Tilanus

Ja, ik wil wat terug doen voor de maatschappij. En daar ben ik denk ik mee opgevoed. Mijn ouders hebben dat ook altijd gedaan. Ik ben in mijn studietijd bestuursjaren gaan doen voor de volleybalvereniging waar ik bij zat, heb ik het een en ander gedaan. Omdat je niet alleen maar wil nemen, maar ook wat wil terug wil geven.

00:29:02 Esther Molenwijk

En ze zet zich nu in voor de NVV, de Nederlandse Vereniging voor Veganisme.

00:29:08 Anne Tilanus

Vrijwilligerswerk voor de NVV, dat ben ik gestart vlak nadat ik via de NVV in aanraking was gekomen met de Vegan Challenge. Die heb ik zelf gedaan. Dat was voor mij echt een life-changing moment, waardoor ik veganist ben geworden. En toen dacht ik, ja, ik wil ook wat terug doen. Kan ik niet ook voor die Vegan Challenge gaan werken?

00:29:31 Esther Molenwijk

Het kwam goed uit, want er was een vacature.

00:29:35 Anne Tilanus

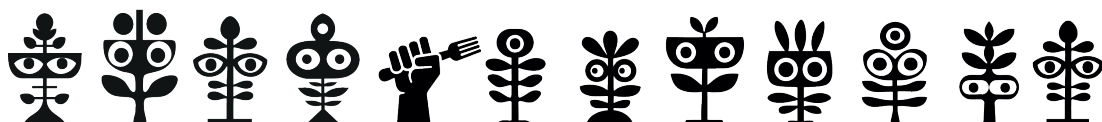
Dat was voor iemand die het leuk vond om in het team recepten mee te helpen met het bedenken van recepten en die dan eens in de zoveel tijd op een kookdag te maken, te proeven en te fotograferen. Maar dat wordt dan gedaan door mensen die iets hebben met fotografie, want daar ligt mijn talent alweer niet. En zo zouden die recepten dan uiteindelijk als ze goedgekeurd worden, online geplaatst worden.

00:30:00 Esther Molenwijk

Wat leuk! Dus toen moest jij opeens recepten gaan schrijven?

00:30:03 Anne Tilanus

Ja, en dat is best wel gek als je eigenlijk pas net veganist bent. Dus het begon ook eerst met een beetje recepten van de anderen testen. En daardoor denken, dit kan ik ook wel. En bovendien had ik nog een hele map met recepten die ik ooit uit supermarktblaadjes had geknipt. En die kon ik allemaal veganizen. En zo had ik een hele hoop voorraad.





# studio PLANTAARDIG

Het geeft gewoon een heel fijn gevoel, het is die tijd met elkaar, maar dat dat als bonus heeft dat wij andere mensen inspireren om plantaardiger te gaan eten, dat vind ik er gewoon heel erg leuk aan.

00:35:32 Esther Molenwijk

Vrijwilligerswerk levert je dus ook veel op en je kunt er echt iets mee betekenen. Veel dierenorganisaties moeten met kleine budgetten af en zij hebben natuurlijk grote ambities. Op dit moment zijn er diverse vacatures. De NVV zoekt bijvoorbeeld een bestuurslid, een redactie-assistent en een vormgever. Wie voor het wat stevigere activisme wil gaan, kan vrijwilliger worden bij Animal Rights, waar ze op dit moment op zoek zijn naar onder andere mensen die de social media doen en die de infostands bemannen. Dier en Recht zoekt dan weer mensen die hun hele specifieke kennis en ervaring inzetten. Bijvoorbeeld juristen om te ondersteunen bij rechtszaken.

Nummer vijf

Voor de vijfde actie spreek ik een Vlaamse luisteraar.

00:36:23 Jasmine Kestelijn

Ik ben Jasmine. Ik ben nu een tiental jaar vegan. Ik werk als dierenarts in Gent.

00:36:30 Esther Molenwijk

In haar werk helpt ze dus letterlijk dieren. Maar daarnaast deinst ze niet terug voor een stukje micro-activisme.

00:36:39 Jasmine Kestelijn

Dat is wel een tijdje geleden, toen ik ook nog op kot zat in Gent. Ik miste echt wel die koffiekoeken, de chocoladekoeken. Ik leefde toen ook wel iets ongezonder dan nu. Ik vind dat veel moeilijker om in een winkel binnen te stappen en te vragen, omdat er bepaalde aanpassingen kunnen zijn. Dus ik heb gewoon gemailld naar een tiental bakkers in Gent. Bij mij in de buurt, waar ik dan makkelijk iets zou kunnen halen. En er is eigenlijk maar één iemand die gereageerd heeft.

00:37:12 Esther Molenwijk

En wat heb je gemailld naar ze?

00:37:14 Jasmine Kestelijn

Eigenlijk gewoon heel simpel. Ik ben student en ik ben al zoveel jaar vegan. En ik zoek eigenlijk een bakker die zou eens zien zitten om eens te proberen om zulke koffiekoeken te maken. Enkel croissants of enkel chocoladekoeken, dat was voldoende voor mij.

00:37:34 Esther Molenwijk

Laten we hier even stilstaan bij het woord koeken. In het Vlaams vallen daar croissants onder, chocoladebroodjes, koffiebroodjes. Eigenlijk alles dat van bladerdeeg

is en dat vaak bij het ontbijt wordt gegeten. Jasmine mailde dus tien bakkers met de vraag of ze die voor haar plantaardig konden maken. En jawel, één bakker reageerde.

00:37:55 Jasmine Kestelijn

Dat is bakkerij Frimout in Gent. Dat is van Dieter Frimout. Dus ja, als je ooit een keer in Gent zit.

00:38:03 Esther Molenwijk

Dieter Frimaut bleek dus wel te porren voor iets nieuws.

00:38:08 Jasmine Kestelijn

Hij zei dat hij dat wel zag zitten. Ik denk ook vooral omdat er mensen zijn met bepaalde intoleranties of dat hij daar al een aantal vragen naar gekregen had. En dan zei hij van kijk, ik wil eerst een keer proberen met enkel de croissant. En dan vroeg hij of ik het zag zitten om een keer te komen proeven en feedback te geven.

00:38:29 Esther Molenwijk

En zo mag zij dus op bezoek bij de bakker om de eerste vegan croissant te komen proeven.

00:38:35 Jasmine Kestelijn

Ja, ik mocht dan mee naar vanachter, dus er was wel niet zoveel dat iedereen ernaar stond te kijken. En dat was eigenlijk wel direct een vlotte babbelaar en dat was eigenlijk wel gezellig. En dat was een croissant gelijk, dat ik altijd al wist hoe een croissant smaakte. Dus ik proefde daar ook helemaal geen verschillen. En hij was ook heel enthousiast. Dat was denk ik een achttal jaar geleden toen dat er ook nog niet heel veel producten op de markt waren. Dus ik denk dat hij op dat moment wel ook wat verse producten, een van de eerste was, die daar eigenlijk zo wat mee aan de slag ging. Dus dat was wel leuk.

00:39:13 Esther Molenwijk

En toen hij dus eenmaal op het schap lag, had jij toen een beetje het gevoel van, ja, dan moet ik ook wel elke dag zo'n croissant komen halen, want dan heeft hij dat speciaal voor mij gemaakt.

00:39:22 Jasmine Kestelijn

Ik ben wel heel vaak producten gaan halen. Zoals ik zei, ik leefde toen niet zo gezond als nu. Ja, de locatie zorgde ervoor dat ik iets minder dat moest doen. Omdat in Gent heel veel studenten en eigenlijk zijn producten gingen wel heel vlot. Na een paar maanden dat het Vegan Summer Fest stond, was hij ook al na twee uur uitverkocht. Dus dat zegt ook wel wat. Ja.

00:39:52 Esther Molenwijk

En heb jij zelf ook een beetje geholpen om in het begin klanten voor hem te werven? Dat je dan al je vegan





# studio PLANTAARDIG

00:44:31 Jasmine Kestelijn

Eén van de belangrijkste is ook gewoon, als je het zelf niet durft door de persoon af, dat je inderdaad gewoon een keer kunt mailen of een berichtje sturen. Ik heb dat persoonlijk nog niet gedaan, maar ik heb wel gehoord van mensen dat als je heel persistent bent en een beetje durft te talken, dat je ook wel veel kunt bereiken. Dus als je nu meteen antwoord krijgt om het eventuele tweede of derde keer te vragen, als het dan toch via mail is, dan is dat ook maar een kleine moeite of eventueel met een groep afspreken, dat je met een paar bent om het te vragen. Omdat als ze merken natuurlijk dat er meer vraag is door verschillende personen, dan gaan ze misschien sneller proberen om daar verandering in te brengen.

00:45:12 Esther Molenwijk

Ik snap het. Dus dat je om de beurt van ik ga het op maandag vragen en hij gaat het op dinsdag vragen. Dus een beetje die van heeft u ook worteltjestaart?

00:45:19 Jasmine Kestelijn

Ja, zoiets.

00:45:21 Esther Molenwijk

Ja, en ik kan me ook voorstellen wat ik ook wel slim van jou vond, is dat je zei van je hebt meerdere bakkerijen aangeschreven, want dan heb je eigenlijk gewoon een soort van copy paste waarschijnlijk van je mail.

00:45:30 Jasmine Kestelijn

Ja, gewoon allemaal dezelfde. Want als ik het één bakker per week had gemaïld en de eerste acht hadden mij al compleet genegeerd, dan had ik waarschijnlijk niet zoveel motivatie meer om de laatsten aan te spreken. Dus gewoon inderdaad zoveel mogelijk mensen aanspreken en dan hopen dat er toch eentje interesseert is. Ja.

00:45:51 Esther Molenwijk

En denk je dat het nog zou helpen om ook met tips te komen? Van je zou deze boter kunnen gebruiken of je kunt hier en daar inkopen?

00:45:59 Jasmine Kestelijn

Moest ik daar genoeg verstand van gehad hebben, dan misschien wel. Maar ik weet, ik heb ooit zelfs een keer croissants gemaakt en dat was niet zo'n heel groot succes. Dus ik laat het daar niet meer over. Maar als je daar verstand van hebt, dan denk ik zeker dat dat kan. Als je misschien niet het... Hoe zeg je het? De eer van de bakker gaat door eventueel tips te geven en zijn exper-

tise. Ik denk niet dat iedereen dat even leuk vindt, maar je kunt dat zeker wel proberen.

00:46:30 Esther Molenwijk

Met dit winkelactivisme, zoals ik het maar even noem, kun je echt een heel concreet resultaat boeken. Inmiddels is bij deze bakker 70% van zijn verkopen vegan. Boter heeft hij helemaal niet meer in huis en ook de slagroom is volledig vegan. En dat lijkt me een mooi resultaat van een avondje mailen.

00:46:58 Esther Molenwijk

Tot zover de eerste vijf daden van micro-activisme. Zoals je hoort kun je alle kanten op. Binnenkort de andere vijf. En jawel, dan komen zeker ook de spandoeken uit de kast. Tot slot nog even dit. Ik kreeg ontzettend veel reacties van luisteraars die met hun werk of hun specifieke project de wereld plantaardiger willen maken. Zo inspireert plantaardig diëtist Tine de Greef uit België mensen via haar social media kanaal. Zo schreef Joeri Veul een boek over bonen. Elise van Ee van Greendish, die helpt provincies in de eiwittransitie. En Laurens Kok heeft een verpakkingsloze plantaardige buurtwinkel op wielen in Utrecht. Emmy Meijer ontwikkelt een leefstijlprogramma op basis van plantaardige voeding. En Sandra Van Voort treedt al drie jaar op met haar theatervoorstelling Gewoontedier. Over hoe het is om als veganist te leven in een wereld waarin vlees de norm is. Robert biedt met zijn bedrijf Beesechangers mensen een plantaardige burger aan. Jelke van Steenkiste schreef een vegan kinderboek en Marije startte een vegan camping in Frankrijk. En zo kregen we nog veel meer projecten ingestuurd en ik wil jullie bedanken voor alle inspiratie en mooie inzendingen. In deze aflevering heb ik me vooral gericht op het activisme dat iedereen in zijn dagelijks leven zelf kan doen. Maar ongetwijfeld maak ik ook nog eens een aflevering over hoe je je carrière een plantaardige draai kan geven. Dank aan alle micro-activisten die meewerkten aan deze aflevering. Mara Rujiter hielp me bij de research en Marlon van der Pas deed de audiomixage. En over micro-activisme gesproken. Vele luisteraars ondersteunen deze podcast met een donatie. Doe jij mee? Dank je en tot de volgende!



VOLG STUDIO PLANTAARDIG OP JOUW FAVORIETE PODCAST PLAYER