

DONDERDAG VEGGIEDAG

Op de werkvloer

Voor een **lekker lijf** op een **gezonde planeet**.

- De nationale voedselconsumptiepeiling (2004) toonde aan dat Belgen te **veel vlees en te weinig groenten en fruit** eten. De helft van de Europeanen kampt met overgewicht.
- De FAO (voedsel en landouwwerkgroep van de Verenigde Naties) liet weten dat de veeteelt in belangrijke mate (18%) verantwoordelijk is voor de **uitstoot van broeikasgassen** dan alle verkeer en transport. Drie uur rijden met de wagen draagt minder bij tot de klimaatverandering dan het eten van 1 kg rundvlees.

Vandaar het fantastische idee van EVA:

Eén dag in de week zonder vlees of vis, maar mét veel groenten en fruit. Een veggiedag op donderdag. Donderdag wordt gezonderdag.

En geen betere plaats om van start te gaan met dit verleidelijk project dan **op de werkvloer!**

Hier alvast de redenen op een rijtje:



[gezonde werknemers](#)



[ecologische voetafdruk](#)



[het is gewoon lekker](#)



[minder vlees spaart uit](#)



[Noord Zuid](#)



[happy veggies](#)



[blijde dieren](#)



[goed imago](#)

Zo kan je in je organisatie aan de slag:

1. Samen koken
 2. Samenwerken met de catering
 3. Potluck
 4. Samen uit eten
 5. Filmvoorstelling of lezing
1. Als er een keuken is, kunnen collega's **iets vegetarisch koken** voor elkaar of voor andere collega's, een keer per maand of wekelijks met een rolbeurtsysteem. Op onze website www.donderdagveggiedag.be staan alvast een heleboel recepten en EVA publiceerde onlangs in samenwerking met Velt de brochure *Lunchbox* boordevol lunchideetjes.
 2. Als er **catering** is, kan je aan de cateraar vragen om op donderdag een **extra lekkere veggiemaaltijd** te voorzien en deze in de kijker te zetten door er bv een dessertje bij aan te bieden of wat goedkoper te maken. Hierbij kunnen wij advies verlenen. In onze Veggie voor Chefs gids staan veggie-tips voor horeca en grootkeukenpersoneel. Ze kunnen ook op www.veggievoorcheffs.be inspiratie opdoen.
 3. Als leuke (teambuilding)activiteit, kan er ook een **Potluck** worden georganiseerd: iedereen brengt iets mee (bv aardappelsalade, wortel-linzen, zelfgemaakte hummus, fruitsla,...) en zo ontstaat er een waar banket! Het kan ook zo: iedereen brengt iets mee en wie niets kan meebrengen betaalt 3€. Op voorhand inschrijven (niet al het personeel is verplicht hieraan mee te doen) en dan kan men op voorhand inschatten hoeveel er nog moet worden bijgekocht, of extra kan gemaakt worden door een vrijwilliger, met dat geld.
 4. Gewoon met zijn allen naar een **veggieresto** of broodjeszaak trekken kan ook. Op onze [website](#) staat een lange lijst met restaurants waar veggie maaltijden worden geserveerd. We hebben ook publicaties en veggieplannen voor een aantal steden.
 5. Een vertoning organiseren van de film **Meat the Truth** tijdens de middagpauze. Deze DVD is bij ons verkrijgbaar voor de kostprijs van € 10. We rekenen 2€ verzendingskosten aan. In ons informatiecentrum kunnen nog andere films geleend worden. Je kan ook een **lezing** organiseren over vegetarische voeding en de vleesproblematiek. Meer info over deze film vind je [hier](#).

Dit alles kan omkaderd worden met **affiches, het uitdelen van onze boekjes en intern verspreiden van de Donderdag Veggiedag nieuwsbrief**. We raden wel aan om, als de mensen dat gewoon zijn, het **vleesalternatief** te behouden, zelfs op donderdag. Het is belangrijk dat iedereen voor zichzelf de keuze maakt om al dan niet vegetarisch te eten. We willen niet dat iemand dit tegen zijn zin zou doen.

Waarom Donderdag Veggiedag?



gezonde werknemers

Belgen eten te weinig groenten en fruit en te veel vlees en andere dierlijke producten. Gezond vegetarisch eten betekent minder dierlijke vetten en cholesterol, meer vezels, meer groenten en fruit. Een overmatige vleesconsumptie verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, sommige kankers, overgewicht en diabetes.



ecologische voetafdruk

Veeteelt is verantwoordelijk voor heel wat negatieve gevolgen voor het milieu. Zo valt 18% van de mondiale broeikasuitstoot toe te schrijven aan de veeteelt - dat is meer dan wat de transportsector en het verkeer veroorzaken. Daarnaast staat de veeteelt wereldwijd in voor 10% van het waterverbruik. In Vlaanderen is vermessing, naast versnippering, één van de belangrijkste oorzaken van het verlies van de biodiversiteit.



het is gewoon lekker

Heel simpel: door op Donderdag Veggiedag je vlees te vervangen door een alternatief ontdek je nieuwe gerechten en ingrediënten, zoals een seitanstoverij, gemarineerde tofu of een gemakkelijke veggieburger. Ook op de boterham gaat er een wereld voor je open en ontdek je bv een heerlijke bonentapenade of hummus. Allemaal heel erg lekker!



minder vlees spaart uit

Vaak is vlees de duurste component van de maaltijd. Ga je dat vervangen door alternatieve eiwitbronnen zoals linzen, kikkererwten of nierbonen, dan spaar je heel wat uit! Daarnaast loop je op lange termijn minder risico's op een aantal aandoeningen en dat spaart ook uit.



Noord Zuid

Vlees is een inefficiënt product. Een groot deel van de mondiale graan- en sojaproductie wordt gebruikt voor diervoeder, terwijl het efficiënter zou zijn om deze gewassen rechtstreeks te gebruiken voor menselijke consumptie. Wist je dat je voor één kilogram rundvlees wel 7 kg graan nodig hebt? Op die manier legt veeteelt beslag op landbouwgrond: drie vierden van het wereldwijde landbouwareaal wordt voor veeteelt (graaslanden en voedergewassen) gebruikt. Het maakt landbouwgrond schaarser en dus ook duurder. En dat heeft een effect op de voedselprijzen.



happy veggie

Steeds meer mensen eten af en toe eens vegetarisch om allerlei redenen: ofwel omdat het moet van de dokter, uit overtuiging of omdat het gewoon lekker is. Deze steeds groeiende groep zal blij zijn met een kwalitatief vegetarisch aanbod in de kantine. Ook religieuze overtuiging kan ervoor zorgen dat mensen bepaald vlees niet kunnen eten. Bij een veggie maaltijd kan iedereen mee eten!



blijde dieren

In België worden jaarlijks zo'n 285 miljoen dieren gedood voor voeding. Een gemiddelde Belg eet tijdens zijn leven een derde van een paard, 5 runderen en kalveren, 7 schapen en geiten, 24 konijnen en wild, 42 varkens, 43 kalkoenen en ander gevogelte, 789 vissen en 891 kippen. Dat kan tellen! En dan hebben we nog niets gezegd over de omstandigheden waarin deze dieren vaak leven. Vegetarisch eten is dus ook ethisch eten!



goed imago

Steeds meer bedrijven worden door hun klanten afgerekend op hun milieu-impact. Door mee te doen aan Donderdag Veggiedag zorg je voor een goed en groen imago. Je draagt zorg voor de planeet, voor de dieren en voor je werknemers!

Jouw organisatie in de kijker!

Wij zijn natuurlijk steeds heel benieuwd naar de reacties op de Donderdag Veggiedagcampagne en -activiteiten. Verslagen, foto's en reacties zijn steeds welkom bij melanie@donderdagveggiedag.be. Dit kan steeds leuk en inspirerend materiaal opleveren voor de Donderdag Veggiedag [nieuwsbrief](#) en [website](#). Zo zetten we jouw organisatie in de kijker!