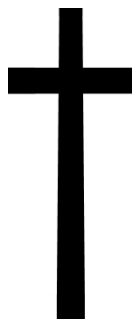


Kerstmis



*veroordeeld tot
levenslang
niets doen*

*levenslang
sterven*

Wij zijn diep geschokt door het veel te vroeg
overlijden van

400.000	konijnen
386.000	kalkoenen
1.000.000	parelhoenders, eenden en ganzen
150.000	schapen
1.000.000	varkens
32.000.000	kippen
170.000	runderen
70.000.000	vissen

Amsterdam: Comité Dierenhulp,
Respect voor Dieren

Utrecht: Nederlandse Vereniging voor Veganisme

Den Haag: Een Dier Een Vriend

De doden liggen opgebaard op uw bord
Geen bezoek - Geen bloemen

Maak van een vredesfeest geen moordfeest



*Maar waar is nu het
kerstkonijn, het witte
met de rode ogen,*

*dat nooit genoeg
gestreeld kon zijn?*

Dat is met 399.999 andere konijnen vermoord. Het ligt nu in de schappen van de supermarkten, slagers en poeliers te wachten om door u gekocht te worden voor uw kerstmaal. Van huid, bloed en identiteit ontdaan. Geen angstig gegil voor het slachten is meer te horen. Zo makkelijk voor weinig geld gekocht.

Alleen ... een vredig leven hebben deze konijnen nooit gekend. Behandeld als dingen zonder gevoel, hebben zij tien weken intensief moeten lijden in draadgazen kooien die zo laag zijn dat ze niet rechtop konden zitten. Twintig procent van hen haalde door de slechte verzorging, ziektes en stress niet eens deze slachtleeftijd. Nooit hebben zij konijn mogen zijn. Nooit kunnen doen wat hun instinct wilde: huppelen, graven en grazen. Rondjes draaien, kopschudden, haarplukken en gaasknagen was hun lot. Ook veel van de zogenaamde wilde konijnen die bij de poelier hangen worden bij particuliere fokkers op deze wijze gefokt. In een vergelijkbare hel moesten de kippen, kalkoenen, kalveren en andere dieren leven voordat ze werden vermoord voor het kerstmaal.

Kerstmis is een vredesfeest en daarom *het* moment om tot bezinning te komen. Neem uw verantwoordelijkheid in wat u koopt en eet. Gun dieren ook een leven, eet plantaardig!

Comité Dieren noodhulp (dieren noodhulp@hotmail.com), Respect voor Dieren (respectvoordieren@yahoo.com), Nederlandse Vereniging voor Veganisme (info@veganisme.org) en Een Dier Een Vriend (info@edev.nl)

Kerstrecept zonder dierenleed



Bedje van conchiglie met krokante seitan, oesterzwammen en tomatensaus

500 gr pasta (bvb. Conchiglie of farfalle)
60 gr. walnoten (in kleine stukjes)
bakje oesterzwam (in stukjes gescheurd)
plantaardige margarine
bakje champignons (in plakjes gesneden)
200 ml tomatensaus en 120 ml sojaroom
200 gr seitan (in kleine stukjes)
komijnzaad
1,6 paprika's gesneden in fijne reepjes
citroensap
verse bieslook
sojasaus
verse tijm
zout

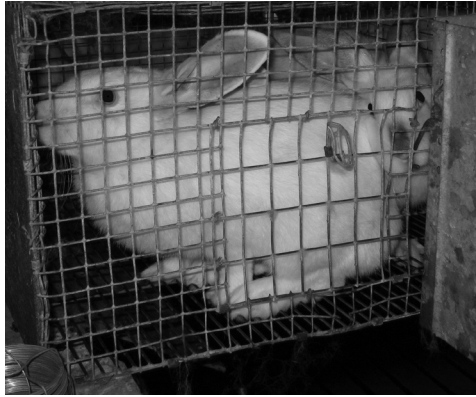
De champignons bakken in margarine tot ze goudbruin zijn. Beetje zout toevoegen. Op het einde wat sojasaus erover sprenkelen en beetje citroensap. Doe hetzelfde met de oesterzwammen. De seitan bakken in margarine tot er een krokant korstje is gevormd. Op het einde het seitanvocht toevoegen en zo nog even laten pruttelen. De paprika's ongeveer 2 minuten blancheren in kokend water totdat ze beetbaar zijn, daarna even opbakken in pan of wok. Net voor het serveren de pasta koken al dente. Ondertussen de saus bereiden: tomatensaus opwarmen, sojaroom toevoegen en kruiden naar smaak met tijm, zout, paprikapoeder en eventueel andere kruiden.

Warm serveren: breng eerst de pasta op het bord en giet daarover wat saus. Schik hierop de seitan, champignons, oesterzwammen, walnoten en paprika's. De walnoten kunt u ook gekookt of geweekt gebruiken, dan zijn ze minder hard. Werk af met (gebakken)komijnzaadjes en enkele blaadjes basilicum of sprietjes bieslook.



Meer lekkere recepten vindt u o.a. op
www.lekkerplantaardig.net en
www.vegatopia.com





Kerstkonijn

't Is bijna tien; de avond is 't,
waarop de Heiland werd geboren;
wat lange wimpers heeft de os,
de ezel wat fluwelen oren.
Maar waar is nu het kerstkonijn,
het witte met de rode ogen,
dat nooit genoeg gestreeld kon zijn?
O, zoveel liefde werd tot logen,
want, in de vriesnacht, aan de lijn
hangt, rood-geaderd, binnenst-buiten,
het jasje van het kerstkonijn.
Er klimt een treurwilg langs de ruiten
en alles zou zo erg niet zijn,
als niet de jongen was bedrogen;
er vaart door hem een vreemde pijn;
nu heeft hij zelf zo rode ogen;
hij ziet de wereld: lijn aan lijn,
miljoenen vachtjes, stijf-bevroren,
massacre van het kerstkonijn
en wil niets van de Heiland horen.

Jac. van Hattum