

## Veganisme //

Koken zonder **dierlijke producten** is hip in de Verenigde Staten // Met **idealisme** heeft dat weinig te maken // Het gaat de fans in de eerste plaats om de eigen **gezondheid**

# Zelfs Bill Clinton is nu veganist

ILSE VAN HEUSDEN  
MEDEWERKER VERENIGDE STATEN

WASHINGTON. Achttien jaar lang is Doron Petersan al veganist – en sinds zes jaar verdient ze er haar brood mee. In haar roze bakkerij Sticky Fingers in Washington DC drinken hipsters achter hun laptops lattes met een wolkje sojamelk. De cake met mierzoete *frosting* is boterloos vet en aan de hamburgers en steaks die op het schoolbord staan gekalkt, is geen dier te pas gekomen. Alleen wie goed oplet, ziet op de winkelruit 'No dairy, no eggs'. Alles is er veganistisch: zonder dierlijke producten als melk, eieren en vlees.

Met haar getatoeëerde armen, punkige haar en felroze T-shirts werd Petersan een nationale bekendheid. Ze won twee keer het televisieprogramma *Cupcake Wars* met haar veganistische cupcakes. „Toen ik jong was, kon niemand het woord *vegan* uitspreken, nu is het mainstream geworden”, zegt Petersan. Het grootste deel van haar clientèle is gewoon vleeseter. „Gelukkig maar, want anders had ik maar heel weinig klanten.”

### Vleesonthouders-uit-overtuiging

Slechts 2 procent van de Amerikanen noemt zichzelf veganist. En 5 procent noemt zichzelf vegetariër, een percentage dat al jaren hetzelfde is, volgens onderzoeksbureau Gallup. Maar terwijl de percentages vleesonthouders-uit-overtuiging gelijk blijven, neemt de vleesconsumptie in Amerika af. Sinds de jaren zeventig eten Amerikanen elk jaar iets minder rundvlees, en de laatste vijf jaar ligt er ook minder varkens- en kippenvlees op het bord. De nieuwe vegetariërs en veganisten zijn dat parttime en meer om gezondheidsredenen dan ideologie.

Twee nieuwe bestsellerboeken liften mee op de veganistmetrend nieuwe stijl. *VB6, Vegan Before 6*, heet het nieuwe boek van voedseljournalist Mark Bittman. Zijn dieet waarbij je tot het avondeten veganistisch eet, is uit nood geboren. Met slaapproblemen, overgewicht, krakende gewrichten, hoog cholesterol en een hoge bloedsuikerwaarde kwam hij zes jaar geleden bij zijn dokter. Die adviseerde hem om veganist te worden. Een ramp voor iemand die van beroep moet koken en eten. En dus werd hij parttime veganist.

Mark Bittman beschrijft in zijn veganistisch handboek waarom zijn dieetboek geen dieetboek is, maar een levensstijl. Hij schrijft ook dat hij na één maand zeven kilo was afgevallen.

En zo krijgen de idealistische veganisten uit onverwachte hoek aanhang: de dieet- en gezondheidshoek.

### Veganise

De nieuwe veganisten praten liever over plantaardig eten dan over veganisme. Het past binnen de trend van de pure eters, de rauwe eters, de glutenvrije eters en al die andere voedseltrends die Amerika en de rest van de westerse wereld in golven overspoelen. Allemaal zeggen ze zich te baseren op het menu van de oermens en op gezondheidsclaims. Voormalig president Bill Clinton werd na een hartoperatie veganist, en vermagerde zo erg dat de Amerikaanse roddelbladen hem stevast 'Dying Bill' noemen. In California zetten de toprestaurants vegan op het menu om beroemdheden te lokken.

Het nieuwste kookboek *It's all good* van actrice Gwyneth Paltrow staat al weken op de bestsellerlijsten met een dieet dat nauwelijks dierlijke producten bevat. Ook haar boek begon met een bezoek aan de

dokter. Ze stortte zich in het alternatieve circuit dat haar duidelijk maakte dat haar hele gezin allergisch is voor zuivel en tarwemeel. *All is good* is een feelgoodboek, vol zonnige fotoshoots waarbij Paltrows blote benen beter in beeld zijn dan het eten dat ze klaarmaakt. Ze jubelt over vegenaïse, plantaardige mayonaise.

*It's all good* eindigt met een veganistisch weekmenu: ontbijt met roergebakken tofu, lunch van gegrilde asperges met rijst en gefermenteerde groente, en 's avonds rijstpannenkoeken met gegrilde aubergine.

Voor gezond eten moet je bij bakkerij Sticky Fingers niet zijn. De zoete baksels van Petersan zijn veganisme voor beginners. „Mensen willen graag eten wat ze kennen, en het liefst iets van junkfood. Hoe kun je beter beginnen met veganistisch eten dan met een koekje?” Zelf werd Petersan veganist vanwege dierenwelzijn, het milieu en haar gezondheid. „In die volgorde.” Dat idealisme in de nieuwe veganistmetrend vrijwel ontbreekt, maakt haar niet uit. „Wat de reden ook is dat mensen meer plantaardig eten – het is beter voor iedereen.”



### Veganistische cupcakes

**Ingrediënten:** 270 gram bloem • 300 gram suiker • 90 gram cacao • 2 theelepels baking soda (zuiveringszout) • 0,5 theelepel zout • 300 milliliter water • 80 milliliter olie • 120 milliliter afgekoelde koffie • 1 theelepel vanille-extract • 2 theelepels azijn

### Bereiding:

**Verwarm** de oven voor op 175 graden Celsius.

**Vet** twee cupcakebakvormen in.

**Zeef** de bloem, suiker, cacao, baking soda en zout in een beslagkom.

**Meng** in een andere kom water, koffie, olie en vanille-extract.

**Voeg** de natte ingrediënten toe aan de droge en meng.

**Voeg** de azijn toe en roer goed, maar niet te lang.

**Vul** de vormpjes met het beslag en bak 19 minuten tot een satéprikker er droog uitkomt.

**Laat** afkoelen.

