

Vleesvervangers

De weg naar minder vlees

Een toenemend aantal mensen lust vegetarisch omdat ze denken aan hun lijn, twijfelen aan de vleeskwaliteit, liever geen dieren eten, willen bijdragen tot een beter milieu, of eenvoudig omdat ze het lekker vinden. Het steeds ruimer wordende aanbod in diverse retailzaken, gaande van supermarkten tot, vooral, natuurvoedingswinkels, geeft deze evolutie nog een duwtje in de rug. Maar welke types vleesvervangers zijn te vinden op de markt? We zochten het voor u uit...

- Koen Vandepopuliere-



Falafel: een eiwitrijk product uit het Midden-Oosten. Slechts weinigen die het niét lusten...

Vleesvervangers kunnen in drie types worden onderverdeeld. Een eerste betreft **onbewerkte, plantaardige eiwitbronnen**, zoals **linzen, bonen, noten**, ... Meer bewerkt is het type **vleesvervangers met vertegenwoordigers als tofu, seitan, tempeh en falafel**. Vaak betreft het eeuwenoude, traditionele producten uit het Midden- of Verre Oosten. Enkele decennia geleden kwam een derde type op de markt: **vegetarische worsten, burgers, schnitzels**, ... Doorgaans zijn ze snel en makkelijk te bereiden en vertonen ze enige gelijkheid met vleesburgers, -loempia's, bitterballen, ... Dit type is vaak samengesteld uit plantaardige eiwitbronnen zoals erwten, tofu, gekruimelde hazelnoten of seitan. Ze kunnen ook bereid zijn op basis van louter groenten en vruchten (spinazie, broccoli, pompoen, ...)

Smaak, geur en kleur

De wereld van vleesloze eiwitbronnen vertoont een wijd scala aan smaken, geuren en kleuren. Soms is de gelijkheid met vlees zo frappant dat het makkelijk is er een gerecht mee te maken waarvan weinigen kunnen zeggen of het nu al dan niet een vegetarische schotel betreft. **Quorn** is zo'n product. Het doet wat textuur en smaak betreft enigszins aan kippenvlees denken. Maar ook **tofuworst** doet wat uitzicht betreft niet onder voor een gangbare tv-worst, en hetzelfde kan worden gezegd over goed gekozen **vegetarische schnitzels, loempia's, burgers**, ... Veel vleesvervangers hebben trouwens een neutrale smaak, waardoor ze makkelijk smaak opnemen en geschikt zijn om in een groot aantal bereidingen te gebruiken. Een andere keer dan weer is enige gelijkheid met een vleesmaaltijd ver te zoeken. Denken we maar aan **peulvruchten, erwten en noten**. Ook meer traditionele

vleesvervangers zoals **tofu, tempeh** of **seitan** vertonen vaak nog weinig gelijkheid met vlees, vooral wat smaak betreft.

De chef aan het werk

De bereiding varieert van de ene vleesvervanger tot de andere, zoals ook het klaarmaken van verschillende soorten vleesproducten varieert. Door de band genomen kan men stellen dat er niet veel verschil hoeft te zijn tussen de bereiding van vlees- en vleesloze producten, zeker als men werkt met waren van de nieuwste generatie: derde type - vleesvervangers als burgers, vegetarische worsten, quorn, ... Interessant om weten is ook dat ze in de detailhandel zowel rauw als voorgebakken te vinden zijn. **Voorgebakken vleesvervangers** zijn makkelijker en sneller te bereiden dan deze die dat niet zijn, eenvoudig omdat ze al deels gegaard werden. Maar let op: een aantal vaak gebruikte vleesvervangers, zoals burgers, **absorberen behoorlijk wat vet**. Het kan dan ook aan te raden zijn ze af en toe te bereiden in oven of steamer in plaats van te laten sudderen in braadpan of friteuse.

Kwaliteit versus 'ongezonde fastfood'

Het onderscheid maken tussen een **kwalitatief hoogstaande vleesvervanger** en een zogenaamde '**plantaardige, ongezonde fastfoodburger**' is niet altijd evident. U doet er vast goed aan de voedingsinformatie op de verpakking aandachtig te lezen. Een kwalitatieve vleesvervanger

Ook steeds meer restaurants bieden vegetarische schotels aan.



bevat voldoende eiwitten en weinig verzadigde vetzuren. Ook het zoutgehalte van de vleesvervanger kan soms hoger zijn dan goed is voor uw klanten. Ideaal zijn producten die minstens 10 gram eiwit per 100 g product bevatten, en per gram eiwit niet meer dan één gram vet. Het is tevens nuttig te beseffen dat smaak, textuur en kwaliteit sterk kunnen verschillen naargelang de leverancier.

Schotels 'nieuwe stijl'

In graanproducten (zoals rijst, bulgur, gierst, quinoa, ...) bevinden zich meer eiwitten dan in de bij ons meer gangbare aardappel. Het is nuttig ze vaker te gaan eten, ook om er zeker van te zijn een voldoende wijd scala aan proteïnen te nuttigen. Een gezonde vegetarische maaltijd bevat ook behoorlijk wat, en verschillende soorten groenten. **Gevolg van dit alles: velen die beginnen met het af en toe overschakelen naar een kwaliteitsvolle vegetarische schotel, merken tot hun verbazing op dat hun maaltijden een heel stuk gevarieerder en geraffineerder worden.**



Minder vlees betekent ook: meer (heerlijke) groenten en graanproducten...

Vleesvervangers die uw steak en vis naar de kroon steken...

NAAM	WAT IS DAT?	HOE ZIET DAT ERUIT?	HOE ZIT HET MET DE BEREIDING?
'Samengestelde, bewerkte producten': Vegetarische burgers, worsten, schnitzels, loempia's, ...	Nieuwste generatie vleesvervangers.	Worst, burger, schnitzel, loempia, ...	Bakken, frituren, rauw.
Falafal	Vaak gegeten als snack, en bereid met kikkererwten, koriander en knoflook.	Poeder, voorgebakken burgers	Frituren; bakken
Quorn	Brokjes gemaakt op basis van een organisme uit het rijk van de "fungi" (waartoe ook paddenstoelen behoren).	Blokjes, reepjes, lapjes, gehakt, sneetjes	Bakken, verwerkt in sauzen of stoofpotjes (bijvoorbeeld Chili sin Carne) Sneetjes: rauw
Seitan	Wordt van tarwegluten, de eiwitten in granen.	-'gebraadachtige' blokken -'filetvormige' lappen -kleine blokjes -gehakt -kant en klare mixen	Seitan lijkt sterk op vlees qua textuur en uitzicht. Daardoor kan het verwerkt worden op zowat elke manier waarmee men vlees verwerkt: bakken, verwerken in stoofschotels en ragouts, ...
Tempeh	Gefermenteerde sojabonen.	Vaak te krijgen onder vorm van een dikke worst of in blok. Ook gerookt verkrijgbaar.	De tempeh in plakjes of stukjes snijden en met wat olie in de pan bakken, of frituren. Rauw: als broodbeleg. Gerookt is het bruikbaar in diverse gerechten, slaatjes, soepen, ...
Tofu (Tahoe)	Gestremde sojamelk	Witte blokken. Voorgebakken reepjes. Gehakt.	"Vaste" tofu: bakken. "Zijden" tofu: in soepen, bouillons, veganistische desserts...
TVP (textured vegetable protein)	Ontvette sojabloem die werd bewerkt en gedroogd om haar een sponsachtige textuur te geven; gekruid.	Grote of kleinere brokjes	Na ze te hebben geweekt kunnen ze worden gebruikt in gerechten, bijvoorbeeld als gehaktvervanger in bolognaisesaus. Ook gebruikt in bouillons en soepen.
Bonen (adzukiboon, flageolets, rode nierbonen,...); erwten (doperwten, black-eyed peas, kikkererwten, ...); linzen; pinda's	Peulvruchten	Verkrijgbaar onder gedroogde vorm, gekookt in blik of bokaal, soms ook vers	Koken.
Noten (eiwitrijke: hazelnoten, amandelnoten, ...)	Noten	Als dusdanig	Gemalen, geroosterd. Onder de vorm van pasta: als broodbeleg of voor diverse sauzen, om te paneren, ...