

Voedzame vleesvervangers

Op een rijtje

Deel 1



Als je beslist om wat minder vlees te eten, of helemaal vegetarisch, krijg je vroeg of laat te maken met de vraag: "Wat kan ik klaarmaken?" Ben je van plan om je portie vlees wat meer te laten voor wat ze is en ben je nog op zoek naar goede alternatieven? Dan ben je hier aan het juiste adres! Wij weten uit ervaring dat die zoektocht niet altijd even makkelijk is en daarom willen we enkele tips geven over welke vleesvervangers je kan gebruiken en hoe je ze het beste klaarmaakt. In dit eerste deel zetten we er drie op een rijtje: tofu, peulvruchten en tempeh. In de volgende editie van BioGezond verschijnt deel twee met nog meer alternatieven en smakelijke tips.

Tofu

De meest bekende vleesvervanger is ongetwijfeld tofu. Tofu bestaat uit sojabonen en het productieproces is heel gelijkaardig aan dat van kaas. Het wordt gemaakt uit sojamelk met plantaardig stremsel, vandaar dat het ook soms wordt beschreven als 'sojakaas'. Calorie-arm, eiwitrijk en bomvol magnesium, calcium en ijzer, die eigenschappen maken van tofu een uitstekende keuze als vleesvervanger.

Smaak toevoegen

Qua smaak is tofu niet meteen een uitbinker. Omdat tofu nogal een neutrale smaak heeft, wordt vaak aangeraden om het goed te kruiden en/of te marinieren voor je ermee aan de slag gaat. Er zijn ook verschillende soorten tofu verkrijgbaar van de stevige variant die je in de meeste supermarkten vindt, tot een heel romige soort die je zelfs kan gebruiken als vervanger voor room in sauzen.

Klaarmaken

Hoe maak je tofu het beste klaar? Daar is niet één antwoord op, het is een heel veelzijdig product dat zich leent tot verschillende bereidingswijzen. Net zoals tempeh kan je het bakken, frituren en koken. Belangrijk is wel dat je de tofu voor gebruik goed laat uitlekken. Dit kan je makkelijk in een vergiet, maar om het zo droog mogelijk te krijgen, kan je de tofu in een theedoek rollen en er gewicht opleggen (bijvoorbeeld kookboeken).

Wistjedat...

... er verschillende onderzoeken zijn uitgevoerd die de link tussen het eten van tofu en geheugenverlies onderzochten? Volgens een onderzoek uitgevoerd in Hawaï zouden je hersenen sneller aftakelen door veel tofu te eten. Gelukkig zijn er tientallen onderzoeken uitgevoerd die het tegendeel bewijzen, laat je dus niet bang maken en geniet van je tofu!

Peulvruchten

In de groep van de peulvruchten vind je verschillende groenten terug, maar ze zijn niet allemaal even geschikt als vleesvervanger. Ze moeten veel eiwitten bevatten om een volwaardige vervanger te zijn. Denk bijvoorbeeld aan linzen, kikkererwten, sojabonen, witte bonen en bruine bonen. Andere peulvruchten bevatten veel minder eiwitten en worden dus meer als "gewone groenten" beschouwd. Daarbij vinden we sperziebonen, snijbonen, doperwten en peulen.



Foto Abinda © PhotoStudio Koen Vanhaverbeke / www.unvfotoğraf.be

∴ Omdat tofu nogal een neutrale smaak heeft, wordt vaak aangeraden om het goed te kruiden en/of te marinieren voor je ermee aan de slag gaat.

Cholesterol verlagen

Zoals we al zeiden, bevatten de juiste peulvruchten veel eiwitten. Daarnaast zit er ook pectine in, een stof die zorgt voor de verlaging van de cholesterol en je op die manier beschermt tegen hart en vaatziekten. In peulvruchten bevatten ook veel vezels en geen zout.

Soorten Peulvruchten

Omdat er verschillende soorten peulvruchten zijn, zijn er ook ontelbaar vele manieren om ze te gebruiken. Wij zetten de meest voorkomende op een rijtje.

Linzen

Linzen worden vaak gebruikt in Indiase, Turkse en Marokkaanse gerechten. Ze zijn bijzonder geschikt om te gebruiken in stoofpotjes omdat ze veel vocht - en dus ook smaken - opslorpen.

Kikkererwten

De meest populaire verwerking van kikkererwten is ongetwijfeld in hummus. Dat kan je gebruiken als dip, maar ook om op brood te smeren. Daarnaast kan je kikkererwten ook voorgekookt kopen en gebruiken in salades, stoofpotjes, wokgerechten en nog veel meer.

Bonen

Dat bonen veelzijdig zijn, hoeven we je waarschijnlijk niet meer te vertellen. Ze zijn het populairst in soepen en stoofpotjes. Ze verhogen de voedingswaarde van de gerechten aanzienlijk. Als je bonen hebt gegeten, blijft je hongergevoel ook langer onderdrukt. Mooi meegenomen als je wil afvallen!



✿ Falaffelballetjes, op basis van kikkererwten, veelzijdig te gebruiken in smaakvolle recepten.

Tempeh

Tempeh wordt - net zoals tofu - gemaakt van sojabonen - gefermenteerde sojabonen om precies te zijn. Door het fermenteringsproces verhoogt het vitaminegehalte in de tempeh enorm en wordt het makkelijker verteerbaar. De belangrijkste voedingsstoffen die je terugvindt in tempeh zijn onder andere vitamine B12, ijzer en verschillende mineralen en vitaminen. Nog interessanter is waar-

ABINDA-BURGERS

keuze uit curry, pompoen, hazelnoten, broccoli, bloemkool, peterselie, spinazie,...

bestemd voor lekkerbekken

Inspiratie nodig?
op www.abinda.be
vind je heerlijke recepten

Biologisch & Vegetarisch

Verkrijgbaar
in de natuurwinkel

abinda
BIO & VEGGIE

De Leiteweg 28 - 8020 RUDDERVOORDE
info@abinda.be - Tel 050-28.15.75



Emile Noël
artisan oils

tartines Bio



Smaakvol

Glutenvrij

Luchtig & Knapperig

Pont Saint-Espirit
30130 - France

- Depuis 1920 -
EMILE NOËL

www.emilenoel.com

Vleesvervangers



schijnlijk het eiwitgehalte. Zo'n 12 tot 18 gram eiwit per 100 gram tempeh. Daarnaast is het cholesterolgehalte ontzettend laag en er zitten ook amper vetten in.

Smaak

Tempeh is steviger dan tofu, je kan er de sojaboon zelfs nog in herkennen. Daardoor heeft het ook een zekere 'bite', iets wat veel andere vleesvervangers missen.

Op zichzelf is tempeh geen enorme smaakbom, maar het neemt heel goed andere smaken op. Je kan met marinades dus heel veel kanten uit. Onze favoriet is om tempeh een nacht in ketjap te marinieren, om het dan in een wok te gebruiken.

Tip: als je tempeh wil marinieren, kan je het best eerst even stomen zodat het de smaken nog beter opneemt.

Klaarmaken

De bereidingswijzen van tempeh zijn zeer uiteenlopend: van broodbeleg tot wok.

Als je het frituurt heb je een lekker krokante buitenkant met een zachte binnenkant. Gefrituurd eten is echter niet zo gezond, dus kan je er ook voor kiezen om het in de grillpan te bakken. Je kan tempeh in plakjes snijden, maar ook kleiner maken, zodat je een soort gehaktstructuur bekomt. Dat is dan weer heel lekker in bijvoorbeeld spaghettisaus.

Wist je dat...

... je tempeh kan terugvinden in de meeste bio- en natuurwinkels?
... tempeh goed blijkt te werken tegen diarree? Door het fermenteringsproces bij de bereiding, is het namelijk een uitstekende probiotica!



Foto De Hobbit