

DRAAIBOEK VEGGIE – VEGAN

(15-20 MINUTEN)



DOEL

- Leerlingen leren de correctie definities van vegetarisch (veggie) en veganistisch (vegan).
- Leerlingen beseffen dat er een spectrum bestaat tussen een 'vleeseter' aan de ene kant en een 'veganist' aan de andere kant.
- Leerlingen weten dat het als foodprofessional belangrijk is dat je de definities kent en correct toepast.

BENODIGDHEDEN

- Naar gelang de grootte van de groep: 1 of meerdere setjes afgeprinte ingrediënten van de drie gerechten (Moussaka, Thai Red curry, Plantlovers' burger), ideaal gezien één setje per 3 leerlingen
- PowerPoint 'Veggie-vegan'

VERLOOP

Stap 1 (slide 1 en 2): Verdeel de leerlingen in groepjes van 3 tot 4 leerlingen en geef elk groepje een setje ingrediënten op papier. De leerlingen gaan één van de volgende drie gerechten 'maken':

- Moussaka: dit moet een **veggie** gerecht worden
- Thai Red Curry: dit moet een **veggie** gerecht worden
- Plantlovers' burger: dit moet een **vegan** gerecht worden

Let op: op de eerste pagina van elk setje ingrediënten staat de oplossing, dit blad NIET aan de leerlingen geven!

Stap 2: De groepjes krijgen 3 minuten tijd om het gerecht samen te stellen, en moeten dus snel beslissingen maken. Ze moeten twee stapeltjes maken. Eén stapel met de ingrediënten die ze wél gaan gebruiken, en één stapel met de ingrediënten die ze niet zullen gebruiken.

Stap 3: We koppelen klassikaal terug met de verschillende groepjes: welke ingrediënten hebben jullie gekozen en waarom? Doe dit met behulp van de begeleidende vragen hieronder. Daarna ga je verder met de PowerPoint en leren de leerlingen de definities van vegetarisch en veganistisch.

BEGELEIDENDE VRAGEN BIJ DE KLASSIKALE OPLOSSING

Bij de VEGGIE Moussaka

1. Welk soort gehakt kan je wel/niet gebruiken en waarom?

- Merk op dat je keuze hebt in vleesvervangend gehakt. Er bestaat kant en klaar veggie rulgehakt en 'vers' gehakt dat je nog moet opbakken. Lamsgehakt hoort uiteraard niet thuis in een vegetarisch gerecht.
- Verwijs naar linzen als een mogelijke plantaardige proteïnebron in plaats van veggie gehakt. Linzen doen het vaak uitstekend in gerechten waar normaal gezien rulgehakt wordt gebruikt (moussaka, parmentier, hartige strudel, stoofpotjes). Combineer



linzen met gehakte champignons of een mirepoix voor extra smaak.

2. Wat is het verschil tussen de verschillende kazen?

Er worden verschillende soorten stremsel gebruikt. Wat is 'stremsel'?

Stremsel is een complex van spijsverteringsenzymen dat gebruikt wordt om kaas een vaste structuur te geven ('stremmen'). Microbieel stremsel is vegetarisch, dierlijk stremsel is niet veggie, dit product komt uit de maag van een kalf. Wanneer er alleen maar 'stremsel' op de verpakking staat, kan je er van uit gaan dat het niet vegetarisch is.

Bij de VEGGIE Thai Red Curry

1. Overloop eerst vlees/vis/vleesvervanger.

- Welke ingrediënten gebruik je en welke niet?
- Is garnaal veggie, of vegan of geen van beide?

2. Overloop dan de smaakmakers (oestersaus, sojasaus, rode currypasta).

- Welke smaakmakers gebruik je en welk niet?
- Oestersaus bevat oesters (er bestaat vegan Thai 'Fish Sauce' als vervanger).
- De AH currypasta bevat garnaal en ansjovis en de Fairtrade currypasta niet.

Bij de VEGAN Plantlovers' burger

1. Overloop eerst vlees/vleesvervanger

- Er bestaan vleesvervangers in verschillende soorten: sommige zijn 'net-echt vleesburger' en andere zijn bijvoorbeeld biologische 'whole foods' (minimaal bewerkte) burgers. Die laatste zijn eigenlijk producten die op zichzelf staan, ze proberen niet om vlees na te bootsen.
- Van de twee burgers in deze oefening is de Garden Gourmet-burger vegetarisch (bevat ei) en dus niet geschikt voor dit gerecht. De burger van LaVieEstBelle is plantaardig.

2. Wat is het verschil tussen de twee broodjes?

In één broodje zit ei en melkpoeder. Dit broodje is veggie, maar niet vegan.



3. Wat is het verschil tussen de soorten kaas?

De ene soort kaas is vegetarisch (Cheddar is meestal vegetarisch, want meestal gestremd met plantaardig of microbieel stremsel), de Violife 'kaas' is vegan.

DEFINITIES VEGGIE EN VEGAN

Algemeen (slide 3)

1. Wie kan op basis van deze oefening de correcte definitie formuleren van 'vegetarisch' ('veggie')?
2. Wie kan op basis van deze oefening de correcte definitie formuleren van 'veganistisch' ('vegan' of 'plantaardig')?

Bijkomende vragen (optioneel)

1. Als je de Thai Red Curry vegan wil maken, wat moet je dan aanpassen? (de room op zuivelbasis vervangen door plantaardige room, of weglaten)
2. Tegenwoordig wordt heel vaak het woord 'plant-based' gebruikt (op verpakkingen van Delhaize, in verschillende restaurants....), maar wat betekent 'plant-based'?
 - Van de term 'plant-based' bestaat geen eenduidige definitie, wat verwarrend kan zijn voor consumenten. Als je je gerecht als 'plant-based' labelt, dan maak je het beter meteen volledig plantaardig (veganistisch) om misverstanden met de consument te vermijden. Je vermijdt zo dat een klant het gerecht terug naar de keuken moet sturen omdat het een dierlijk ingrediënt bevat.

Allerlei voedingspatronen (slide 4)

Vroeger bekeken we vegetarische voeding meer door de bril van 'identiteit': je was 100% vegetariër of veganist of je was het niet.

Vandaag kijken we daar genuanceerder naar, en ligt de klemtoon meer op wat je doet, in plaats van wat je bent: mensen die geen vegetariër of vegan zijn, eten soms (of vaak) plantaardig. Ze doen dat omdat ze het lekker vinden, omdat ze nieuwe gerechten willen



ontdekken, of omdat elke plantaardige maaltijd goed is voor het milieu, of voor je gezondheid.

Er bestaat dus een spectrum van mensen die meer of minder vegetarische en/of plantaardige voeding eten.

Naast de omnivoor, de vegetariër en de veganist kan het nuttig zijn om deze te onderscheiden:

- de flexitariër: iemand die hoofdzakelijk vegetarisch eet, maar af en toe een uitzondering maakt
- de flexiveganist: iemand die hoofdzakelijk plantaardig eet, maar af en toe een uitzondering maakt

Wat betekent dit voor jou als chef?

Je hebt gemerkt dat er verwarring kan ontstaan rond de juiste definitie van vegetarisch en veganistisch. Wie wist bijvoorbeeld, voor we deze oefening deden, dat stremsel niet vegetarisch is, waardoor veel kazen strikt gezien niet vegetarisch zijn?

Hoe consumenten de begrippen 'veggie' of 'vegan' invullen is hun persoonlijke zaak. Maar jij, als horecamedewerker, bent een professional en mensen verwachten een correcte labeling van de gerechten (net zoals men dit ook verwacht in verband met allergenen). **Jij moet de definities kennen en ernaar handelen.** Zo ben jij betrouwbaar ten opzichte van je klanten en voorkom je frustraties en misverstanden.

Dit educatief materiaal is gemaakt door BOS+ en ProVeg, in samenwerking met Horeca Forma.

Het project 'Andermaal' kwam tot stand met de steun van de Belgische Ontwikkelings-samenwerking en het Regionaal Technologisch Centrum Oost-Vlaanderen.

