

VLEES: HET KAN ANDERS!

INFORMATIEBLAD



Deze dieren, op een biologische boerderij, hebben een goed en gezond leven.



Als het vlees 2 of meer Beter Leven-sterren heeft mogen de dieren hun staart houden, hebben ze stro en kunnen ze naar buiten.

Steeds meer mensen zijn het niet eens met de behandeling van dieren in de vee-industrie. Zij vragen boeren en de regering om op een andere manier met dieren om te gaan. Gelukkig zijn er ook steeds meer boeren die hun dieren een beter, natuurlijker leven gunnen. Op deze pagina laten we je zien hoe je vlees kunt herkennen, dat geproduceerd is met meer respect voor dieren!

EKO-vlees

Als je vlees wilt eten is biologisch vlees het beste alternatief. Het komt uit de biologische landbouw. Deze vorm van landbouw houdt zoveel mogelijk rekening met dieren, het milieu en mensen. De dieren hebben genoeg ruimte en kunnen buiten rondscharrelen. Ze krijgen ook stro waarin zij kunnen wroeten, een dutje doen of een nest maken. De dieren mogen in hun eigen tempo groeien. Ze worden niet opgefokt met groeibevorderaars en hormonen. Daardoor zijn ze een stuk gezonder en krijgen ze veel minder medicijnen dan de dieren in de vee-industrie. Kleurstoffen door het voer zijn verboden. Verder is het verboden allerlei ingrepen bij eko-dieren te doen, zoals het knippen van varkensstaarten. *Eko-vlees is te koop bij bijna alle supermarkten, bij biologische slagers en bij sommige natuurvoedingswinkels. Je herkent Eko-vlees aan het EKO-keurmerk.*

Beter Leven kenmerk

Sinds een paar jaar vind je in de supermarkt ook vlees met het 'Beter Leven' kenmerk. Dit beeldmerk is in het leven geroepen door de Dierenbescherming. Hoe meer sterren je op het etiket ziet, des te beter is het welzijn van de dieren.

- 3 sterren staan voor het beste vlees: het welzijn van de dieren is minstens zo goed als bij het EKO-keurmerk.
- 2 sterren betekenen dat de dieren in elk geval naar buiten kunnen en het veel beter hebben dan de dieren in de traditionele vee-industrie.
- 1 ster betekent dat de dieren altijd binnen zitten, maar dat hun levensomstandigheden toch iets beter zijn dan in de gangbare vee-industrie. Ze hebben bijvoorbeeld wat meer ruimte, of groeien wat langzamer.

Vindbetervlees.nl

Deze website van Compassion in World Farming is er speciaal voor iedereen die wél vlees wil eten, maar niet uit de vee-industrie. Je leest er hoe je diervriendelijker vlees kunt herkennen, waar je het kunt kopen en ook wat je kunt doen als je het te duur zou vinden.

Eten zonder vlees

Natuurlijk kun je ook besluiten om een dag of langer geen vlees te eten. Ook dan zijn er talloze lekkere en gezonde alternatieven. In supermarkten kun je tegenwoordig kiezen uit veel verschillende vleesvervangers, zoals groentenschijven en vegetarische hamburgers. Je kunt ook zelf aan de slag: wat dacht je van lekkere linzensoep of een heerlijke mexicaanse bonenschotel met tortilla's?!

EKO-keurmerk

Vlees van dieren die een goed leven hebben gehad herken je aan het EKO-keurmerk. Om het EKO-keur te krijgen moet een boer aan strikte regels voldoen en daarna wordt hij regelmatig gecontroleerd door de onafhankelijke stichting SKAL.



GEZOND?!

In vlees zitten nuttige voedingsstoffen, zoals bijvoorbeeld eiwitten en ijzer. Maar die zitten ook in andere producten, zoals in bonen, groenten of speciale vleesvervangers. Het Voedingscentrum, waar je antwoord kunt krijgen op al je vragen over eten, zegt dat vlees eten niet nodig is. Het is vooral belangrijk om goed en gevarieerd te eten. Wil je hier meer over weten? Kijk dan op voedingscentrum.nl!