

# voeding & leefmilieu

NOVEMBER  
2010



## MINDER VLEES OP HET MENU

Lekker en gezond  
eten met minder  
vlees

### Uw vleesconsumptie verminderen in 4 stappen

1. Denk aan enkele vegetarische recepten die u nu reeds lekker vindt, en maak ze regelmatig klaar of denk er varianten op. Bv. groentetaart, pasta met groenten, salades...
2. Vervang in de gerechten die u vaak bereidt, vlees door een vegetarisch alternatief. Bv. bolognaisesaus met linzen of met quorn- of tofugehakt.
3. Ontdek de heerlijke en rijke vegetarische keuken! U kunt heel wat eenvoudige recepten vinden in specifieke kookboeken, op onze website ([www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be) > particulier > mijn voeding), en op gespecialiseerde receptensites (bv. [www.vegetarisme.be](http://www.vegetarisme.be)).
4. Neem een kijkje in de wereldkeuken: ontdek de humus en de falafels uit het Midden-Oosten, de Aziatische groentewoks met tofu, de Italiaanse gerechten met groenten en linzen. En wat dacht u van Mexicaanse tortilla's gevuld met rode bonensaus en maïs?

**M**inder vlees op het menu zetten en toch nog lekker eten? Dat kan! Er bestaan immers heel wat heerlijke gerechten zonder vlees! Nu en dan plantaardige eiwitten op het menu zetten heeft een positief effect op het milieu én op uw gezondheid. Ontdek in deze fiche de verschillende voordelen van minder vlees eten, alsook enkele overheerlijke recepten.

### Onze voedingsbehoeften

Ons lichaam heeft nood aan proteïnen. De meeste mensen halen deze uit vlees. Maar u kunt ze ook halen uit vis, eieren, en plantaardige eiwitbronnen. Deze "vleesvervangende producten" bevatten vaak minder cholesterol, minder vetten en meer voedingsvezels dan vlees. Het is dus gezond om af en toe uw stukje vlees weg te laten en om een lekker veggie-alternatief op het menu te zetten. In de kader hieronder ontdekt u hoe gemakkelijk het is om af en toe veggie te eten..



### Plantaardige eiwitbronnen

Om gezond te blijven, moet u volgens de Hoge Gezondheidsraad per dag gemiddeld 75 à 100 g eiwitten verorberen (ongeveer 0,8 g eiwitten/kg lichaamsgewicht). Kinderen hebben meer nodig: van 2,6 g/kg/dag bij de geboorte tot 0,9 g/kg/dag op 3-jarige leeftijd. Van 3 tot 10 jaar kunnen ze het stellen met 0,9 g/kg/dag. Maar maak u geen zorgen, de gemiddelde Belg eet te veel eiwitten! Af en toe wat vlees weglaten, zal dus zeker geen kwaad kunnen.

Zoals u kan zien in de tabel op de pagina hiernaast, bevatten veel vegetarische alternatieven (bijna) evenveel eiwitten als vlees. Het verschil tussen vlees en vleesvervangende producten inzake eiwitten is dan ook niet de hoeveelheid eiwitten die ze bevatten, maar de samenstelling ervan. Dierlijke eiwitten zijn volwaardige eiwitten, terwijl plantaardige eiwitten niet altijd alle aminozuren bevatten.



De campagne « Donderdag Veggiedag », die al een groot succes kent in Vlaanderen en andere delen van de wereld, wordt binnenkort ook gelanceerd in Brussel ! Zo kunnen we elke donderdag tonnen CO<sub>2</sub> uitsparen door een lekkere veggie maaltijd te eten.



## De voedingswaarde van de alternatieven voor vlees en vis

Omdat ze aldus geen volwaardige eiwitbronnen vormen, is het belangrijk om de verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren. Dit hoeft niet noodzakelijk in één en dezelfde maaltijd te zijn. Indien u gevarieerd eet, en niet altijd dezelfde plantaardige eiwitbron op het menu zet, zal uw lichaam voldoende alle nodige voedingsstoffen kunnen opnemen. Sommige plantaardige eiwit-

bronnen zijn redelijk volwaardige eiwitbronnen: dit is bijvoorbeeld het geval van soja of tofu, quorn en quinoa. Andere plantaardige eiwitbronnen zijn dan weer complementair: alle soorten graan (rijst, pasta, maïs, brood en tarwe) worden best gecombineerd met peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten, ...). Indien u nog regelmatig vlees eet, hoeft u deze combinaties minder in acht te nemen.

PRODUCTEN	EIWITTEN (G/100G)	ANDERE VOEDINGSWAARDE OF INFORMATIE
<b>PEULVRUCHTEN</b>		
witte bonen	20	Witte bonen bevatten ook vitamines B1, B2, ijzer en calcium.
linzen	23	Linzen bevatten naast eiwitten ook veel vezels en ijzer.
kikkererwten	20	Kikkererwten zijn een bron van eiwitten, kalium, calcium, foliumzuur, zink, magnesium, fosfor en voedingsvezels.
<b>GETRANSFORMEERDE PRODUCTEN</b>		
vegetarische burger	19,20	De meeste zijn gemaakt van soja en diverse groenten.
quornworst	13,40	Quorn is een schimmel die wordt gekweekt met glucosesuiker, mineralen en vitamines, en die gebonden wordt met eiwit van kippeneieren.
seitan	21,10	Deze Oosterse lekkernij wordt gemaakt van tarwegluten. Het bevat geen cholesterol en is licht verteerbaar.
tofu	12,00	Tofu wordt al eeuwenlang in Azië gegeten als eiwitrijke bron, en wordt gemaakt van sojamelk.
tempeh	13,50	Dit Indonesische product is gemaakt van gepelde sojabonen die geweekt, gekookt en gefermenteerd worden.
falafel	8.3	Deze populaire snack uit het Midden-Oosten is gemaakt van gestampte kikkererwten en kruiden.
humus	6.4	Humus wordt gemaakt van kikkererwten en is heerlijk op de boterham.
<b>TARWE (GRANEN)</b>		
kamut	16,5	Kamut is een oude verwante van harde tarwe. Het bevat 20 tot 40 % meer eiwitten, meer vetten, aminozuren, vitamines en mineralen.
quinoa	14,07	Dit Zuid-Amerikaanse gewas is rijk aan vezels, bevat tweemaal zoveel ijzer en magnesium als de meeste andere granen, en bevat lysine, een essentieel aminozuur.
spelt	13,54	Een gewas met een robuuste smaak en voedingswaarde. Spelt is een bron van magnesium, B-vitamines en voedingsvezels.
couscous	13	Couscous komt oorspronkelijk uit Noord-Afrika, waar het traditioneel met kikkererwten en gekookte groenten gegeten wordt. U kunt het ook opdienen als alternatief voor rijst en graan.
boulgour	16,5	Dit graanproduct is gemaakt van verschillende soorten tarwe. De tarwekorrels worden gestoomd, gedroogd en grof gemalen of gebroken. Ze smaken naar noten.
voorgekookte tarwe	12,10	De harde tarwekorrel bevat, naast veel koolhydraten en weinig vet, diverse aminozuren en is rijk aan vitamines en mineralen.



lange graanrijst	11,20	Dit is de rijstsoort met het grootst aantal eiwitten. Ter vergelijking: bruine rijst: 8,13 g eiwitten/100 g, witte rijst: 7 g eiwitten/100 g.
volkoren pasta's	12	Volkoren pasta's bevatten meer voedingswaarde dan gewone pasta's, maar niet per se meer eiwitten.
zevingranen brood	9,7	Meergranenbrood bevat meer eiwitten en voedingsvezels dan wit brood.
<b>NOTEN</b>	12,25 – 25.25	De meeste noten bevatten een groot aandeel eiwitten, bijvoorbeeld: amandelnoten: 12.25 g eiwitten/100g, pindanoten: 25.25 g eiwitten/100 g
<b>VERGELIJKING MET VLEES EN VIS</b>		
vlees	18,92 – 20,5	Rundsggehakt bevat 20.35 g eiwitten/100g , gevogelte 18.92 g eiwitten/100 g.
vis	15,5 - 19	15,5 - 19 Kabeljauw bevat 15.57 g eiwitten/100 g, zeebrasem 18,7 g eiwitten/100 g



### Inspiratie halen uit de wereldkeuken

Wist u dat veel traditionele keukens uit andere continenten van oudsher verschillende plantaardige eiwitbronnen combineren zodat ze een evenwichtige maaltijd bekomen?

Voorbeelden uit de wereldkeuken zijn:

- India: linzen met rijst
- Centraal-Amerika: rode bonen met maïs
- Midden – Oosten: pita met falafel
- Noord-Afrika: couscous en kikkererwten



### Grote milieu-impact vleesproductie

Volgens een rapport van het FAO (Wereldvoedsel en -landbouworganisatie van de Verenigde Naties) is 18% van de mondiale uitstoot van broeikasgassen te wijten aan de veeteelt. Vleesproductie vraagt immers heel veel energie, water, veevoeder, landoppervlakte,... en heeft een enorme impact op de ontbossing, bodemerosie, water- en luchtvervuiling, en het verlies aan biodiversiteit.



# Vegetarische recepten

aangeboden door Claude Pohlig



Rue des papeteries, 12  
1325 Chaumont-Gistoux  
0475.513.196  
claude.pohlig@skynet.be  
www.cuisine-potager.be



## Pompoentaartjes met geitenkaas en mengeling van kiemen

### Ingrediënten voor 10 à 15 taartjes:

Ongeveer 1 kg pompoenpuree, 250 g bloem, olijfolie of geklaarde boter, 5 eieren, ¼ of ½ geitenkaasje per persoon, 10 cl room (facultatief), mengeling van kiemen (prei, luzerne, venkel, radijs...), koolzaadolie

### Bereiding:

Borstel de pompoen, zonder hem te schillen en haal de pitjes eruit (de pitjes kan u later nog op de pan grillen voor een salade), snijd hem in stukken en kook gaar met stoom gedurende 20 à 25 minuten. Maak puree van de pompoen in de keukenrobot of met de soepmixer en voeg er de bloem, de eieren en een mespunt zout bij. Indien de pasta te dik zou zijn, voegt u er de room toe.

Bak de 20 identiek ronde taartjes in een anti-aanbakpan met een beetje olijfolie. Plaats een halve geitenkaas op de taartjes en plaats ze in de oven. Werk af en serveer met de kiemen en de koolzaadolie.



## Linzenballetjes : goedkoop, gezond én lekker

### Ingrediënten voor 4 personen:

200 g linzen (groene, bruine of rode)  
200 ml groentebouillon  
1 ui (in dunne plakjes gesneden)  
1 teentje knoflook (fijngehakt)  
olijfolie (om te bakken)  
eventueel 1 ei  
peterselie  
zout & peper  
paneermeel

### Bereiding:

Breng de linzen aan de kook in de groentebouillon (na ze goed gewassen te hebben). Laat ze daarna rustig koken gedurende 10 tot 15 minuten, tot ze gaar zijn.

Roer regelmatig. Giet het water af en voeg dan de ui, peterselie, look en kruiden toe. U kan het mengsel eventueel mixen. Indien het mengsel niet consistent genoeg is, kan u nog een ei toevoegen. Maak balletjes en rol ze in het paneermeel. Bak ze nadien goudgeel met olie in de pan.

Serveertips: U kan linzenballetjes serveren met rijst of aardappelen en lokale seizoensgroenten, en eventueel een tomaten- of kerriesaus.

