

voeding & leefmilieu

MAART
2012



SOJA: EEN GEZOND ALTERNATIEF VOOR VLEES

Ontdek nieuwe
smaken

Soja is rijk aan proteïnen en is dus een gezond alternatief voor vlees. U vindt soja in verschillende vormen: scheuten, tofoe, tempé, miso, shoyu, tamari, melkdranken of yoghurt... Dit vegetarisch alternatief is gezond en vermindert onze grote consumptie van dierlijke vetten.

Soja is eigenlijk een afkorting van sojaboon. In het oude China werd deze peulvrucht als een van de vijf heilige planten beschouwd. Deze eenjarige grasachtige uit de familie van de Fabaceae (peulvruchten) bestaat enkel als geteelde plant. Er zijn talloze variëteiten van soja, in verschillende kleuren en groottes, als klim- of kruipplant... tot zelfs dwergvormen die in grote hoeveelheden worden geteeld. Soja is, in al zijn vormen, een gemakkelijk te verteren voedingsmiddel dat op vele manieren kan worden bereid volgens heerlijke recepten, die al lang niet meer beperkt zijn tot deze van de Chinese keuken.

Streek- en seizoensgerechten op uw smartphone.

Dat is nu perfect mogelijk dankzij de applicatie 'Recepten4seizoenen', ontwikkeld door Leefmilieu Brussel. Ze bestaat voor iPhone, Android en iPad. Met de app Recepten4seizoenen ziet u in één oogopslag het fruit en de groenten van de huidige maand, weet u of ze vers of uit een opslagplaats te verkrijgen zijn, en vindt u recepten afgestemd op het seizoen. U kunt er ook uw favoriete gerechten mee kiezen en een boodschappenlijst opstellen met de ingrediënten van de door u gekozen gerechten en degene die u zelf wilt toevoegen.



App Store



Android market

Kijk op pagina 3 en 4
voor 3 duurzame recepten



Info, tips, kneepjes en uitstekende recepten ?

Abonneer u gratis op de fiches « Voeding & leefmilieu ». Telkens er een uitkomt, ontvangt u ze.
info@leefmilieubrussel.be, 02 775 75 75.





Soja voor vleeseters...

Liefhebbers van vlees verbruiken evenveel soja als hun vegetarische medemens. Een groot deel van onze gekweekte dieren wordt immers gevoed met sojabloem (veekoek), die voornamelijk afkomstig is van Latijns-Amerika. Elk jaar wordt er in Europa 39 miljoen ton soja ingevoerd. Daarvan dient 90 % voor het voeder van onze melkkoeien, runderen, varkens, kippen en kweekvissen... Althans in de traditionele en niet-biologische landbouwindustrie. In Latijns-Amerika wordt soja bovendien intensief verbouwd, ten nadele van plaatselijke gewassen. Het gevolg: monocultuur, ontbossing, bodemvervuiling door chemische meststoffen en pesticiden, verlies van jobs en gezonde voeding voor plaatselijke telers, enz. Maar u kunt als vegetariër het verschil maken door te kiezen voor biologisch of eerlijk geteelde soja en gecontroleerde producten.



Een bondgenoot van onze gezondheid.

De sojaboon bevat 37 % proteïnen, 28 % koolhydraten, 18 % oliën, 11 % water en 6 % vezels. De vetten in soja leveren essentiële vetzuren en zouden preventief werken tegen hart- en vaatziekten door 'slechte cholesterol' te verminderen. Soja bevat ook isoflavonen, bestanddelen die vergelijkbaar zijn met oestrogeen, dat de botontkalking bij vrouwen in de menopauze zou beperken. Isoflavonen zouden bovendien een belangrijke rol spelen in de strijd tegen kanker. Volgens bepaalde lopende studies zou het risico op borstkanker 5 tot 8 keer kleiner zijn bij Japanse vrouwen, die veel soja eten (in hun normale voeding, niet als geconcentreerde voedingssupplementen), dan bij West-Europese vrouwen.



Spaghetti met tofoe.

Zin in spaghetti bolognese zonder het traditionele gehakt? Geen probleem: vervang het door tofoe (zie volgende pagina) of quorn. De saus ziet er hetzelfde uit en u proeft amper een verschil. Dit is trouwens een mooi voorbeeld als vleesalternatieven u soms weinig smaakvol lijken: eenzelfde gerecht zal anders smaken als u de specerijen varieert en u originele combinaties en nieuwe smaken leert ontdekken. Gerookte tofoe of tempé is bijvoorbeeld lekker als alternatief voor rookworst in diverse stamp- en stoofpotjes.

? Wist u dat?

... de campagne 'Donderdag Veggiedag' op 26 mei 2011 in Brussel werd gelanceerd? Het is de bedoeling dat u vlees en vis één keer per week (bijvoorbeeld... op donderdag!) vervangt door een vegetarische maaltijd. Neem snel een kijkje op www.donderdagveggiedag.be. U vindt er informatie, tips en recepten, en kunt er gratis het 'Veggieplan' downloaden, een overzicht van alle goede Brusselse adressen.

Doe mee met Donderdag Veggiedag. Schrijf u in op de website en abonneer u op de nieuwsbrief: www.vegetarisme.be

Bestel gratis
de "Seizoensgroenten en
-fruitkalender" en de brochure
"Voeding en milieu".



Duurzame recepten

De verschillende facetten van soja

Taugé

Taugé bevatten meer vitaminen en mineralen dan de bonen waaruit ze komen. In tegenstelling tot die laatste zijn ze gemakkelijk verteerbaar en moet u ze niet koken. U kunt ze bakken of stoven in de pan (verhit ze kort op een hoog vuur om ze knapperig te houden), of u kunt ze ook in de soep doen of rauw eten in een slaatje.

'Sojazuivel'

Gele of witte sojabonen bevatten de 'sojamelk' die we kunnen drinken of waarmee we yoghurt, pudding, ijs, slagroom of babyvoeding bereiden. Sojamelk is rijk aan proteïnen, arm aan vetten en calcium, en bevat geen cholesterol. Ze wordt aanbevolen in geval van lactose-intolerantie of koemelkallergie.

Tofoe

Tofoe wordt gemaakt van sojamelk. Tofoe zelf heeft weinig smaak, maar neemt gemakkelijk de smaak van andere ingrediënten op. Het leent zich dus perfect voor een marinade. U kunt tofoeblokjes bij de soep doen of ze gebruiken als alternatief voor vlees in ragouts en andere sausgerechten.

Tempé

Tempé is steviger dan tofoe. Deze traditionele en eeuwenoude vleesvervanger koopt u in de vorm van een koek of worst. Hij is bijna even rijk aan proteïnen als vlees, gemakkelijk verteerbaar en zijn specifieke smaak doet aan salami denken. U kunt hem in plakjes snijden en met olie bakken in de pan. U kunt ook (gemarineerde) koude sneetjes op de boterham leggen. Tempé is rijk aan vezels, ijzer, mangaan, calcium en vitamine B.

En voor de rest ...

Om te beginnen is er sojabloem. Ze is rijk aan proteïnen en arm aan koolhydraten, en wordt vaak vermengd met andere bloemsoorten. Verder is er ook de heel evenwichtige voedingsolie van soja, die echter niet geschikt is om te frituren. U kunt ook bereidingen maken met 'miso', een gefermenteerde pasta voor soepen en sauzen, en tot slot met 'edamame', onrijpe groene sojabonen om te koken of te stomen.



Bosvruchten-yofu-ijs

Ingrediënten voor 4 personen :
350 g gemengde bosvruchten (vers of diepvries), 100 g fijne kristalsuiker, 1 el citroensap, 150 ml kokosmelk, 375 g yofu (Nature).

Bereidingswijze:

Was de bosvruchten (tenzij u diepgevroren bosvruchten gebruikt).

Pureer het fruit met de suiker en het citroensap in een blender. Meng de kokosmelk door de yofu en voeg het fruitmengsel toe aan het yofumengsel. Zorg ervoor dat het geheel goed gemengd is.

Giet het mengsel in een ijsmachine en bereid volgens de aanwijzingen van het toestel.

Doe het ijs nog voor enkele uren (minstens één uurtje) in een afsluitbare plastic doos in de diepvriezer vooraleer u het serveert.

Indien u geen ijsmachine heeft, kunt u het ijsmengsel ook in een plastic bakje in de diepvriezer plaatsen, en het elk uur met een vork of lepel omroeren tot het bevroren is (toch wel een 6-tal uur). Dit vraagt heel wat tijd, en het ijs zal ook minder romig zijn.

Probeer dit ook eens met aardbeien of frambozen!

Duurzame recepten

VRIENDELIJK AANGEBODEN DOOR VZW EVA



Veggie Lasagne

Ingrediënten voor 4 personen :

12 lasagnevellen, 500 g tofugehakt, 2 uien (versnipperd), 4 tomaten (in stukken), 3 teentjes knoflook (fijngesneden), Provençaalse kruiden, 2 el tomatenpuree, 1 dl groentebouillon, 500 ml ongezoete sojamelk (niet gesuikerd), 75 g bloem, 75 g sojaboter, 3 el voedingsgist, peper, zout, 1 mespunt nootmuskaat.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Maak eerst de tomatensaus: stooft de ui aan samen met de Provençaalse kruiden, de knoflook en de tomatenpuree. Voeg nu de tomaten, het tofugehakt en de groentebouillon bij de uien en laat het geheel goed doorkoken tot u een saus heeft.

Voor de bechamelsaus maakt u eerst een roux van de sojaboter en de bloem. Giet de sojamelk in kleine hoeveelheden bij de roux en roer stevig tot u een gladde saus heeft. De saus is beter iets te slap dan te stevig: de lasagnevellen nemen tijdens het garen veel vocht op.

Maak in een ovenschaal de lasagne : begin met een laag tomatensaus, een laag lasagnevellen,... en eindig met een laag bechamelsaus. Plaats de lasagne 30 tot 40 minuten in de oven op 180 °C.

Tip :

Geef uw lasagne een originele toets door hem 5 minuten voor het einde van de baktijd te bestrooien met amandelschilfers.

Spinazietaart

Ingrediënten voor 4 personen :

1 vel bladerdeeg, olijfolie, 2 teentjes knoflook (geperst), handvol basilicum (in reepjes gescheurd), 100 g zongedroogde tomaten (in reepjes gesneden), 300 g spinazie, peper, zout, 200 g tofu, 5 el sojaroom, 1 el witte miso, 1 el cashewnotenpasta, pijnboompitten.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C. Schik het bladerdeeg in een taartvorm en bak even voor.

Stoof de look aan in olijfolie. Voeg er de basilicumreepjes en zongedroogde tomaatjes aan toe. Voeg de spinazie toe en roer tot deze geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.

Mix de tofu met de sojaroom, de miso, de cashewnotenpasta en 3 el pijnboompitten. Meng het spinazie-tomatengemengsel hieronder en giet het geheel in de voorgebakken taartbodem.

Strooi wat extra pijnboompitjes op de taart en bak ongeveer 25 minuten op 180°C.

Meer dan 75 % van de wereldwijde sojaproductie is genetisch gemanipuleerd, en dan vooral diegene die bestemd is voor het voeder van intensief gekweekte dieren. De herkomst van soja voor gewone consumptie is meer gevarieerd en vooral Europees. U kunt gemakkelijk kiezen voor biologisch of eerlijk geteelde soja en gecontroleerde producten, in plaats van genetisch gemanipuleerde soja of soja uit het Amazonewoud. Een interessante website is die van ENSA, de vereniging van Europese producenten van natuurlijke voeding op basis van soja: www.ensa-eu.org

