



Elke  
dag  
een  
daad!

Dieren helpen en dierenleed voorkomen – iedereen kan een goede daad verrichten en daarmee het dierenwelzijn verbeteren. Jouw levensstijl, behoeften, koopgedrag en jouw vork bepalen hoe dieren mogen leven!

Op de achterkant een paar tips, waarmee je heel gemakkelijk dierenleed kan verminderen.

“Een goede daad verrichten is makkelijk; de gewoonte ontwikkelen om dat altijd te doen niet.”

Aristoteles, Grieks filosoof (384 v.C. - 322 v.C.)

Helaas is er nog veel dierenleed in Nederland en daarbuiten. Veel dierenleed zit verborgen achter muren, maar ook op straat of tijdens een uitje of vakantie kun je ermee geconfronteerd worden. Het is heel gemakkelijk om iets tegen dit leed te doen. Alle beetjes helpen, een kleine daad kan uiteindelijk een groot effect hebben.

**Wij geven 10 tips hoe je dieren iedere dag kunt helpen!**

1. Eet heerlijk vegetarisch. In de zomer lekker vegetarisch bbq-en, in de winter verukkelijke stampotjes zonder vlees. Vegetarisch eten is beter voor het milieu, het wereldvoedselprobleem én de dieren! Kijk voor overheerlijke recepten op onze receptenkaart of [www.dierenbelangen.nl](http://www.dierenbelangen.nl), of laat je inspireren op [www.devegetarier.nl](http://www.devegetarier.nl)
2. Bestel vandaag nog de speciale Airmiles-kaart en schenk de punten aan Stichting Aap, die hiermee apen kunnen redden. Meer informatie: [www.aap.nl](http://www.aap.nl)
3. Gebruik dierproefvrije cosmetica- en schoonmaakproducten. Veel bedrijven testen hun producten nog op levende dieren. Meer informatie: [www.stopdierproeven.org](http://www.stopdierproeven.org) en [www.dierproefvrij.nl](http://www.dierproefvrij.nl)
4. Ga tijdens de vakantie niet naar het stierenvechten of shows met dansende beren. Maak geen ritje op een olifant, paard of ezeltje. Meer informatie: [www.cas-international.org](http://www.cas-international.org) en [www.wspa.nl](http://www.wspa.nl)
5. Bezoek geen circus met wilde dieren. Deze dieren hebben een onnatuurlijk leven, moeten gedwongen kunsten vertonen en slijten bijna hun hele leven in gevangenschap. Cirque du Soleil is een voorbeeld van een prachtig circus zonder dierenleed. Meer informatie: [www.viervoeters.nl](http://www.viervoeters.nl) / [www.wildedierendetentuit.nl](http://www.wildedierendetentuit.nl) / [www.circquedusoleil.com](http://www.circquedusoleil.com)
6. Help zwerfdieren! U kunt iets voor deze dieren betekenen door bijvoorbeeld een organisatie in het buitenland te steunen, waardoor deze structurele hulp kan bieden. Meer informatie: [www.wereldasielen.nl](http://www.wereldasielen.nl) / [www.dieren nood.nl](http://www.dieren nood.nl)
7. Bezoek geen dolfinarium. Dolfijnen in gevangenschap kunnen hun natuurlijke instinct niet volgen. Bezoek daarom geen dolfinarium waar deze intelligente zoogdieren gedwongen kunsten moeten vertonen. Breng een bezoek aan zeehondercrèche Pieterburen, hier worden zeehonden opgevangen om ze vervolgens weer vrij te laten. Meer informatie: [www.wspa.nl](http://www.wspa.nl) / [www.zeehondencreche.nl](http://www.zeehondencreche.nl)
8. De oceanen zijn in 2043 leeggevist... Eet geen vis, maar maak een overheerlijk vegetarisch gerecht. Meer informatie: [www.seathetruth.nl](http://www.seathetruth.nl)
9. Nieuw t-shirt nodig? Koop een leuk t-shirt met een boodschap! Kijk in de webshop op bijvoorbeeld [www.proefdiervrij.nl](http://www.proefdiervrij.nl) of [www.bontvoordieren.nl](http://www.bontvoordieren.nl) en laat zien dat je tegen dierenleed bent.
10. Lekker drankje? Proef eens de producten van Alpro Soya. De melk blijft voor het kalfje over en jij geniet van overheerlijke, gezonde drankjes. Meer informatie over alle producten van Alpro Soya: [www.alpro.nl](http://www.alpro.nl)
10. Ga niet op de foto met dieren. Deze dieren leven in gevangenschap, worden slecht behandeld en vaak zelfs gedrogeerd.

Wil je meer weten over Dierenbelangen?

Kijk dan op onze site of mail ons!

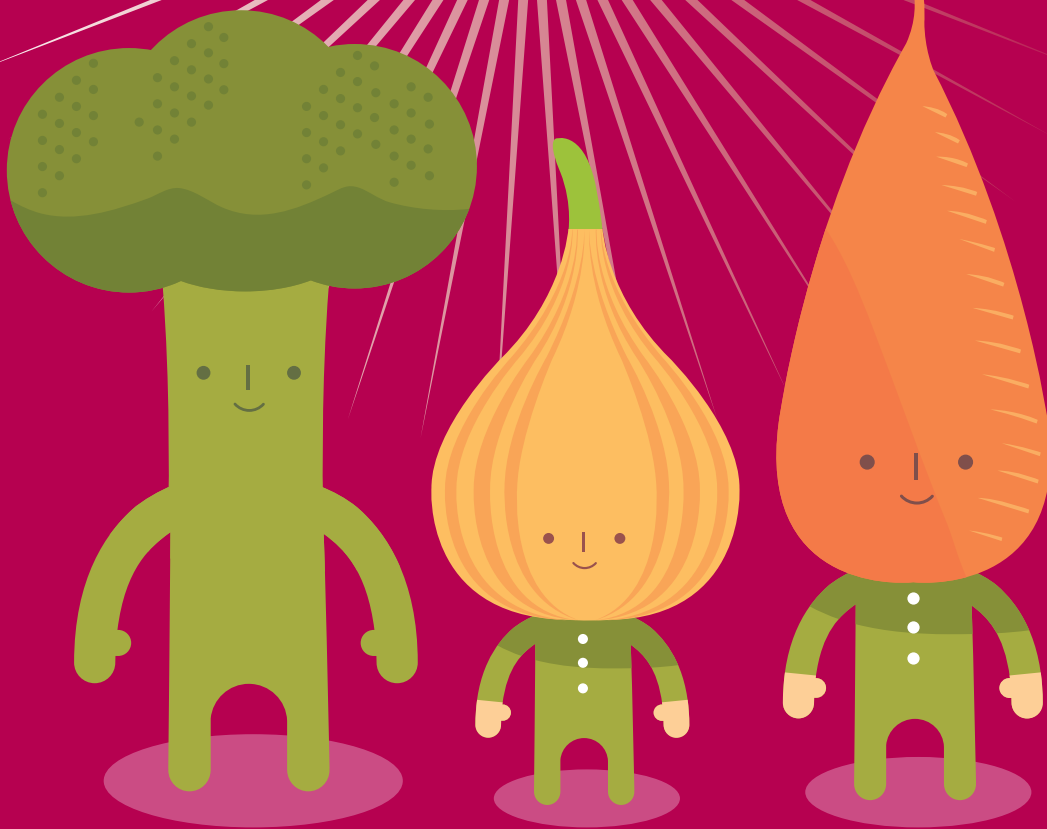
- [www.dierenbelangen.nl](http://www.dierenbelangen.nl)
- [info@dierenbelangen.nl](mailto:info@dierenbelangen.nl)

**DIEREN**  
**BELANGEN**  
geeft dieren een stem

**Voor elke dag een diervriendelijk leven!**



# DIER VRIENDELIJK BBQ-EN



Deze receptenkaart is een uitgave van Dierenbelangen

Diervriendelijk barbecueën is veel meer dan salade eten met een stukje brood. Naast de burgers die je kunt kopen in de supermarkt, zijn er heel veel lekkere recepten die je gemakkelijk kunt maken, van auberginespies tot groentesaté. Hieronder een aantal van onze favoriete recepten, allemaal voor 4 personen! Laat de bbq zonder dierenleed maar beginnen!

#### Auberginespies met krielaardappeltjes

- 1 aubergine • 16 krieltjes in de schil • 100 gram gedroogde tomaatjes op olie • 3 takjes verse basilicum • vers gemalen peper • 16 cherrytomaatjes • 4 spiesen

Snij de aubergine in de lengte in 6 dunne plakken. Halveer de plakken. Bestrooi ze met zout en laat ze 20 minuten liggen. Kook ondertussen de krieltjes bijna gaar. Laat ze uitlekken in een vergiet. Pureer de gedroogde tomaatjes, met aanhangend olie, samen met de basilicumblaadjes in een keukenmachine tot een pasta. Breng op smaak met peper. Dep de plakken aubergine droog. Bestrijk ze met het tomatenmengsel. Rol elke plak stevig op. Rijg afwisselend de auberginerolletjes, de krieltjes en de cherrytomaatjes aan de spiesen. Bestrijk de spiesen rondom met olijfolie en bak ze in circa 10 minuten rondom bruin op de hete barbecue.

#### Gepofte aardappel

- 600 gram aardappels • 4 grote stukken aluminiumfolie • 8 tenen knoflook (niet pellen) • 8 takjes tijm • 75 gram margarine • peper & zout

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2 cm. Vouw de stukken folie dubbel. Verdeel de aardappelen over de stukken folie. Voeg aan elk pakketje 2 tenen knoflook, 2 takjes tijm, een stukje margarine en royaal peper en zout toe. Vouw de pakketjes zorgvuldig dicht. Leg de pakketjes op de barbecue en laat ze in 20-25 minuten zachtjes gaar poffen.

#### Groentesaté

- 500 gram stevige tahoe • grote wortel • courgette • 2 theelepels gemalen komijnzaadjes • 4 eetlepels donkere sojasaus • 2 eetlepels rode-wijnazijn • 2 eetlepels rietsuiker satésaus (kant en klaar of zelf maken!)

Snij de tahoe in blokjes van ongeveer 3 centimeter en marineer ze een paar uur in een marinade van de komijnzaadjes, sojasaus, rode-wijn azijn en rietsuiker. Snij slierten van de courgette en wortel en wikkel hier de blokjes tahoe in. Prik een paar blokjes aan spiesen en leg ze 5 tot 10 minuten op de bbq. Draai ze regelmatig om. Dien de saté op met pindasaus.

#### Knoflookbrood

- 60 gram boter • 2 teentjes knoflook • 2 eetlepels gehakte peterselie • zout en versgemalen peper • 250 gram pizzabodemmix • 1 eetlepel extra verge olijfolie

Doe de boter in een kommetje en klop deze zacht. Hak de knoflook en peterselie fijn en klopt deze door de boter, samen met veel zout en peper. Maak het pizzadeeg zoals het op de verpakking staat. Voeg ook de olijfolie toe. Verdeel het deeg in 4 bollen en maak hiervan cirkels van ongeveer een halve centimeter dik. Rol het deeg niet te dun uit. Leg de deegcirkels op het ingevette bbq-rooster en laat ze ongeveer 5 minuten aan elke kant bakken, tot ze goudgeel en krokant zijn. Besmeer het brood met de knoflookboter, snijd het brood in repen en dien meteen op.

#### Gebakken banaan

- 4 bananen • 25 gram boter • 5 gram suiker • 1 theelepel agave • 1 eetlepel citroensap

Laat de schil om de banaan zitten. Snijd de banaan in de lengte door tot op de schil aan de andere kant. De schil moet aan de andere kant heel blijven! Verdeel de boter, suiker, agave en het citroensap in de sneed van de bananen. Verpak de bananen in folie. Leg de banaanpakketjes ongeveer 15 minuten op een matig hete barbecue zodat de suiker tijd heeft om te smelten en de banaan tijd om zacht te worden. Tip: heerlijk met soja vanille-ijs!

Wil je meer vegetarische recepten of meer weten over Dierenbelangen?

Kijk dan op onze site of mail ons!

- [www.dierenbelangen.nl](http://www.dierenbelangen.nl)
- [info@dierenbelangen.nl](mailto:info@dierenbelangen.nl)

**DIEREN**   
**BELANGEN**  
geeft dieren een stem

**Wij houden van dieren. We eten ze niet op!**