GEHEUGENSTEUNTJE PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN

DOEL

- Leerlingen en leerkrachten een beknopt en handig overzicht bieden met basiskennis over plantaardige eiwitbronnen
- Welke plantaardige eiwitbronnen bestaan er en wat zijn hun meest courante toepassingen in de keuken?

PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN

De belangrijkste plantaardige eiwitbronnen zijn peulvruchten, noten en zaden, allen eiwitrijk en gezond. Daarnaast eet men in verschillende culturen al eeuwenlang afgeleiden hiervan (tofu, tempeh en seitan). Ten slotte zijn er ook de moderne 'vleesvervangers', de kant en klare veggie burgers, worstjes, gehakt…

Welke 'vleesvervanger' je gebruikt hangt sterk af van je gerecht, de context en de doelgroep waarvoor je kookt.

In dit geheugensteuntje behandelen we de volgende plantaardige eiwitbronnen:

1. Peulvruchten
2. Tofu, tempeh en seitan
3. Vlees- en visvervangers
4. Noten, pitten en zaden

PEULVRUCHTEN

Peulvruchten zijn gezond, eiwitrijk, goedkoop en milieuvriendelijk. Hun culinaire toepassingen zijn zeer gevarieerd. We eten er te weinig van. Probeer ze dus minstens één keer per week op het menu te zetten.

Culinaire tips

Breng goed op smaak. Je kan peulvruchten gaarkoken met smaakmakers zoals ajuin, laurier, look, peterselie…. Gebruik (verse) kruiden of dressings. Peulvruchten die je wil gebruiken voor een salade overgiet je best zo snel mogelijk na het koken met een dressing, zodat ze de smaken opnemen. Varieer met texturen. Haal inspiratie uit de Zuid-Amerikaanse of Midden-Oosterse keuken voor recepten met deze producten.

Aquafaba (het vocht dat ontstaat bij het koken van kikkererwten of eventueel bonen) is een goede vervanger voor kippenei-eiwit. Zo kun je er mayonaise, merengue, marshmallows, of roomijs mee maken.

Bonen

Bestaan in verschillende kleuren en groottes: bruine bonen, witte bonen, zwarte bonen, kidneybonen, pintobonen en vele andere. Ze zijn onderling makkelijk inwisselbaar. Je kan ze in zijn geheel gebruiken in soepen, salades en stoofschotels, of je kan er puree, hummus of mousse van maken. Bonen zijn ook geschikt om een soep of saus in te dikken.

Bonen zijn uiteraard zeer populair in de Mexicaanse keuken, die zich goed leent tot veggie gerechten als chili sin carne, fajitas, empanadas, taco's of enchilada.

Wanneer je gedroogde bonen gebruikt moeten je ze over het algemeen een nacht laten weken in ruim water zonder zout en vervolgens het weekwater weggieten. Een algemene regel bij het bereiden van bonen is pas aan het einde zout toevoegen, anders worden de velletjes van de bonen taai. Gedroogde bonen hebben een kooktijd van één tot anderhalf uur, afhankelijk van de soort, grootte en ouderdom van de bonen.

Kikkererwten

Kikkererwten zijn geliefd omwille van hun nootachtige smaak en veelzijdige bereidings-mogelijkheden. Ze zijn rijk aan eiwitten, vezels, ijzer, zink en vitamine B. Hoewel je ook een lekkere hummus van bonen kan maken, zijn kikkererwten natuurlijk hét ingrediënt voor de klassieke hummus. Ook in zijn geheel passen kikkererwten goed in stoofschotels, tajine, curry's en salades. Je gebruikt ze geweekt en grof gemalen als het basisbestanddeel van

falafel. Kikkererwten passen goed in de Noord-Afrikaanse keuken. Je kan ze ook gebruiken in een soep (bv. traditionele kikkererwtensoep met veel citroen en komijn).

Net als bij bonen moet je gedroogde kikkererwten een nacht laten weken in ruim water en pas aan het einde van het koken zout toevoegen, anders worden de velletjes taai. Gedroogde kikkererwten hebben een kooktijd van ongeveer één uur.

Linzen

Linzen bestaan in verschillende kleuren en groottes. Rode linzen vallen bij het koken heel makkelijk uiteen, en zijn vooral geschikt voor linzensoep, puree en curry's (zoals Indische dhal).

Groene linzen, zwarte (beluga)linzen en Franse Le Puy-linzen zijn stevig van textuur en kan je gebruiken in gerechten waar je rulgehakt zou gebruiken (bijvoorbeeld een ovenschotel zoals parmentier, moussaka of sheperd's pie) en sauzen zoals bolognaise. Je kan ze gebruiken in koude of lauwe salades.

Gedroogde linzen moet je vooraf niet weken en hebben een gaartijd van 20 tot 45 minuten. Het is vaak een goed idee om geen zout toe te voegen tijdens het koken, maar de linzen meteen na het koken te overgieten met een dressing of vinaigrette zodat de smaken kunnen intrekken (zeker bij het gebruik in salades).

TOFU, TEMPEH, SEITAN

Tofu, tempeh en seitan zijn gezonde, eiwitrijke en traditionele producten uit het Oosten die al eeuwenlang bestaan en daar een belangrijke plaats innemen in de keuken. Tofu en tempeh zijn gemaakt van sojabonen, seitan is gemaakt van tarwegluten.

Culinaire tips

Breng goed op smaak. Gebruik sterke marinades en veel kruiden. Gril, rooster en bak om structuur te geven. Haal inspiratie uit de Aziatische keuken voor recepten met deze producten.

Tofu

Tofu (of tahoe) is een caloriearm en eiwitrijk sojaproduct, gemaakt op basis van gestremde sojamelk. Tofu heeft doorgaans een witte kleur en smaakt vrij neutraal, maar neemt gemakkelijk de smaak van andere ingrediënten over. Tofu wordt daarom in veel gevallen eerst gemarineerd (vaak in een dressing op basis van sojasaus). Tofu wordt veel gebruikt in de Oost- en Zuid-Oost-Aziatische keuken.

Tofu past bij lichte gerechten (bv. wok) en past goed ook in pikante gerechten om contrast te geven (bv. in curry's). Tofu kan je in blokjes of reepjes opbakken (bestuif met maïzena, polenta of chapelure voor krokant korstje) of mixen met smaakmakers tot een broodbeleg.

Er bestaat ook een zachte tofu-variant, zijden tofu, met een groter vochtgehalte. Zijden tofu geeft een romige, zachte textuur aan veganistische variaties op cheesecake, roomijs, zure room, pudding en sausjes.

Tempeh

Tempeh (of tempé) is een gefermenteerd product gemaakt op basis van sojabonen en heeft een licht zure smaak en een vrij stevige textuur. Tempeh is steviger dan tofu. Je kan er fijne plakjes of reepjes van snijden, en ze marineren (zoet/zout/pikant) en krokant bakken zodat je een soort van 'spek' krijgt.

Tempeh wordt vaak gebruikt in de Indonesische keuken. Je kan het verwerken in roerbakschotels, in spiesjes, of om een gerecht een crunchy accent te geven.

Seitan

Seitan is een eiwitrijk product op basis van tarwegluten met een structuur die enigszins aan mals vlees doet denken. Seitan heeft een vrij uitgesproken, kruidige smaak want het is gekookt in een bouillon op basis van sojasaus. Seitan kan je verder marineren en opbakken, zodat het een korstje krijgt. Let op met overmatig zoutgebruik.

Seitan past goed bij iets zwaardere gerechten (bv. stoverij, bruine sauzen). Het bestaat in verschillende kwaliteiten. Kies een zachte, malse soort, bij voorkeur een artisanaal gemaakte seitan. De seitan uit de supermarkt heeft niet altijd de hoogste kwaliteit. Historische gezien is seitan een populair ingrediënt in de keuken van China, Japan en andere Oost-Aziatische landen.

VLEES- EN VISVERVANGERS

Grote keuze

- Van natuurlijk en biologisch tot hyper-bewerkt
- Van kwalitatief tot een eenvoudige 'frituursnack'
- Van een origineel product dat op zichzelf staat tot net-echt vlees (of vis)

→ *Test ze uit en wees kritisch. Kies een product dat past bij je publiek, het gerecht dat je klaar wil maken en het niveau van de plek waar je werkt (eenvoudige bistro, gastronomisch restaurant, bepaalde wereldkeuken, …).*

Waarvan zijn ze gemaakt?

De meeste vlees- en visvervangers zijn gemaakt op basis van soja-, erwte- of tarwe-eiwitten. Soms op basis van mycoproteïne (bijvoorbeeld Quorn).

→ *Let op: gepaneerde burgers die vooral bestaan uit aardappelpuree met groenten bevatten niet voldoende eiwitten en zijn geen volwaardige vleesvervangers.*

Culinair

Vaak zijn deze vleesvervangers één op één te vervangen en op dezelfde manier klaar te maken als hun dierlijke alternatief: burgers, worstjes, vers gehakt, rul gehakt, fish-sticks,

rauwe tonijn en zalm-steaks (voor sashimi), tonijn-stukjes, 'calamares', schnitsels, kipstukjes, 'kaviaar'…

→ *Let op: meestal zijn de gaartijden een heel stuk korter.*

NOTEN, PITTEN EN ZADEN

Noten, pitten en zaden zijn een interessante toevoeging aan plantaardige gerechten vanwege hun eiwitrijke voedingswaarde, maar ook vanwege hun textuur en smaak. Hieronder vind je enkele manieren waarop je noten en zaden in veggie of vegan gerechten kan gebruiken.

Culinaire tips

- Maak **sauzen** op basis van noten of pitten. Je kunt romige en smaakvolle sauzen maken met behulp van cashewnoten, amandelen, macadamianoten, zonnebloempitten… Meng eenvoudig de noten met wat water of plantaardige melk of laat ze een paar uur weken, mix en voeg kruiden toe zoals knoflook, citroensap en kruiden.

- Voeg **crunch** toe aan salades. Geroosterde noten en zaden zoals amandelen, walnoten, pompoenpitten of pijnboompitten zijn een geweldige manier om crunch toe te voegen aan salades. Je kunt ze ook over geroosterde groenten of graanbowls strooien.

- Maak **veganistische kaas**. Noten zoals cashewnoten, macadamianoten en amandelen kunnen worden gemengd met edelgist, citroensap en kruiden om veganistische kaas te maken.

- Gebruik als **vleesvervanger**. Noten en zaden zoals walnoten, pompoenpitten en zonnebloempitten kunnen worden gemalen en gebruikt als vervanger voor gehakt in veganistische gerechten zoals taco's, burgers, chili sin carne of pastasauzen.

- Maak **energieballetjes** of -repen. Combineer noten en zaden met gedroogd fruit en een bindmiddel zoals dadels of notenboter om heerlijke en draagbare energieballetjes of -repen te maken.

- Gebruik bij het **bakken.** Noten zoals amandelen, hazelnoten of pistachenoten kunnen worden gemalen en gebruikt in plaats van bloem in veganistische bakrecepten zoals cakes of koekjes. Je kunt ook zaden zoals chia- of lijnzaad over havermout of yoghurt strooien voor extra voedingswaarde.

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.

Met de steun van DE BELGISCHE ONTWIKKELINGSSAMENWERKING