

# VOORWOORD

Op 8 maart start de vierde editie van de Nationale Week Zonder Vlees. Het is een cliché, maar ik zie mezelf nog zitten aan de keukentafel waaraan ik de eerste editie bedacht, hopen dat misschien 10.000 mensen mee zouden doen. Hoe bijzonder is het dan om mee te maken dat drie jaar later 2,4 miljoen Nederlanders meedoen aan deze week?

Bijzonder en nog steeds ongelooflijk belangrijk. Want Corona benadrukt meer dan ooit het belang van gezond en duurzaam eten, en minder vlees eten is daarin absoluut essentieel. Daar zijn alle experts het over eens, en toch doen we het nog veel te weinig. Zonde, want als ervaringsdeskundige sinds m'n negende weet ik dat de vegetarische keuken de moeite waard is – ook voor jou!

Om dat te bewijzen ben ik vier jaar geleden de Week Zonder Vlees gestart. Met succes, want de meest gehoorde reactie van deelnemers is dat vegetarisch koken eigenlijk leuk, lekker en gemakkelijk is, en zeker voor herhaling vatbaar! En dat is precies waar ik op hoop.



Dus bij deze wil ik ook aan jou vragen: doe je mee? Ga je de uitdaging aan om nieuwe recepten en producten te ontdekken? Je zult er geen spijt van krijgen, zeker niet met de fantastische recepten in dit boekje.

Dus schrijf 8 t/m 14 maart in je agenda, meld je aan op [weekzondervlees.nl](http://weekzondervlees.nl), maak een boodschappenlijstje (de supermarkten hebben héél veel vega korting) en ga aan de slag.

Ik kijk ernaar uit!  
We doen het samen!

Isabel Boerdam  
Initiatiefnemer Nationale Week Zonder Vlees