

## VEGGIE EN VEGAN IN DE LIFT

Uit verschillende iVOX-enquêtes en nieuwsberichten blijkt dat veel mensen geïnteresseerd zijn in meer plantaardig eten. Dat zien we in bevestigingen uit 2020: bijna 40% van de Belgen tussen de 18 en 34 jaar eet minstens één dag per week vegetarisch. Ruim 60% van de jongeren vindt dat elk restaurant minstens één vegetarische optie moet serveren.

Uit diezelfde bevestiging blijkt dat ongeveer driekwart van je klanten minstens één veggie gerecht op de kaart wil terugvinden. Dat zijn niet alleen de mensen die volledig veggie of vegan eten, maar ook flexitariërs: mensen die uit overtuiging enkele keren per week veggie of vegan willen eten. Zelfs echte vleeseters kiezen graag eens voor een veggie gerecht. Ongeveer de helft van de Belgen wil graag minder vlees eten. Deze groep overtuig je door lekkere gerechten op de kaart te zetten.

Stel je voor: een groep van zeven vrienden gaat op restaurant. Eén vriend eet plantaardig en de anderen eten vlees. De kans is groot dat de groep rekening houdt met de vraag van de vriend die plantaardig eet om naar een restaurant te gaan dat ook hem iets te bieden heeft. Een restaurant zonder vegan opties valt dan uit de boot. Je verliest in dit geval dus niet één, maar zeven klanten als je enkel vlees en vis aanbiedt.

Dat hebben veel ondernemers intussen goed begrepen. Zelfs restaurants die bekendstaan om hun vleesgerechten hebben vaak minstens één veggie gerecht op de kaart. En enkel als het ook echt lekker is, komen mensen terug!

## VEGETARISCH – VEGANISTISCH – PLANTBASED WAT IS HET (NIET)?

Als (toekomstige) chef wil je misverstanden met je klanten vermijden en wil je weten in welke gerechten allergenen kunnen zitten. Je zal al snel merken dat niet elke vegetariër of veganist dezelfde begrippen op dezelfde manier invult. Maar als foodprofessional moet je die termen echt wel correct kunnen hanteren en onderscheiden. We sommen de juiste definities voor je op.

## VEGGIE

Een maaltijd is veggie (vegetarisch) als die geen ingrediënten van gedode dieren bevat. Dit wil zeggen: het gerecht bevat geen vlees (inclusief kip), vis, schaal- of weekdieren. Daarnaast bevat het ook geen bijproducten van de slacht, zoals gelatine (gemaakt uit beendermeel), dierlijk gestremde kaas\*, ansjovis- of garnalenextract (zit vaak in worcestershiresaus of currypasta's).

---

## VEGAN

Een vegan (veganistische) maaltijd bevat helemaal geen dierlijke producten, dus ook geen zuivelproducten (melk, boter, kaas, room, yoghurt, melkpoeder, melkwei ...), eieren of honing.

---

## PLANTBASED

Ook de woorden 'plantaardig' en 'plantbased' worden vaak gebruikt. Deze termen zijn echter niet zo eenduidig gedefinieerd en worden wel eens gebruikt voor bereidingen die grotendeels - maar niet volledig - uit plantaardige ingrediënten bestaan. Om verwarring en discussies met je klant te vermijden, raden we aan deze termen enkel te gebruiken als het om vegan gerechten gaat. In deze gids gebruiken we de termen 'veggie' en 'vegan'. Voor het gemak spreken we meestal enkel over veggie, maar uiteraard zijn alle tips ook op vegan gerechten van toepassing.

\*Kaas kan zowel dierlijk als plantaardig gestremd zijn. Staat er gewoon 'stremsel' in de ingrediëntenlijst van de kaas? Dan is dit vrijwel altijd dierlijk stremsel, afkomstig uit de maag van een geslacht kalf, waardoor de kaas dus niet geschikt is voor veggie gerechten. Gelukkig bestaat er ook plantaardig gestremde kaas. Dat wordt duidelijk vermeld op de verpakking als 'plantaardig gestremde kaas' of in de ingrediëntenlijst als 'microbieel stremsel'. Voor veel labels (AOP, IGP, Label Rouge) is dierlijk stremsel verplicht. Dat is zo met kazen zoals parmigiano reggiano (Parmezaanse kaas), pecorino, provolone en feta. Je weet dus meteen dat die niet vegetarisch zijn. Je kunt wel vegetarische varianten kopen, maar de naam is dan net een beetje anders. Smeerkazen zijn over het algemeen niet vegetarisch, maar roomkazen van het type Philadelphia vaak wel. Er bestaat geen exhaustieve lijst van vegetarische kazen, kijk dus goed op de verpakking of vraag info na bij je leverancier. Vegan kaas is altijd een veilige vervanger, die is niet alleen geschikt voor veggie gerechten maar ook voor vegan gerechten. Of wees creatief en vervang je kaas door iets anders, zoals (een crème op basis van) noten.