



Caroline S'Jegers:
 "Er gaat niets boven *home made food*"

In de nieuwe rubriek *Vegetariër onderweg* komen reiservaringen van lezers aan bod. Centraal in deze eerste aflevering staat Caroline S'Jegers (27) uit Antwerpen. Als danseres, freelance journaliste en culturele antropologe is ze enorm gepassioneerd door reizen, literatuur, fotografie, muziek en dans.

Vegetarisme

"Als kind lustte ik bijna niets. Zo vond ik kip uitsluitend lekker als ik er appelmoes bij mocht om de bittere smaak van het vlees te verdoezelen. Ik werd me pas ten volle bewust van mijn eetgedrag op het moment dat mijn zus uit overtuiging besloot om vegetarisch te gaan eten. Ik was toen twintig en ging net voor mijn studie psychologie dominantiegedragingen van vrouwelijke bizons observeren op een veld in de Vlaamse Ardennen. De kalfjes van deze bizons werden doorverkocht aan slachterijen. Het duurde niet lang of ik voelde me zo verbonden met deze gevangen dieren, dat ik ook geen vlees meer naar binnen kreeg. Ik werd toen vegetariër en mijn eetgedrag veranderde volledig: ik begon meer (en vooral gezonder) te eten en lustte plotseling 'alles'! Tegenwoordig neig ik op gebied van voeding naar de veganistische kant. Niet enkel vind ik de vleesindustrie een gruwelijke, walgelijke en onmenselijke 'creatie', eveneens voel ik dat ik energie verlies wanneer ik melkproducten tot mij neem. Ik geloof erin dat dierlijke voeding de gevoelens (en energieën) van het dier in zich draagt, en merk dat ik hier erg gevoelig voor ben."

Reiservaringen

"Ik ben enorm gepassioneerd door reizen, literatuur, fotografie, muziek en dans. Zo bezocht ik vele landen in Europa (zoals Frankrijk, Duitsland, Kroatië, Spanje, Portugal, Italië, Slovenië) en trok ik reeds drie maal naar India. Ik heb geleerd dat reizen een zekere mate van inventiviteit vraagt en me aanmoedigt om duidelijk aan anderen te communiceren wat mijn wensen zijn. Mede daarom heb ik tijdens het reizen nooit al te grote problemen ervaren met betrekking tot vegetarisch eten, al is het wel moeilijker geworden

nu ik geen melkproducten meer consumeer. Als het kan, neem ik een voorraad eten mee op reis. Gelukkig vond ik op de meeste plekken voedingswaren die me een evenwichtig dieet konden garanderen, hoe beperkt ook."

Droomplek

"India is een droomplek voor vegetariërs, omdat de meeste Indiase gerechten zonder vlees- of visproducten worden bereid. Tijdens mijn eerste reis naar India in de zomer van 2008 heb ik de typische toeristische plekken bezocht in het noorden, waar ik kon kiezen uit zowel Indiase als internationale gerechten. Een half jaar later trok ik in het kader van mijn antropologisch onderzoek voor drie maanden naar Bangalore, een kosmopolitische stad in het zuiden. Ik verbleef vooral bij Indiase gezinnen en vond het eten erg geweldig. Toch kreeg ik wel eens last aan mijn maag van de vele rode pepers en de overvloed aan olieën die vaak aan het eten worden toegevoegd. Sinds december 2009 maak ik samen met mijn vriend Jordi een derde reis door zowel Noord- als Zuid-India. In restaurants vraag ik meestal naar gekookte groenten, dahl en rijst. Momenteel zijn we gestrand in de metropolitische stad Kolkata (Calcutta). Daar help ik mee in de organisatie Sanved, die via dans-therapie getraumatiseerde mensen een 'nieuw leven' tracht te geven. Omdat we nu een eigen keuken tot onze beschikking hebben, koken we meestal zelf. Met producten uit de supermarkt maken we onze eigen havermout, hummus, groentenpaté en warme gerechten. Hoezeer ik ook houd van reizen, er gaat niets boven *home made food*!"

Website

"Op mijn website Gevoelsprietjes geef ik een overzicht van mijn grote passies: dans(therapie), literatuur, reizen en fotografie. Door het aanbieden van onder meer bewegingsworkshops, een blog, lezingen en artikelen wil ik mensen inspireren om te kijken 'naar de magie van het leven' en hen bewuster maken van hun eigen zijn, hun eigen lichaam en de wijze waarop ze in het leven staan." [HTTP://GEOELSPRIETJES.WORDPRESS.COM](http://gevoelsprietjes.wordpress.com)

CAROLINE S'JEGERS (TWEDE VAN RECHTS) TIJDENS EEN PICKNICK IN HET PARK IN GUWAHATI (ASSAM) MET HAAR VRIENDIN LOPAMUDRA GOSWAMI (RECHTS) EN DE OUDERS VAN LOPAMUDRA.



FRUITMARKT IN MYSORE.

TEKST EN FOTO'S:
 CAROLINE S'JEGERS