

Wereld veggie dag: lekkere alternatieven voor vlees

1 OKTOBER 2014

Wist je dat alle Belgen samen 678.000 dieren per dag eten? Dat zijn niet alleen veel dode beestjes, maar ook heel wat belasting voor het milieu. Want om al die dieren te kweken is veel energie, water en grond nodig. Daarom roept Wereld veggie dag op om minder vlees te eten. De carnivoren onder ons hoeven niet meteen te panikeren, want vlees hoeft uiteraard niet volledig verbannen te worden uit de keuken. Maar die sappige biefstuk af en toe eens vervangen door tofu, peulvruchten of quinoa kan echt geen kwaad ;-). Wij zetten hieronder alvast al je mogelijkheden op een rijtje.

Lees meer over: [tip](#)



Wist je dat alle Belgen samen 678.000 dieren per dag eten? Dat zijn niet alleen veel dode beestjes, maar ook heel wat belasting voor het milieu. Want om al die dieren te kweken is veel energie, water en grond nodig. Daarom roept Wereld veggie dag op om minder vlees te eten. De carnivoren onder ons hoeven niet meteen te panikeren, want vlees hoeft uiteraard niet volledig verbannen te worden uit de keuken. Maar die sappige biefstuk af en toe eens vervangen door tofu, peulvruchten of quinoa kan echt geen kwaad ;-). Wij zetten hieronder alvast al je mogelijkheden op een rijtje.

Gehakt of burgers zonder vlees maar mét zout

In de supermarkt vind je tegenwoordig een ruim aanbod aan kant-en-klare vleesvervangers. Die zien er vaak uit als “echt” vlees, denk maar aan tofuburgers, seitangehakt of sojaballetjes. Dat is best slim bekeken, want zo zullen ook niet-vegetariërs al eens sneller een vleesloze maaltijd op tafel zetten en hun ecologisch steentje bijdragen. Maar opgelet: die kant-en-klare producten zijn helaas niet altijd even gezond. Hun (lekkere) 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 basis vleesvervanger.

Bekende vleesvervangers op een rijtje

- **Tofoe**

Door zijn erg neutrale smaak, neemt tofoe gemakkelijk de smaak van andere ingrediënten over. Daarom kan je hem het best marinieren. Een lekkere mix is ketjapsaus, sambal en citroensap. Je kan tofu rauw eten als broodbeleg of in salades. Deze vleesvervanger wordt gemaakt door de melk van gemalen sojabonen te stremmen. Je kan hem kopen in blokjes.

- **Tempé**

Tempé heeft een iets zuurdere smaak dan tofoe. Dat komt omdat de koek van zachtgekookte sojabonen achteraf bewerkt is met een schimmel. Je kan tempé rauw eten, maar vaak wordt hij net als tofoe gemarineerd met pikante sambal en gebakken.

- **Quorn**

Deze plantaardige vleesvervanger doet qua uitzicht en smaak denken aan blokjes kip. Ook hij absorbeert veel smaken, waardoor hij uitermate geschikt is om te roerbakken met veel groentjes en kruiden. Hij is gemaakt van een schimmel die verwant is aan paddenstoelen. Quorn bevat veel eiwitten en voedingsvezels, maar minder ijzer en vitamine B12. Daarom is hij niet de meest volwaardige vleesvervanger.

- **Seitan**

De sponzige structuur van seitan is ideaal voor in ragout of chili con carne. Seitan wordt gemaakt uit een mengsel van tarwemeel en water, dat net zo lang gespoeld wordt tot enkel de gluten overblijven, die tot slot gekookt worden. Het is meestal alleen verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels. Ook Seitan bevat niet alle voedingsmiddelen van vlees in dezelfde mate, vooral vitamine B ontbreekt.

Hoezo, eentonig?

Vleesvervangers hebben niet veel smaak van zichzelf en krijgen al wel eens het label 'eentonig' en 'smaakloos' opgeplakt. Gelukkig hoef je niet altijd kunstmatige vleesvervangers in huis te halen om de vegetarische toer op te gaan. Elke voedingsstof die je uit vlees haalt, kan je ook uit andere natuurlijke producten halen. Voor genoeg eiwitten kan je havermost of quinoa op je dieet zetten. Vitamine D haal je dan weer uit paddenstoelen of sojascheuten en vitamine B uit eitjes. Peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten of linzen bevatten een schat aan ijzer, net als spinazie, kool en sla. In die laatste zit trouwens ook veel calcium. Pompoenpitten en noten als tussendoortje zorgen voor extra omega-3 vetzuren. Keuze genoeg dus om zonder een stukje vlees lekker veel te variëren en te experimenteren.

Dus waar wachten jullie nog op? Nog meer inspiratie? Ok, dan geven we jullie nog vijf receptjes om je vingers van af te likken. En dan aan de kook, Veldverkenners! ;-)

- [Tomaat gevuld met quinoa en geitenkaas](#)
- [Gebakken ravioli met spinazie- en champignonsalade](#)
- [Chili con Quorn](#)
- [Tofu met Indiase groenten](#)
- [Seitanstoofvlees](#)

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

f.

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

Veldverkenners is een project van

