

Vleesvervangers

Soorten vleesvervangers

Wie 'vleesvervangers' leest, denkt aan veggie burgers, worstjes, wokblokjes, gehakt ... Allemaal producten die de smaak en textuur van vlees nabootsen. Voor veel consumenten die niet al te lang in de keuken willen staan, zijn deze producten erg handig. Je hoeft er namelijk niet anders voor te leren koken. Deze vleesvervangers illustreren ook onze huidige vleescultuur: gerechten worden al jarenlang opgebouwd met vlees als belangrijkste en centraal ingrediënt. Toch aten onze overgrootouders véél minder vlees dan wij nu. Vlees kwam toen slechts één of twee keer per week op tafel. En ... eigenlijk hoef je vlees niet te 'vervangen'*. Als je vertrekt vanuit een creatieve manier van koken, waarbij de groenten en andere plantaardige ingrediënten centraal staan (zie hoofdstuk 'Anders' van STEAK op p. 30), dan kan je alle richtingen uit.

Ook zijn er veel meer vleesvervangers onder de zon dan de kant-en-klare burgers en balletjes waar we als eerste aan denken. Eigenlijk is het doel niet om vlees te vervangen, maar ben je op zoek naar eiwitrijke ingrediënten (zie hoofdstuk 'Eiwitten' van STEAK op p. 28), zodat je een goed vullend gerecht hebt. Voor wie verder denkt, gaat er een hele wereld aan eiwitrijke ingrediënten open. Al eeuwenlang gebruiken de meeste culturen op onze wereld vooral peulvruchten, noten en zaden en traditionele ambachtelijke producten zoals tofu en tempeh als belangrijkste eiwitbron.

Omdat 'eiwitbronnen' of 'eiwitrijke producten' niet echt lekker bekt, gebruiken we in Andermaal voor de eenvoudigheid de term 'vleesvervanger'. Zo krijg je meteen ook een idee wat je ermee kan doen. Hieronder geven we een overzicht van die eiwitrijke ingrediënten. We kunnen ze in drie groepen opdelen:

1. PEULVRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN

2. TRADITIONELE, EIWITRIJKE PRODUCTEN

3. NIEUWE VLEESVERVANGERS

*Hoe vervang je vlees, als je ook gezond wil eten? Vrijwel alle voedingsstoffen die in vlees zitten, komen ook voor in plantaardige producten.

Als je gevarieerd veggie of vegan eet (en dus ook eiwitrijke producten eet) dan krijg je voldoende van alles binnen. De voedingsdriehoek kan je hierbij helpen. Er is echter één uitzondering: wie strikt vegan eet, wordt sterk aangeraden om een supplement te nemen van de vitamine B12. Dat is de enige vitamine die enkel en alleen in dierlijke producten voorkomt. Het wordt ook aan veevoer toegevoegd om vlees rijker aan B12 te maken.

Peulvruchten, noten en zaden

PEULVRUCHTEN

Peulvruchten zoals kikkererwten, witte bonen en rode en zwarte linzen zijn een goed plantaardig alternatief voor de eiwitten die je in vlees terugvindt. Bovendien bevatten ze weinig vet en cholesterol. Peulvruchten bestaan in verschillende soorten en zijn heel rijk aan smaak, waardoor je er eindeloos mee kan variëren. Je kan ze onder meer verwerken in stoofpotjes, salades, soepen, spreads en desserts.

Kikkererwten

Kikkererwten zijn smaakvolle en gezonde peulvruchten. Je kan ze koken, roosteren in de oven, poffen, bakken ... De mogelijkheden zijn eindeloos. Kikkererwten vormen de basis voor falafel en hummus. Ze zijn ook populair in tajines, wokschotels en ovenschotels. Of vermaal je kikkererwten eens tot meel en maak er pannenkoeken of andere koekjes mee. Het vocht uit een blik kikkererwten (aquafaba) kan je dan weer opkloppen tot schuim: een perfecte eiwitvervanger in desserts. Met het vocht van een blik bonen kan je trouwens hetzelfde doen.

Bonen

Bonen bestaan in verschillende vormen en kleuren. Denk aan kidneybonen (rode nierbonen), witte bonen, limabonen, zwarte bonen enzovoort. Je koopt ze in blik of in fresh bags, klaar voor gebruik. Gedroogde bonen moet je eerst weken en langdurig koken in water. Verwerk bonen in stoofpotjes, wokschotels, ovenschotels of salades. Een echte klassieker is chili sin carne, of probeer eens een bonenburger of ribollita.

Linzen

Ook linzen vind je in allerlei kleuren, en elke kleur kent een eigen smaak: rode, gele, bruine en groene linzen. Een bekende soort zijn de Le Puy-linzen uit Frankrijk. Naast de kleur maken we ook het onderscheid tussen hele en gehalveerde linzen, en tussen gepelde en ongepelde linzen. Een typische bereiding is dhal, een Indiase curry. Linzen zijn een uitstekend ingrediënt in soepen en broodbeleg, of gebruik het ter vervanging van gehakt in ovenschotels.



Sojabonen

Sojabonen, zoals de witte of de gele sojaboon, gebruik je niet om mee te koken. Ze worden verwerkt tot sojamelk, tofu, tempeh, miso of sojasaus. Deze producten zijn dan weer heerlijk in Oosterse gerechten of salades. Edamamebonen (onrijpe sojabonen) worden wel onverwerkt gegeten, bijvoorbeeld als bekend bijgerecht in de Aziatische keuken.



NOTEN, PITTEN EN ZADEN

Noten, pitten en zaden vormen een luxueuze en voedzame toevoeging aan je gerecht. Je kan er ook terrines of balletjes van maken, en sauzen, crèmes en nagerechten. Ze bevatten veel eiwitten en helpen je met een voller gevoel van tafel gaan. Spring er door het vrij hoge vetgehalte iets spaarzamer mee om dan met de andere vleesvervangers: een handje noten per dag is de aanbevolen hoeveelheid.



Traditionele eiwitrijke producten

SEITAN

Seitan wordt gemaakt van tarwegluten. Door de stevige structuur is het de ideale vleesvervanger. Je kan het op dezelfde manier bereiden als vlees: bakken, roosteren, grillen, op de barbecue ... Seitan heeft echter een vrij neutrale smaak. Het is dus belangrijk dat je het goed kruidt. Die neutrale smaak geeft je tegelijk de mogelijkheid om eender welke kruiden toe te voegen aan jouw recept. Seitan doet het geweldig goed met mosterd en in 'donkere' sauzen of meer winterse gerechten.

TOFU

Tofu is een eiwitrijke en caloriearme vleesvervanger op basis van sojabonen. Ook tofu heeft een vrij neutrale smaak. Je kan zelf op verschillende manieren smaak toevoegen. Je kan het marineren, paneren of grillen.

TEMPEH

Tempeh wordt gemaakt op basis van sojabonen, waaraan een schimmelcultuur wordt toegevoegd. De schimmel doet de sojabonen aaneenkoeken tot een blok die je in plakjes of blokjes kan snijden. Tempeh heeft een licht gefermenteerde, ietwat nootachtige smaak, en is minder bekend bij omnivoren. Onterecht, want je kan er schitterende dingen mee doen.

Nieuwe vleesvervangers

Deze vleesvervangers zijn meer bewerkte producten zoals worsten, balletjes, burgers, reepjes, blokjes, nuggets, veggie gehakt, falafel ... Je kan ze op allerlei manieren verwerken in gerechten. Ze zijn een handig vervangproduct voor vlees. Niet alle bewerkte vleesvervangers zijn even gezond, dus hou het eiwit-, zout- en vetgehalte van het product in de gaten als je een gezond gerecht op tafel wil zetten.

SOJASTUKJES OF TEXTURED VEGETABLE PROTEIN (TVP)

Meestal wordt TVP van sojameel gemaakt. Het meel wordt ontvet en de eiwitten die overblijven worden verhit zodat ze een andere textuur krijgen. Vervolgens wordt het sojameel gedroogd. Het eindproduct is een kleine, droge korrel die lang houdbaar is. TVP heeft een neutrale smaak en is vooral geschikt als gehaktvervanger, bijvoorbeeld in getomateerde sauzen.

TVP is in verschillende vormen en maten verkrijgbaar. Je vindt het dus niet alleen in korrelvorm, maar ook als gehakt of steak. Mede door de lage kostprijs is het populair in grootkeukens.



MYCOPROTEÏNEN

Mycoproteïnen (beter bekend onder de merknaam Quorn™) zijn eiwitten afkomstig van schimmels. Om deze vleesvervanger te maken wordt de bodemschimmel *Fusarium Venenatum* gebruikt, die in grote fermentatietanks gekweekt wordt. Het eiwit wordt gewonnen, gedroogd en daarna samengevoegd met smaakmakers. Heel wat producten op basis van mycoproteïnen bevatten ei-eiwit als bindmiddel (zie de ingrediëntenlijst). Ze zijn daarom niet altijd geschikt voor mensen die veganistisch willen eten.

'NET ECHT'-BURGERS

De jongste generatie veggie hamburgers zijn amper van traditionele hamburgers te onderscheiden. Ze worden gemaakt op basis van soja of erwteneiwit. Vaak wordt bietenpoeder toegevoegd om de burger net zoals vlees wat te doen 'bloeden' en sappigheid te geven. Verschillende merken hebben zo'n burger in het assortiment. Ze zijn ideaal op de burgerkaart, als alternatief voor de traditionele hamburger tussen een broodje met de klassieke toppings. Ze doen het ook goed op de grill en in klassieke gerechten.

VEGGIE KIPSTUKJES

Vegetarische kipstukjes worden gemaakt op basis van sojameel en water. Verschillende merken hebben ze in hun assortiment. Afhankelijk van het merk vind je ze in kleine of grotere blokjes, en steviger of net malser. Ze zien eruit zoals stukjes gegaard kippenvlees, en hebben een gelijkaardige vezelstructuur en bite. Ze worden verkocht in smaak 'natuur' of voorgekruid zoals kip, soms op een spiesje. Je vervangt het kippenvlees in wokschotels, curry's, stoverij, vol-au-vent ... moeiteloos door deze veggie versie. Je kan ze ook makkelijk krokant bakken of grillen.

VERS VEGGIE GEHAKT

Dit verse gehakt op basis van erwteneiwit of soja is handig om zelf balletjes mee te draaien of groenten mee te vullen. Het is makkelijk op te bakken in grotere hoeveelheden op een gastronom of bakplaat.

VEGGIE WORSTJES

Chorizo, braadworst, worst met tuinkruiden ... De nieuwste generatie vegan worstjes op basis van soja (mét plantaardige casing) is perfect om vleesworst te vervangen in een plantaardig gerecht.

VEGGIE FISHSTICKS EN SCAMPI'S

Ook op het vlak van plantaardige visvervangers worden er stappen gezet. Zo heeft Quorn vegan vissticks in het aanbod op basis van mycoproteïne, en vind je ook bij andere merken plantaardige vissticks op basis van soja en gluten. Er bestaan zelfs vegan scampi's op basis van konjac.

