



ETEN ZONDER VLEES



ALTERNATIEVE EIWITBRON

De dierlijke eiwitten uit vlees moeten worden vervangen om aan de dagelijkse behoefte te voldoen.

VLEESVERVANGERS NIET PER SE GOED

Slechts één op de zeven onderzochte vleesvervangers is zowel voedzaam als gezond.

PRODUCTEN ZIJN TE DUUR

Granen en peulvruchten zijn uitstekende eiwitbronnen én een pak goedkoper.

Vleesvervangers op de rooster

Minder vlees eten is goed voor het milieu, het dierenwelzijn en onze gezondheid. Een evenwichtig eetpatroon is dan wel een noodzaak, want zelfs vleesvervangers zijn niet per se een voedzaam alternatief.

Twee à drie op de 100 Belgen leven volledig vegetarisch en eten dus geen vlees of vis. Hoewel dit aantal relatief stabiel blijft, komen er steeds meer zogenaamde "flexitariërs" bij: mensen die hun vleesgebruik bewust proberen te minderen. Voor de dieren, het milieu, een gezondere levensstijl of simpelweg omdat ze het niet zo graag lusten. Veggievriendelijke initiatieven zoals het Gentse

"Donderdag Veggiedag" of de Dagen Zonder Vlees-actie (geen vlees of vis tijdens de 40 dagen van de vasten) schieten dan ook als paddenstoelen uit de grond, net als vegetarische alternatieven op de menukaarten van restaurants.

Gevarieerd en evenwichtig

Hoewel ons lichaam prima eens zonder de dagelijkse portie vlees

Vlees zult u moeten vervangen door andere eiwitbronnen

kan, moeten (parttime-)vegetariërs toch opletten dat ze voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Wie minder of helemaal geen vlees eet, moet de voedingsstoffen die we gewoonlijk uit vlees of vis halen namelijk ergens anders gaan zoeken. Dit hoeft echter geen overkomelijk probleem te zijn. Zolang er sprake is van een gevarieerd en evenwichtig eetpatroon, zijn voedingstekorten perfect te voorkomen.

Zo is vlees een belangrijke bron van ijzer die wegvalt wanneer men vegetarisch eet. Maar dat kan worden opgevangen: ook volkoren granen, peulvruchten en noten zijn rijk aan ijzer. Al bij al lopen vegetariërs die nog steeds zuivel en eieren eten weinig risico op tekorten. Enkel veganisten, die helemaal geen dierlijke eiwitten eten, hebben een bijkomend B12-supplement nodig.

Onmisbare proteïnen

Het allerbelangrijkste is echter dat u de proteïnen (eiwitten) die

ONS ONDERZOEK

Vet, zout en proteïnen

Wie zijn portie vlees wil vervangen door een vegetarisch alternatief vindt in zowat elke supermarkt of biowinkel een ruime keuze. Naast de basisproducten zoals soja, tempé, tofu, quorn, seitan en falafel is er nu ook een enorm aanbod aan burgers, worsten en schnitzels.

Wij wilden weten hoe voedzaam zulke vleesvervangers werkelijk zijn en namen daarvoor 171 etiketten van verwerkte producten onder de loep. We hebben de producten dus niet zelf getest, maar de voedingswaarde ervan beoordeeld op basis van de informatie op het etiket. Enkel producten die genoeg proteïnen bevatten en niet te zout of te vet zijn, kregen onze goedkeuring.

> u mist door geen vlees te eten, op een andere manier aanvoert. Zonder proteïnen van goede kwaliteit kan ons lichaam niet functioneren, en vlees levert een goede dosis aan. Ze zijn onder meer belangrijk voor het immuunsysteem, voor de aanmaak en het herstel van weefsel en voor de hormonenbalans. Er zijn acht essentiële aminozuren (bouwstenen van eiwitten) die ons lichaam niet zelf aanmaakt en dus uit onze voeding moeten worden opgenomen: fenylalanine, isoleucine, leucine, lysine, methionine, threonine, tryptofaan en valine. Vlees bevat al deze aminozuren in de juiste verhoudingen, de meeste plantaardige voedingsmiddelen jammer genoeg niet. Vroeger werd dan ook aan vegetariërs aangeraden om altijd bepaal-

Quorn bevat zelfs proteïnen van een betere kwaliteit dan steak

OP 171 PRODUCTEN WAREN DIT DE 24 WAARDIGE ALTERNATIEVEN VOOR VLEES (prijs per kilo)



Abinda	Seitan Mignon pané	€ 22,50
Bertyn	Authentic Seitan - shoyu steak	€ 17,50
Bioline	Wortelburger	€ 16,20
Cereal Bio	Croq'Soja op Provençaalse wijze	€ 15,70
Cereal Bio	Croq'Soja met kerrie en maanzaad	€ 15,70
Damhert	Mexicano burger	€ 17,80
Damhert	Balletjes in tomatensaus	€ 12,90
De Hobbit	Provençaalse tempé	€ 19,40
Delhaize Bio	Rooktempeh	€ 20,50
Limal	Vegi-Grills - seitan provence (hamburger)	€ 19,40
Maya	Fritti spicy	€ 26,60
Quorn	Stukjes op Italiaanse wijze	€ 19,90
Quorn	Florentine	€ 21,80
Quorn	Gehakt	€ 15
Quorn	Pepersteak	€ 18,40
Quorn	Meergranen burger	€ 15
Quorn	Meergranen filets	€ 15
Quorn	Southern Style burgers	€ 18,20
Quorn	Filets tomaat en mozzarella	€ 15,30
Soy	Croque tofu met champignons	€ 19,30
Soy	Croque tofu met zeebonen en saffraan	€ 17,10
Soy	Croque seitan op zijn Indisch	€ 20,30
Vivera	Bio balletjes	€ 17,70
Wheaty	Virginia Steak	€ 21,10

de voedselgroepen zoals bijvoorbeeld granen en peulvruchten in één en dezelfde maaltijd te combineren. Inmiddels wordt aan deze theorie getwijfeld: zolang u deze binnen de 24 of zelfs 48 uur eet, zelfs afzonderlijk, zou het lichaam er alsnog zelf volwaardige eiwitten mee samenstellen.

Enkel kinderen, adolescenten, sportievelingen en zwangere vrouwen hebben een grotere proteïneopname nodig, voor hen is het dus cruciaal dat ze voldoende proteïnerijk eten.

Zelden een volwaardige bron van proteïnen

Hoewel vlees perfect kan worden vervangen door andere voedselgroepen, hebben wij Belgen een arme culturele basis wat vegetarisch koken betreft. In tegenstelling tot landen als Indië, waar een vegetarische maaltijd veeleer de norm is. De typische drie-eenheid aardappelen-groenten-vlees is maar moeilijk weg te denken uit de Belgische keuken en beginners kunnen het dus in eerste instantie

moeilijk hebben om deze lege plek op hun bord op te vullen. Iemand die voor het eerst zonder vlees of vis kookt, staat daarom voor een uitdaging, en moet als het ware opnieuw leren koken.

Vleesvervangers zijn dan een gemakkelijke oplossing. Qua structuur en bereidingswijze lijken ze fel op vlees, en tegenwoordig vindt u ze zelfs in de vorm van burgers en worstjes. U hoeft er geen nieuwe recepten of technieken voor te leren, en bakt simpelweg een stukje "nepvlees" in plaats van echt vlees. U kunt zelfs genieten van een burger of een vegetarische worst op de barbecue!

Maar bieden ze ook echt een volwaardig alternatief qua voedingswaarde? Want hoewel dat lege plekje op uw bord wel is opgevuld, geldt dat niet per se voor uw benodigde dosis proteïnen.

Als we naar de basisproducten kijken zoals tofu, tempé, quorn, seitan en falafel, die verder kunnen worden verwerkt tot kant-en-klare vleesvervangers, dan zien we al meteen dat niet elke vleesvervan-

VIER BASISPRODUCTEN

KENT U DEZE VLEESVERVANGERS?



Soja: tofu en tempé

Tofu wordt gemaakt van sojamelk, tempé van hele sojabonen. Rijk aan vitamines A, B, D en E, proteïnen, essentiële aminozuren en minerale zouten. Textuur van vlees en neutrale smaak.



Quorn

Mycoproteïne op basis van een schimmel. Rijk aan proteïnen en caloriearm. Textuur en kleur van vlees, met neutrale smaak. Bevat eiwit en is dus niet geschikt voor veganisten.

ger genoeg voedingsstoffen aanlevert, laat staan genoeg proteïnen. De meeste vleesvervangers bevatten namelijk een pak minder proteïnen dan bijvoorbeeld rundsteak. Vooral tempé, seitan en falafel bevatten te weinig proteïnen en deze laatste is daarnaast ook te vet. Bovendien voert seitan te weinig lysine aan.

Enkel quorn bevat genoeg proteïnen, zelfs van een betere kwaliteit dan steak, en is daarom wél een volwaardige vleesvervanger.

Eén op de zeven is voedzaam

Onze analyses van de veeleer kant-en-klare vleesvervangers in de vorm van burgers, balletjes en schnitzels bevestigen dit: slechts één op de zeven geanalyseerde producten levert genoeg proteïnen aan zonder te zout en te vet te zijn. Een even grote groep is eenvoudigweg af te raden, omdat ze geen enkele meerwaarde geven aan uw bord, integendeel. Deze 21 vleesvervangers zijn te vet, te zout én bevatten te weinig proteïnen.

Sowieso is de helft van de onderzochte producten te zout, en nog eens de helft is te vet. Bijna de helft (73 producten) brengt niet genoeg proteïnen op tafel. In zulke gevallen is zo'n vleesvervanger volledig overbodig.

De meeste producten met quorn, hoewel niet allemaal, zijn zoals verwacht in orde. Ze voeren dus genoeg volwaardige proteïnen aan, zonder te vet of te zout te zijn. De producten van BioSmile en Soto stellen dan weer zwaar teleur. Op het einde van de rit vonden we slechts 24 producten die we kunnen aanraden. Al lag de gemiddelde prijs ervan zwaar op de maag. Aan zulke vleesvervangers hangt immers een behoorlijk prijskaartje vast. Van de 24 producten die onze goedkeuring konden wegdragen, zijn er amper zeven die € 15 of minder per kilo kosten. Ter vergelijking, voor die prijs koopt u een kwaliteitssteak.

Nochtans is de prijs zeker geen garantie voor kwaliteit. Zo kost het broodbeleg van BioSmile maar liefst € 25 per kilo, terwijl het op

Amper zeven van de 171 producten zijn voedzaam én enigszins betaalbaar

onze "rode lijst" staat, wegens te vet en geen goede eiwitbron. En zo vonden we nog voorbeelden.

Matig uw vleesgebruik

Laat dit u echter niet tegenhouden om wat minder vlees te eten, u doet er immers veel goeds mee. Eén dag per week geen vlees eten bespaart jaarlijks al 170 kg CO₂ per persoon, het equivalent van een jaar lang zonder vaatwasser, wasmachine, vriezer, stofzuiger, hifi en tv te leven. Doorgaans is de regel: hoe groter het dier, hoe groter de impact ervan op ons ecosysteem. Elke keer koeien en schapen boeren of een scheetje laten, komt er methaangas vrij. En dat doen ze vaak: bijna één vijfde van de broeikasgassen op aarde wordt uitgestoten door de veestapel.

Bovendien is af en toe vegetarisch eten bevorderlijk voor de gezond-



Seitan

Op basis van tarwegluten. Rijk aan proteïnen. Textuur van vlees en hartige smaak. In verschillende vormen te koop, maar kan ook zelf goedkoop worden bereid met glutenpoeder.



Falafel

Gefrituurde kroketjes van peulvruchten zoals kikkererwten, gekruid met look en koriander. Oorspronkelijk een snack uit het Midden-Oosten, en dus ook te koop in de meeste pitazaken.

OP 171 PRODUCTEN WAREN DEZE 21 TE ZOUT, TE VET EN NIET VOEDZAAM GENOEG (prijs per kilo)



Abinda	Notenburger	€ 16,30
Abinda	Groentepaté	€ 15,90
Bio Bistro	Worstjes barbecue	€ 16,80
Biosmile	Vegetarian sandwich filling slices, zes smaken	€ 24,90
Bio-Time	Vegetarische salami	€ 19,90
Bio-Time	Tofoesalade met rode pesto	€ 17,90
De Hobbit	Hummus	€ 14,70
De Hobbit	Mexicano	€ 14,80
De Hobbit	Mexicano salade	€ 15,30
Delhaize Bio	Notenburger	€ 18,10
Delhaize Bio	Paté provençaals	€ 19,60
De Paddestoel	Bio kaasburger	€ 18,20
De Paddestoel	Bio spinazieburger	€ 14,90
Food for Freedom	Tofu tzatziki	€ 15,40
Soto	Samosa's	€ 15,80
Soto	Toscaanse sticks	€ 14,20
Soto	Oosterse rol Thai	€ 15,90
Soto	Oosterse rol China	€ 15
Soto	Rollini spinazie-kaas	€ 17,30
Soto	Rollini mozzarella	€ 17,30
Soto	Energie medaillon	€ 12

Interview

Tobias Leenaert

"Goed voor starters"

Slechts één op de zeven vleesvervangers is voedzaam genoeg. Hebben ze dan nog een functie?

Volgens mij hebben zulke vleesvervangers veeleer een psychologische dan een nutritionele rol. Ze vullen de lege plek op het bord. Dat is weliswaar gemakkelijk, maar het blijven beginnersproducten, voor mensen die nog niet echt met vegetarische recepten aan de slag gaan. Opnieuw leren koken zonder vlees kan een beetje een uitdaging zijn, maar na een tijdje ga je vanzelf bewuster en gezonder koken en meer experimenteren.



Tobias Leenaert, oprichter en directeur van Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA)

Hoe ziet zo'n evenwichtig eetpatroon er dan uit?

Het is belangrijk dat de mens alle essentiële aminozuren in de juiste verhoudingen binnenkrijgt. Sommige producten zijn op zichzelf al een volwaardige eiwitbron: soja, quorn, of quinoa. Granen, zaden, noten en peulvruchten zijn eigenlijk vleesvervangers van de eerste generatie. Daarna kwamen de basisvleesvervangers zoals tofu, seitan of tempé, en vervolgens generatie drie, de veeleer kant-en-klare vleesvervangers die jullie hebben geanalyseerd. Sinds kort is er ook nog een vierde generatie, die nog nauwelijks van vlees te onderscheiden is, zoals de producten gemaakt van het in Nederland ontwikkelde basisproduct Beeter, op basis van soja. Die worden onder meer verkocht bij De Vegetarische

Slager. In onze tests met Peeters & Pichal konden 14 op de 15 personen ze helemaal niet onderscheiden van echt vlees.

Wat verschijnt er op een typische dag op úw bord?

Ontbijten doe ik met fruit en 's middags eet ik brood met vegetarisch beleg, vaak aangevuld met wat verse groenten. Als veganist moet ik wel een B12-supplement nemen. 's Avonds eten we gewoon warm, en dat is best wel gevarieerd: pasta's, een wokgerecht of een ovenschotel. Ik ben er zeker van dat wij een groter repertoire aan ingrediënten en recepten hebben dan de gemiddelde Belg. Op onze website (www.evavzw.be/recepten) staan trouwens honderden recepten. Inspiratie genoeg voor wie geen of minder vlees wil eten!

ANALYSE VAN HET ETIKET

OOG VOOR DE VOEDINGSWAARDE

Een goede vleesvervanger moet aan bepaalde voorwaarden voldoen om voedzaam en gezond te zijn. Ook u kunt heel wat afleiden uit het etiket.

- ◆ Vlees bestaat voor zo'n 20 % uit proteïnen. Een volwaardige vervanger moet voor minstens 12 % uit eiwitten bestaan.
- ◆ Het totaalpercentage vet mag de 10 % niet overschrijden, en minstens driekwart daarvan moeten onverzadigde vetzuren zijn.
- ◆ Een vleesvervanger mag maximaal 1,25 gram zout bevatten, of minder dan 0,5 gram natrium.
- ◆ Ook de aanblik en de beschrijving van het product kunnen al veel verraden over de voedingswaarde. Gepaneerde producten zullen meer koolhydraten bevatten en na bereiding vetter zijn, omdat ze de gebruikte vetstof meer zullen absorberen. Ook vervangers met kaas zullen meer vet bevatten.

Eén vleesloze dag per week leidt jaarlijks tot een verminderde uitstoot van 170 kg CO₂ per persoon

➤ heid. Te veel vlees eten verhoogt immers het risico op bepaalde kankers en hart- en vaatziekten. Een Bourgondische levensstijl bevat te veel calorieën, te veel (verzadigde) vetten, te veel toegevoegde suikers, te veel cholesterol, te weinig vezels, te weinig complexe koolhydraten, en te weinig ijzer, zink, calcium en magnesium. Een gezond en gevarieerd eetpatroon kan gerust met minder vlees, zonder tekorten, maar ook zonder vleesvervangers. Overweeg eens een extra portie granen, zaden, noten, gedroogde of verse vruchten, groenten enz. Of laat u inspireren door buitenlandse keukens die meer vertrouwd zijn met vegetarische recepten, zoals een groentenstoofpotje met kikkererwten, of een Indische curryschotel met linzen. ❤️

Stéphanie Bonnewyn en Daisy Van Lissum