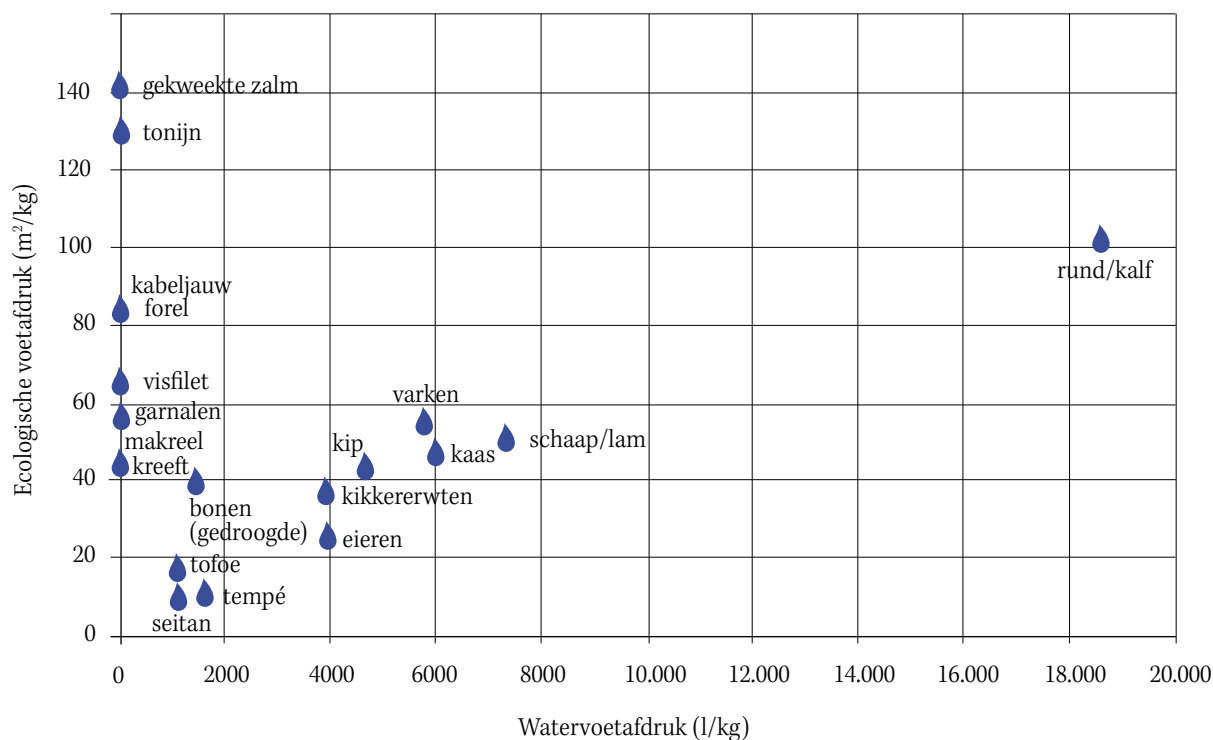


🍃 Zuivel, vlees, vis & vervangers

Eiwitten zijn onze bouwstoffen. Ze zorgen voor de opbouw en het herstel van spieren en organen. De meeste mensen in het Westen eten er meer dan genoeg van. Ook vegetariërs die gevarieerd eten, hebben genoeg eiwitten. Ongeveer 10 procent van de energie die we uit voedsel halen, mag door eiwitten worden geleverd. Je vindt eiwitten in bijna alle voedingsmiddelen. De producten die we je hier voorstellen – melk, vlees vis en vervangproducten – bevatten er aanzienlijk meer dan andere voedingsmiddelen. Bovendien is de kwaliteit van de eiwitten in deze producten veel beter. Je kunt eiwitten uit plantaardig en uit dierlijk voedsel halen, maar vlees bevat meer vet en heeft een veel grotere impact op het milieu.



Liever een kippenbil dan een lapje rundvlees

Koeien eten altijd maar minder gras, omdat ze snel vetgemest moeten worden met maïs en andere voeder gewassen. Dat voeder is vaak eetbaar voor de mens. Je kunt er 8 maaltijden mee maken, voor één vleesmaaltijd. Koeien vetmesten kost veel water en maakt van rundvlees een van de ingrediënten met de hoogste watervoetafdruk.

Als je af en toe een steak wilt eten, geef dan de voorkeur aan een lokaal gekweekte en – waarom niet – biologische steak. Neem een kleine steak van niet meer dan 100 g. Dat is de maximale hoeveelheid die de wereldgezondheidsorganisatie voorschrijft voor dagelijkse consumptie.

- Je kunt rundvlees wat vaker vervangen door varkensvlees, schaap, kip of kalkoen. De WV van kleinere diersoorten is altijd kleiner dan die van rundvlees.
- In stoofpotjes kun je gewoon wat minder vlees en meer groenten gebruiken.
- Op brood kun je charcuterie vervangen door groenteslaatjes. Een handige manier om restjes te verwerken trouwens.

Bonte verzameling bonen voor veel variatie

Witte bonen, prinsessenbonen, erwten, kikkererwten, linzen en flageoletbonen behoren tot de peulvruchten. Bonen in gedroogde vorm zijn rijk aan eiwitten. Ze bevatten minder vitaminen, maar wel meer eiwitten en zetmeel. Een voorbeeld: verse erwten bevatten 4 procent eiwit en gedroogde erwten 24 procent. Dat maakt van bonen een interessant voedingsmiddel. Je gebruikt ze in stoofpotjes, in een (tomaten)saus of gemixt en gekruid als broodbeleg.

Ga voor vleesvervangers: tempé, tofoe en seitan

• **Tofoe** en tempé zijn sojaproducten. Ze hebben allebei een lage WV. Tofoe wordt ook wel vegetarische kaas genoemd. Dat komt omdat hij op dezelfde manier wordt gemaakt: er wordt een stremsel toegevoegd aan sojamelk. Na rijping krijg je een kaasachtig wit product. Tofoe heeft weinig smaak. Voor een goed resultaat moet je hem goed kunnen bereiden en kruiden. Hij heeft veel toepassingsmogelijkheden. Je kunt hem bakken in blokjes of schijfjes en toevoegen aan een groentewok. Of je kunt hem 'rauw' prakken en in een slaatje verwerken. Er bestaat ook

zijden tofoe. Die is heel smeugig en kun je verwerken in desserts of gebruiken als room.

- **Tempé** is ook verwant aan kaas. Op gekookte sojabonen wordt een schimmel geënt. De schimmel groeit en zorgt dat de bonen aan elkaar kleven. De roquefort onder de sojaproducten, zeg maar – de smaak is wel heel anders. Tempé heeft een zachte smaak en past goed in een Oosterse wokschotel.
- **Seitan** staat in de winkel meestal naast de sojaproducten, want het is een geschikte vleesvervanger. Hij is gemaakt van tarweglutendeeg dat langdurig wordt gekneed. Nadien wordt het gekookt in een kruidenbouillon. Er bestaan seitanworstjes, seitangehakt, seitanbroodbeleg etc.

Vis, een geval apart

Van vis wordt de watervoetafdruk niet berekend. Dat is echter geen reden om massaal vis te eten. Heel wat vissoorten zijn overbevist en krijgen niet de kans om zich te ontwikkelen.

- Geef de voorkeur aan vis met MSC-label als je wilde vis verkiest. MSC is een onafhankelijk keurmerk voor duurzame visserij.
- Biologisch gekweekte vis krijgt onze voorkeur wat aquacultuur betreft. Deze vis krijgt geen pesticiden toegediend en heeft meer ruimte. Hij

krijgt overwegend biologisch voer.

- Eet vis met de seizoenen mee. Download de viskalender op: www.visinfo.be/vis/downloads/affichekalender_nl.pdf
- Op www.goedevis.nl vind je per vissoort of die overbevist is of niet.

Veggie

Wil je een maaltijd bereiden zonder vlees, dan heb je een waaier aan lekkere voedingswaren:

- Plantaardige eiwitten hebben de kleinste WV. Tofoegehakt, tofoereepjes, sojagehakt etc. zijn lekker in een wokgerecht of spaghettisous.
- Er bestaan veel soorten vegetarische burgers; je vindt er beslist een die jij lekker vindt. Vegetarische burgers zijn gemaakt op basis van aardappelpuree of op basis van soja, peulvruchten of seitan. Die laatste hebben een betere eiwitkwaliteit dan burgers met aardappelpuree.



© foto's: BananaStock

Recepten

voor 10 personen

Eenpansgerecht met mie en gerookte tempé

1,2 kg mie • 1,3 kg champignons • 1,3 kg broccoli • 1,3 kg bloemkool • 1,3 kg wortels • 2,5 stuks paksoi • 5 teentjes knoflook • 5 cm verse gember • 2,5 tl kerriepoeder • 2,5 el sojasaus • 2,5 el sherry • zout • olie • 500 g tempé

Kook de mie. Pel en snipper de knoflook. Snipper de gember en snij de tempé, de champignons, de bloemkool en de broccoli in schijfjes en de wortelen en de paksoi in reepjes. Stoof de knoflook, de gember en de tempé in olie in een grote wok of kookpan. Voeg alle groenten behalve de paksoi toe, kruid met de kerrie, de sojasaus, de sherry en zout, en roerbak tot alles bijna gaar is. Voeg dan de paksoi toe en bak die even mee. Roer de mie erdoor en bak ook die nog even mee. (www.veggievoorcheffs.be)

Zomerse bolognese met tofoegehakt

7 wortelen • 3 rode paprika's • 750 g tofoe- of seitangehakt • 3 uien • ca. 7 verse tomaten en 125 g tomatenpuree • 3 teentjes look • 3 el olijfolie • 3 el Italiaanse kruiden • peper en zout

Maak de groenten schoon en snijd ze fijn. Verwarm de olie en fruit de ui samen met de look en de kruiden. Voeg wortels en paprika toe, een bodempje water en de Italiaanse kruiden. Laat stoven. Roer het gehakt en de tomaten erdoor en laat de saus nog 10 minuten zachtjes koken. Serveer met spaghetti en gemalen kaas. In de winter vervang je de verse tomaten door 5 dl tomatensaus. De rode paprika's kun je dan weglaten.

Tip: Je kunt seitangehakt vervangen door grof gemixte kikkererwten die je op smaak brengt met diverse kruiden.



© dbgg 1979