

Vrolijk om een boek

Veganisme: een manier van leven, Mirjam Vaes, uitgeverij De Zeepkist, Utrecht 2005, ISBN-10: 90-810160-1-6 ISBN-13: 97890-810160-1-8.

Meer informatie: www.de-zeepkist.nl, info@de-zeepkist.nl

Niet lang na de ‘première’ in november schoof ik het boek *Veganisme: een manier van leven*, van de hand van Mirjam Vaes, in mijn kast. Zelden heb ik een boek met zoveel plezier gelezen. Hoezo? Het feit alleen al dat iemand een boek heeft geschreven over veganisme, zonder geldelijk of statusachtig gewin, maakt mij op zich al vrolijk. Nobele motieven betekenen echter niet automatisch een goed boek, dus hoe staat het met de inhoud?

De inhoudsopgave van *Veganisme: een manier van leven* oogt alvast creatief. Erop prijken titels als ‘Elke keuze is politiek’, ‘Vervelende vragen en opmerkingen’ en ‘Freegans’. Hoewel niet aan mij (als receptenhater) besteed, bestaat het boek voor 20 pagina’s uit recepten. Het boek begint met een goed doordachte uiteenzetting van wat veganisme is (die ik niet zal verklappen). Lekker compleet dus.

Al lezend bleken niet alleen filosofische argumenten en praktische tips, maar ook harde feiten en geïnformeerde voedingskundige uiteenzettingen in goed gedoseerde mate aanwezig te zijn. Feiten zoals over hoe erg het nu eigenlijk gesteld is met huisdieren en over vitamine B₁₂. Obscure voedingskundige verschijnselen, zoals de voordelen van lijnzaadolie en olijfolie ten opzichte van elkaar en tegenover (goedkopere) zonnebloemolie, worden zó besproken dat je weet wat je wilt weten en verder geen overbodige bladvulling.

Vernieuwend is Vaes’ aandacht voor vragen omtrent hoe je sociaal gezien te handhaven als veganist. Dit is immers één van de grootste obstakels voor veel veganisten. Wederom fris wars van breedsprakigheid zet Vaes enkele veelvoorkomende vervelende opmerkingen tegen veganisme onder elkaar, voorzien van opbeurende ad remme suggesties voor hoe erop te reageren.

Minpuntjes heeft het boek ook: er is weliswaar een lange literatuurlijst, maar er zijn vind ik wat weinig verwijzingen in de tekst waardoor je ondanks de lijst niet altijd gemakkelijk kunt nagaan waar je meer over een bepaalde vraag kunt lezen. Ook moet ik zeggen dat ik de vormgeving netjes, maar saai vindt. Dit vind ik niet echt erg, maar het trekt aankomend veganisten niet over de streep het boek te kopen. De negatieve zaken vallen echter in het niet bij de grondigheid van het boek. De moeite die de schrijfster klaarblijkelijk gedaan heeft om zich te verplaatsen in vragen van (aankomende) veganisten en de persoonlijke noten maken *Veganisme: een manier van leven* een schoolvoorbeeld van hoe een boodschap en een berg informatie op een wervende manier te brengen.

Menno Sijtsma

© 2005