

Vleesvervangers: wat zijn ze, wat doen ze?

18 JANUARI 2019

Het nieuwe jaar is altijd de periode van goede of nieuwe voornemens. We zijn ondertussen half januari gepasseerd, dus het grootste deel van die voornemens ligt ondertussen aan diggelen. ;-) Maar heel wat mensen hebben bijvoorbeeld vast en zeker aan zichzelf beloofd om in 2019 wat minder vlees te gaan eten, om zo onder meer hun ecologisch steentje bij te dragen. Willen ze echter echt flink schrappen in hun vleesconsumptie, dan moeten ze wel zorgen dat ze dat vlees op een volwaardige manier vervangen.

Lees meer over: [insect peulvrucht](#)



Het nieuwe jaar is altijd de periode van goede of nieuwe voornemens. We zijn ondertussen half januari gepasseerd, dus het grootste deel van die voornemens ligt ondertussen aan diggelen. ;-) Maar heel wat mensen hebben bijvoorbeeld vast en zeker aan zichzelf beloofd om in 2019 wat minder vlees te gaan eten, om zo onder meer hun ecologisch steentje bij te dragen. Willen ze echter echt flink schrappen in hun vleesconsumptie, dan moeten ze wel zorgen dat ze dat vlees op een volwaardige manier vervangen.

Wat moet er vervangen worden?

Mineralen (ijzer)

Ijzer vervang je door plantaardige ijzerbronnen, zoals volkorengranen, peulvruchten, muesli, gedroogd fruit (dadels, vijgen ...) en donkergroene bladgroenten (warmoes, boerenkool ...). Omdat je lichaam minder goed ijzer opneemt uit plantaardige dan uit dierlijke voedingsmiddelen moet je er wel meer van eten.

Om je lichaam wat te helpen om ijzer uit plantaardige producten op te nemen, eet je best bij je maaltijd ook vitamine C-rijke producten.


Vitaminen, vooral B12

Vitamine B12, vooral belangrijk voor het zenuwstelsel en het bloed, komt enkel voor in dierlijke producten. Eet dus voldoende eieren en melkproducten als je vlees en vis wil vervangen.

Daarnaast zijn walnoten, sojaproducten, lijnzaad-, noten- en koolzaadolie, groene bladgroenten (postelein, veldsla ...) en zeegroenten (nori, lamsoor ...) nodig om aan voldoende omega 3-vetzuren te komen als je vlees en vis gaat mijden.

Eiwitten

In melkproducten, eieren en plantaardige bronnen (granen, noten, zaden, peulvruchten ...) vind je volop eiwitten. Met uitzondering van soja hebben plantaardige eiwitten evenwel een lagere kwaliteit dan dierlijke eiwitten, dus ook hier moet je er meer van eten.

Tofu.jpg

Wat zijn de belangrijkste basisvleesvervangers?

Tofu

Ofwel "kaas" van gefermenteerde sojamelk. De plantaardige eiwitten uit soja zijn evenwaardig aan die uit dierlijke eiwitten. Voorts bevat soja onverzadigde vetten, ijzer en vitamine B1. Tofu kan, gemengd met smaakmakers, "rauw" gegeten worden als broodbeleg of in salades. Warm kun je tofu, die een neutrale smaak heeft, best marinieren. Zoals in deze [rijstschotel met tofu en gember](#) bijvoorbeeld.

Tempé

Ofwel gefermenteerde sojabonen. Tempé heeft dezelfde kwaliteiten als tofu, maar heeft een iets zuurdere smaak omdat de koek van zachtgekookte sojabonen achteraf bewerkt is met een schimmel. Eens proeven? Probeer dan deze [gebakken tempé met groenten](#).

Seitan

Ofwel gekookt "brood" van tarwe gluten. Het wordt gemaakt uit een mengsel van tarwemeel en water, en bevat dus volop tarwe-eiwitten. Het mengsel wordt net zo lang gespoeld tot enkel de gluten overblijven, en die worden dan gekookt. Door z'n sponzige structuur is seitan ideaal voor in een ragout. Of voor een chili con carne ... Oeps, sorry: een [chili con seitan](#). ;-)

Peulvruchten

Kikkererwten, bruine bonen, witte bonen, linzen ... Peulvruchten bevatten eiwitten, vezels en mineralen zoals ijzer, en zijn arm aan verzadigde vetten. In tegenstelling tot groenten kunnen ze, gecombineerd met een andere eiwitbron (zoals eieren), vlees vervangen. En je kunt er in de keuken alle kanten mee uit. Al eens een [kikkererwtburger](#) geprobeerd bijvoorbeeld?

Insecten

Wereldwijd worden er zo'n 2.000 verschillende insectensoorten gegeten, en bij ons beginnen sprinkhanen, krekels en meelwormen ook zachtjesaan hier en daar hun ingang te vinden. Insecten zijn rijk aan vezels en ijzer, en gedroogde insecten zijn altijd rijk aan eiwitten. Niet alle insecten bevatten vitamine B1 en B12, maar indien wel, dan zijn ze uitermate geschikt als vleesvervanger. Over de veiligheid van insecten moet wel nog wat onderzoek gebeuren, maar de insecten die bij ons te koop zijn, zijn absoluut veilig om te eten. Vaak worden ze verwerkt in burgers of tot meel gemalen en toegevoegd aan koekjes of snacks, zoals de krekelreep van [Kriket](#). Lees meer over [insecten als voedsel van de toekomst](#).

Zeewier

Zeewier zit boordevol eiwitten, ijzer en omega 3, en kan, als het niet te veel jodium en zware metalen bevat, dienen als vleesvervanger. Er zijn zo'n 500 eetbare soorten, met bruinwieren (kombu/kelk, hiziki en zeespaghetti), roodwieren (dulce) en blauwgroenwieren (zeesla, wakame) als belangrijkste groepen. Zeewier wordt vers of gedroogd verkocht. Niet overtuigd? Probeer dan zeker eens deze [Oosterse zeesalade met sesamdressing](#).

Zeewier.jpg

Opletten met

Groenteburgers en andere klant- en klare vleesvervangers

Groenteburgers, tofuburgers, seitangehakt, sojaballetjes ... zijn niet altijd even gezond, en hun voedingswaarde is over het algemeen minder goed. Hun paneerlaagje slurpt veel vet op, en ze bevatten redelijk wat bewaarmiddelen en zout. Wie het echt goed wil doen, kan dus eigenlijk beter zelf aan de slag gaan met een basisvleesvervanger.

Schimmels (mycoproteïne)

Als vleesvervanger zijn schimmels zoals quorn en paddenstoelen niet de beste keuze. Ze bevatten weinig ijzer, quorn heeft een laag energiegehalte maar geeft snel een verzadigd gevoel, en paddenstoelen bevatten relatief weinig eiwitten en geen vitamine B12.

Dus opties genoeg om je voornemen vol te houden. Let wel: in dit artikel hebben we enkel aangegeven welke producten mogelijk zijn als vleesvervangers. Wil je echter vlees (nagenoeg) volledig schrappen van je menu, ga dan zeker eens langs bij een diëtist om te weten hoe je het moet aanpakken.

Veel succes!

Bronnen: Gezond Leven, Voedingscentrum.nl

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

-
[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/velc](https://www.facebook.com/velc)

Veldverkenners is een project van

