



eva  
Veggie

VOOR CHEFS

Alles wat je als chef moet weten om **lekker, makkelijk én betaalbaar plantaardig** te koken. Inclusief recepten en tips om je veggie aanbod in de kijker te zetten.

<b>1. DE START VAN JE VEGGIE SUCCESVERHAAL</b>	<b>4</b>
1.1 Wie en wat is EVA?	5
1.2 Deze keukens gingen het avontuur al aan	6
1.3 Veggies of vegan: wat is nu eigenlijk het verschil?	8
1.4 Veggies is voor iedereen: het nieuwe normaal	9
<b>2. AAN DE SLAG IN JE KEUKEN</b>	<b>11</b>
2.1 Voor je de keuken induikt	12
2.2 Zo begin je met veggie	13
2.3 Wat moet dat kosten?	14
2.4 EVA's smaakvolle tips voor een geslaagd gerecht (STEAK)	16
2.5 Kijk verder dan je hoofdgerechten	23
<b>TOOLBOX</b>	<b>27</b>
A. Vleesvervangers	27
B. Zuivelvervangers	34
C. Vervangen in 1, 2, 3	37
D. Recepten Collecties	39
<b>3. AAN DE PRAAT OVER JE HEERLIJKE AANBOD</b>	<b>46</b>
A. Toolbox: Menu engineering	47
B. Toolbox: Communicatie en campagnes	50
C. Toolbox: Nudging - de 3 P's	52
<b>4. BENIEUWD NAAR MEER?</b>	<b>54</b>
4.1 De pro's van plantaardige voeding	55
4.2 Vragen die je op je bord kan krijgen	58
4.3 EVA helpt je op weg naar meer en beter veggie	63
4.4 Checklist voor een succesvol veggie gerecht	66
<b>COLOFON</b>	<b>67</b>

# Inleiding



Veggie en vegan zijn on a roll! Rock'n'roll in de keuken is gelukkig niet enkel meer weggelegd voor BBQ-restaurants. Wat komen we van ver, met dat veggie verhaal ... Vroeger prakjes en smakeloze hapjes, nu volledig veggie gastronomische restaurants zoals Humus x Hortense in Brussel (mensen, ga er eens eten!), dat in 2019 de prijs wegkaapte voor beste vegan restaurant ter wereld.

Ik herinner me mijn eerste stuk tofu nog goed. Ik was een zestienjarige puber die meer veggie wou eten 'voor de diertjes'. Ik pleurde dat ding in de pan en bakte het aan alle kanten goudbruin, net zoals je met een lap vlees zou doen. Wat een teleurstelling: een smakeloze hap zonder textuur. Het heeft jaren geduurd voor ik tofu nog een tweede kans wou geven, maar nu ben ik fan.

Drieëntwintig jaar veganisme later (jaja, ik leef nog steeds) is mijn culinaire repertoire gelukkig uitgebreid. Met EVA geven we advies aan cateraars, grootkeukens,

horeca en producenten die beter en meer veggie op het menu willen zetten. We doen dit met passie en zijn altijd superblij als we het resultaat zien.

Hoe staat het met jouw culinaire veggie repertoire? Klaar voor de toekomst? Check eerst en vooral even de checklist op pagina 12, gooi je daarna in deze gids, duik de keuken in en controleer de lijst op de voorlaatste bladzijde achteraf. Scoor je beter, heb je bijgeleerd of inspiratie opgedaan? Dan is onze missie al geslaagd. Je vindt doorheen deze gids de mening van chefs en horecaondernemers die je voor gingen. Laat ons gerust weten wat jij voor elkaar hebt gekregen. Vond je deze gids net zo flauw als dat blok tofu van 23 jaar geleden? Dan horen we ook graag waarom!

**Maureen Vande Cappelle,**  
**expert food professionals bij EVA vzw**  
**maureen@evavzw.be**

## Hoe gebruik ik deze gids?

Deze gids is opgebouwd uit vier hoofdstukken, die samen een stappenplan voor een succesvol veggie verhaal vormen. Wie de vier stappen doorlopen heeft, heeft de veggie code gekraakt.

We combineren praktische, snel toepasbare tips met meer theoretische achtergrondinformatie. De tips vind je steeds terug in de toolboxes op de gekleurde bladzijden.

Naast productinformatie vind je hier ook handige checklists en veelgestelde vragen. Wil je ze altijd bij de hand hebben? Dan kan je ze makkelijk printen en in je keuken ophangen.

De meer theoretische stukken vind je op de witte bladzijden. Ook hier kan je door de links makkelijk navigeren naar andere hoofdstukken in de gids, of meer informatie vinden op de website.

eva



# 1. DE START VAN JE VEGGIE SUCCESVERHAAL



## 1.1 WIE EN WAT IS EVA?

EVA wil het de consument makkelijker maken om altijd en overal voor lekkere plantaardige voeding te kiezen. De wereld veranderen begint namelijk op je bord. De vraag naar veggie en vegan gerechten neemt toe, dus EVA wil food professionals helpen vaker en beter plantaardig te koken. Daarom deze gids, vol tips, tricks en heerlijke recepten.

Benieuwd naar de rest van ons aanbod voor food professionals?

- Op de [EVA website](#) hebben we een hele sectie speciaal voor jou. Je vindt er handige info, tips en heel wat recepten.
- Schrijf je in op onze [Food Professionals nieuwsbrief](#). Alle plantaardige nieuwtjes, recepten, tips en belangrijke gebeurtenissen om de zes weken in je mailbox.
- Neem deel aan een van onze workshops. Je leert er niet alleen plantaardig koken, maar ook communiceren over je veggie aanbod. Zo maak je van veggie gegarandeerd een succes!
- Ben je op zoek naar trajectbegeleiding op maat van je keuken? Dan ben je bij EVA aan het juiste adres. Neem contact op via [professionals@evavzw.be](mailto:professionals@evavzw.be).

### Wat doet EVA nog?

Naast onze werking voor food professionals begeleidt EVA ook consumenten naar de plantaardige keuken met activiteiten en campagnes. Dat is ook voor jou interessant. Zo vormen de VeggieChallenge of Donderdag Veggiedag prima aanleidingen om je consument op een positieve, aantrekkelijke manier aan te spreken.

Verder vind je op onze website tal van recepten en heel wat informatie over plantaardige voeding. In het kader van de [Next Food Chain](#) werken we ook samen met bedrijven waaronder enkele producenten van plantaardige alternatieven en producten. We onderzoeken ook hoe de vraag naar veggie evolueert in onze samenleving. Dat doen we via enquêtes met iVox, maar ook door samenwerkingen met overheden, en internationaal via ProVeg.

We proberen iedereen te verleiden om vaker veggie te eten. Het belangrijkste daarbij blijft altijd: smaak. Want pas als veggie écht lekker is, kan je mensen verleiden om vaker veggie te eten. Zo werken we aan wereld die beter is voor mens, milieu en dier. Over de vijf belangrijkste redenen om meer plantaardig te eten, lees je meer in deze gids op blz. 55.

### Heb je een vraag of opmerking voor ons?

Aarzel zeker niet ons te mailen via [foodprofessionals@evavzw.be](mailto:foodprofessionals@evavzw.be)





**JAVA**

YOUR BEST SOLUTION

## 1.2 DEZE KEUKENS GINGEN HET AVONTUUR AL AAN

### Sodexo

“We kunnen altijd vertrouwen op de expertise en de aanpak van EVA, ook voor de laatste trends rond veggie en vegan. Zij pushen ons om verder te denken en nog meer veggie gerechten op onze menukaarten te zetten. We zitten op één lijn met qua culinaire visie en duurzaamheidsstrategie. We merken ook dat de vraag van de consument naar plantaardige gerechten stijgt. Ons doel is om in 2021 dagelijks een veggie alternatief aan te bieden in de Sodexo-uitbatingen. Een campagne zoals Donderdag Veggiedag helpt ons hierbij, ook op het vlak op communicatie. We merken dat onze klanten vaak positief verrast zijn door de gerechten op donderdag.”

[www.sodexo.com/services/food-services](http://www.sodexo.com/services/food-services)

### JAVA Foodservice goes veggie!

Veggie koken en eten is meer dan ooit een aandachtspunt in de foodservicemarkt. Samen met onze partners (leveranciers) proberen we bij JAVA Foodservice ons steentje bij te dragen. Eva vzw heeft ons hierbij al vaak bijgestaan met opleidingen en inspiratie, bijvoorbeeld tijdens JAVA ON THE ROAD.

Een veggie moussaka of vol-au-vent horen zeker thuis in ons assortiment, maar ook een kikkererwtburger, tofu, falafels of linzen. JAVA Foodservice heeft meer dan 200 veggie producten beschikbaar en nog een heel pak andere op basis van groenten. Zo kan iedereen, van flexitariër tot veganist, genieten van een maaltijd zonder vlees. Onze klanten zijn specifiek op zoek naar veggie en vegan producten, dus we communiceren er ook bewust vaker over dan vroeger, bijvoorbeeld met recepten en een themafolder veggie-vegan...

[www.javafoodservice.be](http://www.javafoodservice.be)



# Chefs pro Veggie

## **Gemeentelijke Kinderdagverblijven van Vorst**

De kinderdagverblijven in Vorst hebben een veggie begeleiding gevolgd als onderdeel van de Good Food-strategie in Brussel. Een kinderverzorgster getuigt: “De ouders zijn tevreden over de maaltijden voor de kinderen en ook de kinderen raken steeds meer gewend aan veggie.” Een andere verzorgster vertelt hoe de training haar geholpen heeft om beter te koken: “Ik leerde meer uitgebalanceerde maaltijden te bereiden en kreeg veel inspiratie voor nieuwe recepten.”

## **Chefs Pro Veggie**

Met ChefsproVeggie willen we vanuit de sector zelf de chefs in grootkeukens en horeca inspireren. Ons doel is om zelfs de grootste vleesliefhebber te verleiden met verrassend lekkere veggie producten en recepten. Daarbij is extra kennis rond veggie koken natuurlijk steeds welkom. Daarom zijn we blij met EVA als kennispartner van ChefsproVeggie, ze zijn de experts als het over de do's en dont's gaat om van je veggie aanbod een succes te maken en helpen ons met achtergrond info en advies.

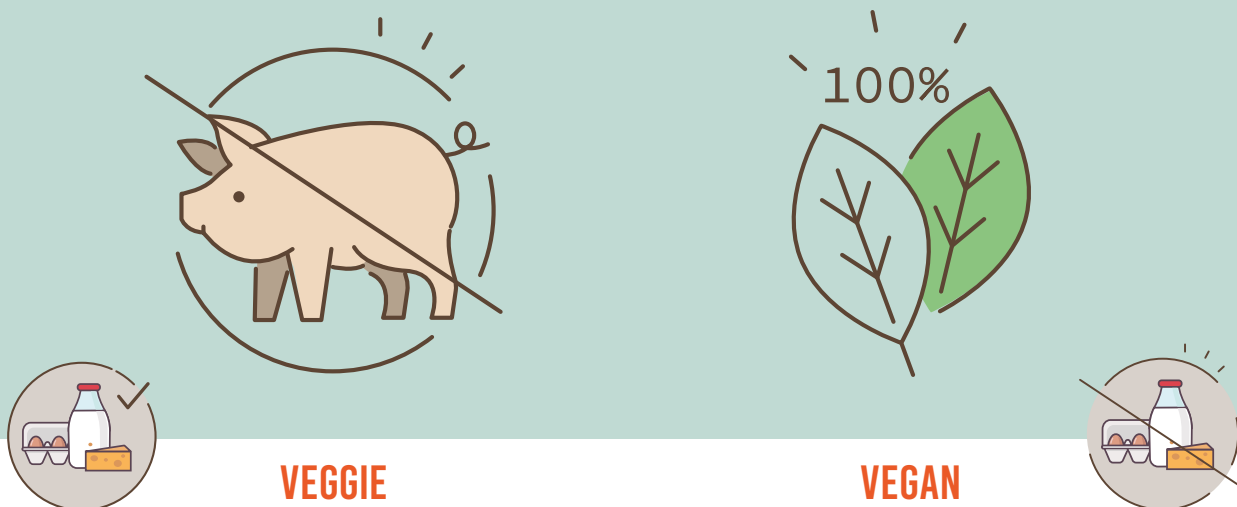
[www.chefsproveggie.be](http://www.chefsproveggie.be)

## **Jacques Brel Hostel**

Het Jacques Brel Hostel in Brussel deed een beroep op EVA om de kennis van het keukenteam over producten en veggie gerechten te verdiepen. Een deelnemer getuigt: “Het was interessant om meer te weten te komen over de positieve impact van een veggie op de planeet. En ook over de de culinaire aspecten, zoals de verscheidenheid aan vleesvervangers die tegenwoordig beschikbaar zijn, heb ik veel bijgeleerd.”

## **Hotelschool Hasselt**

Hotelschool Hasselt nam twee jaar op rij deel aan het project ‘Andermaal’, waarin BOS+ en EVA vzw jonge chefs plantaardig leren koken: “Veggie koken gaat veel verder dan het weglaten of vervangen van vis of vlees. Je ontdekt zoveel nieuwe smaken, producten en gerechten! Om gastronomisch te koken met plantaardige grondstoffen is een open mindset en een dosis lef noodzakelijk. Je kan er echt je talent in laten zien. Het blijft een uitdaging om veggie en vegan te promoten bij chefs. Organisaties zoals EVA geven ons de energie om dit te blijven doen.”



### 1.3 VEGGIE OF VEGAN: WAT IS NU EIGENLIJK HET VERSCHIL?

Als food professional wil je misverstanden met je klanten vermijden, en weten in welke gerechten allergenen kunnen zitten. Je zal al snel merken dat niet elke vegetariër of veganist dezelfde begrippen op dezelfde manier toepast. Maar als food professional moet je het onderscheid correct kunnen hanteren. We sommen de definities voor je op.

#### VEGGIE

Een maaltijd is **veggie** (vegetarisch) als het 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) enzovoort.

\*Meer over dierlijk gestremde kaas lees je op blz. 58.

#### VEGAN

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

#### PLANTAARDIG & 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.



## 1.4 VEGGIE IS VOOR IEDEREEN: HET NIEUWE NORMAAL

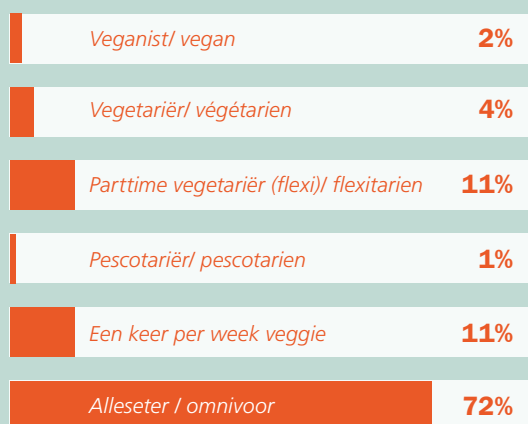
### Veggie en vegan voor iedereen

De tijd waarin je als chef enkel veggie en vegan kookte voor de vegetariërs en veganisten is voorbij. Meer dan een op de vier Vlamingen geeft aan minstens eens per week veggie te eten. Zij kiezen op restaurant ook voor veggie gerechten. De redenen zijn divers: ze willen eens iets nieuws te proberen, ze zijn bezorgd om het klimaat of letten op hun gezondheid. Door kwalitatieve, smaakvolle veggie gerechten op de kaart te zetten, trek je dus een breed publiek aan.

Bovendien zijn het vaak de vegetariërs en veganisten in een groep die de doorslag geven bij de keuze voor een restaurant. Als een groep van tien omnivoren en één vegetariër op restaurant gaat, zal de groep meestal rekening houden met die vegetariër. Een restaurant zonder veggie aanbod loopt in dat geval dus niet één maar wel elf klanten mis. Als je er daarentegen in slaagt de vegetariër tevreden te stellen, zal die terugkomen en reclame maken voor je zaak.

Tot slot zijn veggie gerechten ook geschikt voor mensen uit diverse culturen en religies: vegetarisch betekent bijvoorbeeld ook halal. Voor mensen met intoleranties (denk aan koemelk en lactose) zijn vegan gerechten sowieso veilig.

### Eetgewoontes in België 2020



Lees [hier](#) meer over het iVOX onderzoek of vraag gedetailleerde cijfers op via [professionals@evavzw.be](mailto:professionals@evavzw.be).

### In cijfers

Nog maar 72 procent van de Belgen noemt zichzelf een alleseter die bijna elke dag vlees of vis eet. De helft van de Belgen denkt dat het in de toekomst een noodzaak zal worden om minder vlees te eten. Vooral bij Belgen jonger dan 34, Brusselaars en vrouwen is er de laatste jaren een duidelijke evolutie naar meer veggie.

Bijna een kwart van de Belgen jonger dan 34 eet regelmatig vegetarisch. De belangrijkste motivaties zijn dierenwelzijn, het milieu en gezondheidsredenen. Opvallend is dat dierenwelzijn en milieu veel minder belangrijk zijn bij de Belgen ouder dan 55. Zij eten vooral veggie voor hun gezondheid.

Bovendien vindt ruim de helft van de Belgen dat elk restaurant **een veggie gerecht op het menu** moet hebben staan, en vindt 37 procent dat er ook overall **een vegan optie** moet zijn. Bij de jongeren onder 34 jaar liggen deze cijfers nog hoger.

### **Veggie = duurzaam**

Bedrijven en instellingen werken graag aan een positief, duurzaam en gezond imago. Ze willen zich daarmee niet alleen onderscheiden van de concurrentie, maar ook inspelen op de vragen van de klanten, het personeel en de investeerders. Je keuken kan daar perfect in meegaan door veggie maaltijden in de kijker te zetten, of door mee te doen aan campagnes zoals Donderdag Veggiedag en de VeggieChallenge (zie blz. 51). De gezondheids-, milieu-, of duurzaamheidscoördinator van het bedrijf kan de actie van de keuken dan weer opnemen in het beleidsplan, waardoor het makkelijker wordt om de doelstellingen rond Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO) te halen.



### **Begeleiding op maat bij EVA**

Ben je op zoek naar een begeleiding voor jouw keuken? Een volledig traject op maat dat je veggie aanbod sterker maakt? Dan staat ons team van experts voor je klaar.

Naast workshops voor chefs en medewerkers in de keuken voorzien we ook inspirationals voor inkopers, verkopers, diëtisten, enzovoort.

Medewerkers motiveren en meekrijgen? Je veggie aanbod in de kijker zetten zodat het ook goed verkoopt? Ook rond je communicatie helpen we je graag verder.

Neem contact op met [foodprofessionals@evavzw.be](mailto:foodprofessionals@evavzw.be) voor meer info.

eva



## 2. AAN DE SLAG IN JE KEUKEN

## 2.1 VOOR JE DE KEUKEN INDIUKT

Voordat je enthousiast aan de slag gaat in de keuken: ga eens na hoe je er nu voor staat op veggie vlak. Via deze checklist kom je automatisch je sterktes en zwaktes te weten en verwijzen we je naar het juiste hoofdstuk in deze gids.

- **Ik heb al gerechten op de kaart die veggie of vegan zijn!** Het publiek dat voor dit soort gerechten kiest, is misschien groter dan je denkt. Kijk op blz. 9 om meer te weten te komen over de wensen van je klanten. Controleer of je gerechten wel degelijk veggie of vegan zijn met behulp van de juiste definitie hier blz. 8.
- **Ik heb gerechten die ik zonder veel moeite veggie of vegan kan maken.** Je vindt een handige vervanglijst op blz. 37 van deze gids.
- **Ik wil graag nieuwe verrassende veggie en vegan gerechten introduceren!** Vind inspiratie op onze site hier blz. 39 en kook succesvol veggie door rekening te houden met onze vijf gouden kooktips (STEAK) hier: blz. 16. Een overzicht van vleesvervangers (blz. 27) en zuivelvervangers (blz. 34) helpt je om zicht te krijgen op de mogelijkheden.
- **Ik wil graag een veggie of vegan aanbod in mijn broodjesassortiment, saladbar, ontbijtaanbod of als dessert.** De tips op blz. 23 helpen je hierbij verder.
- **Wanneer mijn klanten veggie zien staan op mijn menu, dan lezen ze vaak niet verder. Hoe kan ik hen toch verleiden?** Ontdek hoe je je heerlijke veggie aanbod aan de man brengt hier blz. 46.
- **Hoezo kaas is niet altijd vegetarisch? En wat is vegan nu precies, want iedereen lijkt dit anders in te vullen?** Ontdek de juiste definities en waarom ze belangrijk zijn hier blz. 8.
- **Ik vind veggie duur, hoe kan ik dit beter aanpakken?** Ontdek onze tips om de foodcost te drukken op blz. 15.
- **Moet ik altijd een vleesvervanger gebruiken als ik veggie of vegan ga koken?** Nee, zeker niet. Ontdek in ons overzicht van vleesvervangers op blz. 27 dat er meer beschikbaar is dan veggie burgers.
- **Kan ik deelnemen aan een campagne of mijn restaurant laten labelen?** Ja hoor, campagnes zoals Donderdag Veggiedag of de VeggieChallenge kunnen je omzet boosten. En een label zoals Good Food in Brussel maakt je klanten duidelijk dat je inspanningen levert om duurzamer te koken. Kijk voor meer info hier blz. 51.

## 2.2 ZO BEGIN JE MET VEGGIE

Misschien bied je al heel wat veggie opties aan in je keuken, zonder erbij stil te staan. Een veggie pasta, kaaskroketten, rijstbereidingen, een groentelasagne, groentetaarten, pizza's zonder vlees, veggie soepen, rijke salades... Deze gerechten kan je gemakkelijk verbeteren en upgraden. Bekijk ook eens je aanbod belegde broodjes en de saladbar.

Hou deze **3 V's voor veggie** in je achterhoofd om je aanbod te verbeteren.

### 1. VARIEER

Serveer naast het gebruikelijke aanbod ook smakelijke plantaardige opties die zowel de hardcore veganist als de verstokte vleeseter weten te pleziëren. Consumenten kiezen vaak voor veggie omdat ze houden van variatie. Een lekkere veggie of vegan versie maken van een van je klassieke vleesgerechten, is een goed begin. Hou het daarbij niet enkel bij 'een stukje vleesvervanger, patatjes en groenten', maar durf verder te denken. Al doende zul je snel ontdekken hoe makkelijk, gevarieerd en lekker de veggie keuken kan zijn.

### 2. VERMINDER

Versterk je veggie aanbod én werk tegelijkertijd ook aan het verminderen van de porties vlees in de vleesgerechten. Zo bereik je ook de klanten die nog niet bewust de keuze hebben gemaakt om regelmatig veggie te eten en toch graag hun vleesconsumptie willen verminderen. Vergroot aanvullend je aanbod aan groenten, peulvruchten, fruit, noten en granen, plantaardige zuivel en desserts. En zet dit extra in de kijker.

*De Van der Valk restaurants hebben bewezen dat het kan. Bij wijze van experiment werd in 2016 de portiegrootte van het vlees verkleind en die van de groenten verdubbeld. Klanten bleken zonder het te weten meer groenten te eten wanneer die op hun bord werden aangeboden en klaagden niet over de kleinere porties vlees. Gevraagd wat ze vonden van de hoeveelheid vlees en groenten, antwoordden klanten in een enquête nog steeds: "precies genoeg". Maar in de keuken werd intussen een derde minder vlees weggegooid.*



### Enkele verminder-tips:

- Verklein porties vlees en vis. Zoek per product de ideale hoeveelheid op waardoor klanten tevreden blijven en er niets weggegooid hoeft te worden.
- Laat vlees weg waar het niet nodig is: niemand mist de kip in de loempia, de blokjes spek tussen spruitjes, de vleesbouillon in de soep, het ansjovisextract in de currypasta, het ei in de linguine of de kip in de pasta-salade. Geef groenten ook de hoofdrol op het bord. Als ze met net zoveel aandacht worden bereid als een biefstuk, zullen ze ook met net zoveel plezier worden gegeten.
- Versnijd en presenteer vlees op een andere manier zodat het lijkt alsof er meer van op het bord ligt.
- Maak van vlees een optionele garnering of een bijgerecht, zodat klanten er zelf voor kunnen kiezen.

### 3. VERVANG

Vaak heb je al lekkere gerechten die met enkele simpele aanpassingen vegan of veggie kunnen worden gemaakt. Kijk eens op je menukaart in welke gerechten er onnodige dierlijke producten zitten, en of je die makkelijk kan weglaten of door een plantaardig alternatief vervangen. Vleesbouillon? Die vervang je makkelijk door groentebouillon. Vervang melk of room door een plantaardig alternatief en je hebt meteen een vegan-vriendelijk gerecht. Enkele handige vervangtips vind je verderop in deze gids, onder het thema "Vervangen in 1, 2, 3" (blz. 37). Je consumenten die specifiek vragen naar deze aanpassingen, zullen je dankbaar zijn, en de anderen zullen het verschil niet merken.



### 2.3 WAT MOET DAT KOSTEN?

In een keuken speelt de foodcost natuurlijk een grote rol. Je vraagt je misschien af of veggie koken duurder uitkomt.

We kunnen je geruststellen: veggie hoeft niet duur te zijn. Sterker nog, het kan je zelfs geld besparen. Het hangt allemaal af van welke producten je gebruikt en hoe je dierlijke producten wil vervangen. Door de toenemende druk op de veehouderij om duurzamer en milieuvriendelijker te worden, zullen de komende jaren de prijzen van vlees, melk en eieren alleen maar verder stijgen.



## Enkele tips om de foodcost te drukken:

1.

**Vergeet de peulvruchten niet.** Heel vaak wordt vlees vervangen door een ‘vleesvervanger’, maar er zijn ook peulvruchten. Die worden traditioneel het vaakst gebruikt in culturen wereldwijd waar minder vlees wordt gegeten. Peulvruchten zijn gezond (we eten er nu veel te weinig van), milieuvriendelijk, kant-en-klaar verkrijgbaar én goedkoop, vaak goedkoper dan goedkoop vlees. Er bestaat een heel gamma aan peulvruchten, voor een overzicht zie blz. 28.

2.

**Houd niet alleen je portiegrootte van vlees maar ook die van vleesvervangers onder controle.** De maximaal aanbevolen hoeveelheid vlees per dag is slechts 100 gram. (Let op: dat is per dag, dus de portie in de warme maaltijd én de charcuterie op je broodje tellen mee.) Ook voor vleesvervangers is de aanbevolen hoeveelheid rond de 100 gram per dag (afhankelijk van het eiwitgehalte van het gekozen product). Door je porties af te stemmen op de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid, houd je ook de foodcost onder controle. De aangepaste hoeveelheid vleesvervanger vul je aan met voldoende groenten. Op die manier kom je makkelijker tegemoet aan de aanbevelingen van de overheid.

3.

**Combineer verschillende soorten eiwitrijke bronnen.** In veel gerechten kan je een mix maken van een peulvrucht en een vleesvervanger. Op die manier houd je de foodcost laag én leer je je publiek wennen aan peulvruchten. Enkele voorbeelden:

- Gebruik in een parmentier een mix van veggie gehakt en linzen, of gehakte champignons.
- Gebruik in een chili een mix van kidneybonen of zwarte bonen en veggie gehakt, en werk af met een zure room op basis van sojayoghurt Greek Style.
- Gebruik in een tajine kikkererwten of linzen en werk af met enkele balletjes falafel, enkele geroosterde cashewnoten of amandelen en wat sojayoghurt naturel of Greek Style.

4.

**Weet hoe je de goedkopere vleesvervangers kan gebruiken.** TVP (textured soja proteïne), in de volksmond ‘sojabrokjes’, is een erg goedkope vleesvervanger. Vooral de kleine brokjes (neem de fijnste) kunnen perfect dienen als gehakt in getomateerde sauzen. Leer ze te gebruiken. Sta je open voor wat meer speciale ingrediënten? Denk dan aan tofu, seitan of tempeh. Tofu is een redelijk goedkope vleesvervanger, tempeh en vooral seitan zijn aan de duurdere kant.

5.

**Bereken je foodcost per periode.** Met bovenstaande tips heb je al heel wat bespaard op je foodcost. Dat betekent dat je niet hoeft te blijven hangen in de zoveelste goedkope veggieburger jaren 80-stijl, maar dat je kan investeren in de betere vleesvervangers, die vaak iets duurder zijn dan vlees. Deze nieuwste generatie benadert qua smaak en textuur heel goed ‘the real deal’. Door je foodcost niet alleen per gerecht maar ook per week of per maand te berekenen kan je deze meerkost opvangen en kom je over de hele lijn wellicht nog steeds goedkoper uit. Kijk voor een overzicht van vleesvervangers op blz. 27. [Hier](#) vind je een tabel waarin we de meest voorkomende vleesvervangers gescoord hebben op gezondheid.

## 2.4 EVA'S SMAAKVOLLE TIPS VOOR EEN GESLAAGD GERECHT (STEAK)

Alles begint met smaak: een heerlijk gerecht overtuigt elke eter. Er is een reden waarom sommige gerechten en combinaties geweldig smaken, en andere dan weer niet. Dat heeft te maken met contrasten, tussen de verschillende smaken, tussen de gebruikte kruiden en specerijen, tussen de verschillende texturen en temperaturen. Ook onze cultuur, emoties en eetervaringen beïnvloeden onze smaakvoorkeur. Smaak zit in ons DNA, de mens heeft doorheen zijn evolutie een sterke voorkeur ontwikkeld voor vet, zoet, hartige en rokerige smaken.

Voor een veggie gerecht dat écht in de smaak valt, geven we je daarom vijf tips mee, samengevat in het, toegegeven, niet zo veggie klinkende "STEAK".





# Smaak

Vlees, vis en ook kaas geven automatisch smaak aan een gerecht. We lijken wel verslaafd aan die smaak. **Waarom eigenlijk?**

Vlees, vis en kaas geven een hartige, voldoende zoutige, bouillon-achtige smaak. Deze smaak noemen we **“umami”**, ook bekend als de vijfde smaak, naast zoet, zout, zuur en bitter. Umami heeft echt een licht verslavende werking en zit bijvoorbeeld ook in moedermelk. Een van de componenten is natriumglutamaat, ook vaak gewoon glutamaat genoemd. Deze stof wordt bijna standaard aan chips toegevoegd en vaak aan kant-en-klaar snacks, zodat je ervan blijft eten.

Umami komt jammer genoeg heel wat minder voor in plantaardige ingrediënten. Besteed er dus zeker aandacht aan als je veggie kookt, om te voorkomen dat je een flets gerecht op tafel zet.

Breng je gerecht op smaak met umami-houdende ingrediënten: **sojasaus, verschillende soorten groentebouillons, champignons en dan vooral shiitakes, walnoten, (zon)gedroogde tomaten, erwtjes, knoflook, olijven, miso en edelgistvlokken.**



Je kan de **hartigheid** van je ingrediënten ook meer naar boven laten komen door ze te roosteren. Rokerige aroma's associëren we vaak met vlees op de barbecue, maar het zou zonde zijn om hier geen gebruik van te maken als je groenten klaarmaakt. Nee, groenten hoeven echt niet altijd gekookt of gestoomd te worden.

**Gril, rooster en bak** dus je ingrediënten. Behandel je groenten als een stoer stuk vlees: bloemkoolsteak, kwarten geblakerde spitskool of beercan-BBQ-cabbage zijn slechts enkele voorbeelden. Een donkere, stevige jus, vol van smaak, kan écht wel klaargemaakt worden met enkel groenten als basis, op een gelijkaardige manier: door de groenten te braden, te kruiden en te deglaceren. Een dergelijke rijke jus kan zelfs de grootste vleesliefhebber overtuigen.

Tot slot zal je als chef merken dat **een goede kruiding** voor veggie gerechten nog veel belangrijker is dan voor vlees- en visgerechten. Je zal meer kruiden en specerijen moeten gebruiken, en van een goede kwaliteit. Ook verse kruiden kunnen hier een grote rol spelen. Laat je inspireren door kant- en klare kruidenmengelingen, kruidenoliën of marinades. Kruiden vormen de ruggraat van je veggie gerecht.



## VERSTEGEN SPICES & SAUCES B.V.

**Onze missie en visie** Verstegen Spices & Sauces is een familiebedrijf met inmiddels de 4e generatie aan het roer. Voor ons zijn kruiden en specerijen hét fundament van smaak. Verstegen levert daarom alleen de allerbeste kwaliteit kruiden en specerijen.

**De beste kwaliteit begint bij de oorsprong** Wij zijn trots op onze unieke en duurzame samenwerking met lokale boeren in landen van de oorsprong. Hier vinden we de beste ingrediënten die de basis vormen voor onze hoge kwaliteit.

### Verstegen Rotterdam

Voor Verstegen is het belangrijk om alles in eigen hand te houden: van transport tot zelf malen en van veilig verwerken tot een optimale kwaliteitscontrole. Zo kunnen we de keten van boer tot consument eerlijk, transparant en duurzaam houden.

**Verrassende en inspirerende innovaties** Voor ons staat de klant centraal en daarom willen we altijd het antwoord geven op de klantbehoeftes van vandaag en morgen. Verstegen wil iedereen voorzien van inspirerende en verrassende innovaties en laten genieten van verantwoord, gezond, maar bovenal lekker eten.





## Textuur

We houden van textuur op ons bord: hier iets gegrilds, daar iets gepaneerds of in een deegjasje. We houden ervan om onze mes en vork te gebruiken en niet alles zomaar weg te lepelen.

Vlees en vis hebben een stevige textuur. Je kan er goed op doorkauwen. Maar bij groenten, granen en peulvruchten is alles automatisch wat zachter.

### Hoe zorg je voor voldoende textuur in veggie gerechten?

- Geef textuur door te **grillen, bakken** en **roosteren**. Je krijgt niet alleen meer smaak, maar ook een steviger resultaat.
- **Paneer en gratineer**. Dit klinkt wellicht moeilijker als je geen kaas gebruikt, maar je kan ook met plantaardige kaas gratineren. Of met paneermeel of met een hartige (noten)crumble. Noten en zaden (zonnebloempitten, sesamzaadjes) doen het ook geweldig als topping in bijvoorbeeld een salade.
- **Gebruik een beslag**. Al eens aan bloemkool-chicken wings gedacht?
- **Verpak iets in een flapje**. Empanadas, loempia, calzone, samosa's, dumplings, of een bladerdeegjasje zoals een worstenbroodje, een hartige strudel of een Wellington.
- **Of maak er een taartje van**. Denk aan quiche, groentetaart, pizza, plaattaart.
- **Krokantjes maken kan ook**: chips, croutons, crackers. Vooral erg fijn in combinatie met een crèmige textuur, zoals krokantjes bij een romig dessert of pangrattato als afwerking van een pastagerecht.
- **Maak een zoutkorst**. Bietjes of knolselder lenen zich prima daartoe.

## Eiwitten

Vlees en vis bevatten eiwitten, en net die eiwitten zorgen voor een voldaan en verzadigd gevoel.

Wil je dus een veggie gerecht maken zonder dat je gasten achteraf meteen naar de frituur lopen, zorg dan dat:

1. je gerecht iets eiwitrijks bevat. En dat is niet moeilijk: er bestaan heel wat plantaardige eiwitkampioenen zoals peulvruchten, noten en zaden.
2. je voldoende vetstof gebruikt. Het is niet omdat het veggie is, dat het per se 'light' moet zijn.

Zelfs sterrenchefs vergeten dit al eens als ze het niet gewend zijn veggie te koken. De laatste jaren zag je vaak groenten in verschillende texturen de revue passeren: tof, maar eerder als voorgerecht of hapje, niet als vullend hoofdgerecht. Besteed dus voldoende aandacht aan het eiwitgehalte van je gerecht en gebruik voldoende vetstof.

Het eiwitgehalte van je gerecht is nog meer van belang in de catering/grootkeuken. **Probeer zeker 75 tot 100 gram aan eiwitrijke producten in je gerecht te verwerken.** Dit kan in de vorm van een vleesvervanger zijn, maar evengoed door een combinatie van ingrediënten.

*Een voorbeeld. In een "Vijfgroenten-tajine met falafelballetjes" kan het totale eiwitgehalte komen uit: de kikkererwten die met de groenten meegestoofd zijn, de falafelballetjes, de geroosterde amandelen of cashewnoten die gebruikt zijn als afwerking van het gerecht, en het yoghurtsausje dat erbij geserveerd wordt. Serveer deze tajine eventueel met quinoa in de plaats van couscous (quinoa is technisch gezien een zaadje en eiwitrijker dan couscous) en je hebt een eiwitbommetje op het bord.*



## Anders

Er zijn twee wegen naar een succesvol veggie gerecht:

1. **een originele twist** op een klassiek gerecht, of
2. **een exotisch, nieuw gerecht** dat hier nog niet zo bekend is.

De tussenweg gebruik je beter niet.

Kies je voor nieuwe, bij ons nog niet zo bekende veggie gerechten, dan vind je voorbeelden genoeg:

- Loempia's (de kip mist niemand), samosa's (sowieso vegan normaal gezien) en ander 'flapjes'
- Indiase gerechten zoals dhal en curry's
- Thaise noedelsalade
- Burrito's
- Hummus en falafel

Omdat klanten deze gerechten niet zo goed kennen, zoeken ze niet meteen naar het vlees, en voelt het gerecht niet als een flauw afkooksel van een vleesgerecht.



Als je een klassieker in een veggie variant serveert, zorg dan dat het gerecht écht de klassieker benadert, of voorzie een originele twist.

- In stoverij past geen tofu of quorn, wel seitan, veggie 'kipstukjes' of jackfruit.
- Ook voor vol-au-vent kies je voor veggie kipstukjes
- Serveer je een burger, gebruik dan een top-vegieburger van de nieuwste generatie en geen gepaneerde groentenburger. Of maak er eentje zelf.

### **Wil je een klassieker maken, maar vind je niet de geschikte vervanger?**

Probeer dan iets totaal anders. Zorg voor een verrassende twist: voor een geweldige vol-au-vent die volledig vegan is kan je de kip vervangen door blokjes goed geroosterde knolselder en de parijse champignons door oesterzwammen. Doordat het gerecht verder romig is (sojaroom) en er een bladerdeeggebakje en/of frietjes bij geserveerd worden, blijft het heerlijk comfort food.

## Kleur en uitzicht

Je klanten kiezen met hun ogen, vooral in de flow van een grootkeuken, bij een buffet of bij take-away gerechten. De presentatie van je gerecht is erg belangrijk. Dat geldt voor alle gerechten, dus ook voor de veggie gerechten.

Zorg voor een variatie aan kleur (aardappelen, bloemkool en witte saus... dat is wel heel wit) en besteed aandacht aan de presentatie en afwerking.



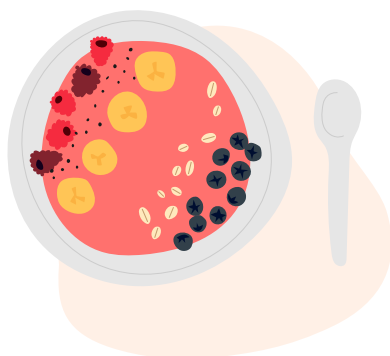
## 2.5 KIJK VERDER DAN JE HOOFDGERECHTEN

Als je met veggie begint is het logisch om te beginnen met het uitbreiden en aanpassen van je hoofdgerechten. Maar er is natuurlijk meer!

### Een goede start met een veggie ontbijt

Plantaardige melk en plantaardige zuivel zijn onmisbaar naast het bakje koffie om wakker te worden.

[Kijk voor een overzicht \(van zuivelvervangers\) blz. 34.](#)



### Maak het verschil met je desserts

Desserts zijn vaak veggie, maar check toch even je aanbod op instinkertjes zoals gelatine (bavarois, cheesecake) en niet-vegetarisch gestremde kazen.

Met een vegan dessert kan je pas echt het verschil maken. Zuivelproducten vervangen zonder al te veel aan je recept te moeten sleutelen is makkelijk. [Je vindt hier blz. 34 een overzicht van plantaardige zuivel.](#) Moeilijker is vegan gebak. Er is via de groothandel al kant-en-klaar vegan gebak beschikbaar, zoals carrot cake, croissants en donuts.

Ei vervangen vergt vaak al iets meer knowhow. [Je vindt tips in dit lijstje blz. 37](#) en [hier vind je enkele recepten voor vegan desserts ter inspiratie blz. 43.](#)

### Soep voor iedereen

De meeste soepen doen het prima zonder ronds-, kip- of visbouillon. Er zijn verschillende veggie en ook vegan groentebouillons op de markt. Champignonbouillon is een topper, met zeewier is de smaak van de zee niet veraf en room kan makkelijk vervangen worden door sojaroom.

Bied ook soep aan met letterpasta of geroosterde en gekruide kikkererwten, nootjes en pitten in de plaats van vleesballetjes.

[Kijk voor een vervanglijst hier blz. 37](#) of [check enkele soepprecepten hier blz. 41](#).

### Verhoog je afname belegde broodjes

Het aanbod veggie broodjes beperkt zich vaak tot broodjes kaas, cream cheese en eiersalade. En wie een volledig plantaardig broodje wenst, moet het dan vaak doen met enkel wat groenten. Pimp dus je aanbod en spreek hiermee ook de omnivoren aan.

In de groothandel breidt het assortiment veggie en vegan broodbeleg zich langzaam uit. Een broodje hummus is de laatste jaren al ingeburgerd geraakt, maar er zijn ook verschillende groentesalades, veggie (en vegan) vleesworst-plakjes, wortelpréparé, muhammara ... Sommige klassiekers waar je misschien niet direct aan dacht zijn al vegetarisch, zoals champignons-à-la-Grecque, verschillende soorten pesto's (kies er eentje zonder kaas) en tapenades (kies er eentje zonder ansjovis).

De biologische groothandel heeft vaak een nog groter assortiment, tot veggie patés toe. Recenter komen er ook steeds meer kant-en-klare vegan kazen (jonge kaas, cream cheese, ambachtelijke notenkaas) op de markt, [je vindt een overzicht hier blz. 36](#).



Is het haalbaar om zelf broodbeleg te maken? Dan zijn peulvruchten een goedkope basis, ze geven ook flink wat volume én je homemade broodbeleg is snel klaar. Creëer je eigen smaak hummus (de mogelijkheden zijn eindeloos!) of gebruik witte bonen als basis voor nog meer romigheid. Kikkererwten-'tonijn'-sla, 'kip'-curry, paté van het huis en eiersalade van scrambled tofu? [Vind inspirerende recepten voor broodbeleg hier blz. 45](#).

Check voor je vegan broodjes ook even of het brood zelf en de margarine geen lactose bevatten. Vegan mayonaise is via de groothandel ook al in grotere verpakking verkrijgbaar.



## De saladbar heeft meer om het lijf dan een blaadje sla

Nieuwe saladbar-concepten doen het goed en niet alleen in de horeca. Ze spelen in op de trend van gezonder eten en take-away.

Door een paar eenvoudige toevoegingen kun je je aanbod veggie en vegan (maaltijd)salades en poké bowls aantrekkelijker maken.

- 1.** Laat vlees weg waar het niet nodig is en maak je aanbod zo voor een groter publiek geschikt. Je bespaart er bovendien mee op de foodcost.
- 2.** Bied naast groenten een of meerdere koolhydraatrijke producten aan: een aardappelsalade is een evidentie, maar denk ook eens aan quinoa, couscous en rijst. Je kan ze eventueel nog verrijken met stukjes groenten (erwtjes, blokjes tomaat, geroosterde groenten), noten en zaden, rozijnen ... om ze volwaardig en meer vullend te maken.
- 3.** Bied een of meerdere eiwitrijke componenten aan: kikkererwten, linzen, verschillende soorten bonen ... je kan ze kant-en-klaar kopen en met een dressing of verse kruiden verder op smaak brengen. Er bestaan ook falafelballetjes, stukjes geroosterde tofu, of veggie 'kip'stukjes. Kijk voor een volledig overzicht op blz. 27.
- 4.** Pas dressings aan. Veel mayonaises en dressings bevatten eigeel. Check even de ingrediëntenlijst en haal een vegan mayo in huis (beschikbaar in grootverpakking), gebruik dressings op basis van olie en azijn, op basis van sojasaus (Ponzu-dressing is hier een goed voorbeeld van), ga exotischer met een dressing op basis van kokosroom en curry of maak een romige dressing op basis van tahin. Serveer verschillende dressings apart zodat de klant zelf een keuze kan maken.
- 5.** Zorg voor crunch en (verse)kruiden: bied de mogelijk aan je klanten om de salade af te werken met bijvoorbeeld croutons en pangrattato, noten en zaadjes, rozijntjes of cranberry's, grof verkruimelde tacochips, furikake (zeewier strooisel met sesam), gomasio (een zoutig sesam strooisel wat bestaat in verschillende versies), dukkah en, niet te vergeten: verse kruiden! Kruidenmolens zoals een Fruit Pepper Lemon van Verstegen zorgen voor een finishing touch.



## On the Go en voor bij de koffie

Breid je assortiment on the go uit met niet alleen veggie maar ook vegan items. Tegenwoordig zijn er verschillende soorten plantaardige chilled coffees in take-away beschikbaar. Plantaardige yoghurtjes of eiwitrijke vegan kwark (Greek Style) met fruit of cruesli doen het ook goed.

Bied je warme koffie aan? Voorzie dan zeker een plantaardige drink op basis van haver, amandel, soja of zelfs kokos (een haverbaristadrink is het meest neutraal in de koffie).

# TOOLBOX

## A. VLEESVERVANGERS

Wie vleesvervanger zegt, denkt aan veggie burgers, worstjes, blokjes, gehakt enzovoort. Maar er is meer. Veel andere producten lijken niet op vlees maar zijn door hun voedingswaarde (eiwitrijk!) toch goede vleesvervangers én ze zorgen voor variatie in je keuken. Denk maar aan peulvruchten, noten en zaden.\*

Vleesvervangers in de ruime zin van het woord kunnen in vier categorieën worden ingedeeld.

### 1. Peulvruchten, noten en zaden

### 2. Traditionele, eiwitrijke producten

### 3. Kant-en-klare vleesvervangers

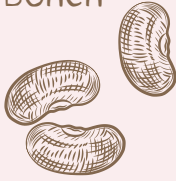



### 4. Vleesvergeters of 'New Meat'



*\*Vlees bevat nog andere voedingsstoffen (ijzer, vitamine B12, zink, ...) die niet in alle vleesvervangers terug te vinden zijn. Dat hoeft geen probleem te vormen, aangezien alle voedingsstoffen die in vlees zitten, ook voorkomen in plantaardige producten, en je ze door gevarieerd veggie en vegan te eten voldoende binnenkrijgt. Er is één uitzondering op deze regel: mensen die strikt vegan eten, wordt aangeraden om een supplement vitamine B12 te nemen, aangezien B12 enkel in dierlijke producten voorkomt (het wordt ook aan het veevoer toegevoegd).*

# 1. PEULVRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN

## PEULVRUCHTEN

	Voedingswaarde	Soorten	Bereiding	Toepassing
<b>Bonen</b> 	Eiwitrijk, geven extra voedingswaarde aan gerecht en geven een vullend gevoel.	Kidneybonen (rode nierbonen), witte bonen, limabonen, zwarte bonen, azukibonen, zwartoogbonen, kievitsbonen...	<p>In blik/bokaal of fresh bags &gt;&gt; klaar voor gebruik.</p> <p>Gedroogd &gt;&gt; weken en langdurig koken in water of bouillon.</p>	Verwerking in stoofpotten, wokschotels, ovenschotels, salades...
<b>Kikkererwten</b> 	Rijk aan vezels en eiwitten.		<p>In blik/bokaal of fresh bags &gt;&gt; klaar voor gebruik</p> <p>Gedroogd&gt;&gt; weken en langdurig koken in water of bouillon.</p>	Kikkererwten zijn lekker in stoofpotten, wokschotels, ovenschotels, salades, enzovoort. Ze dienen ook als basisingrediënt voor veggie specialiteiten als falafel en hummus.
<b>Linzen</b> 	Bevatten veel eiwitten, vitamines en mineralen.	Rode, gele, bruine en groene. Een bekende soort zijn Le Puy-linzen uit Frankrijk.	<p>In blik/bokaal of fresh bags &gt;&gt; klaar voor gebruik.</p> <p>Gedroogd &gt;&gt; koken in water of bouillon.</p>	Mousse, soep, saus of broodbeleg maken. Ook goed voor verwerking in diverse eenpansgerechten of ter vervanging van gehakt in ovenschotels en sauzen.
<b>Sojabonen</b> 	Bevatten alle acht essentiële aminozuren.	Witte en gele sojabonen.		<p>Worden niet gebruikt om mee te koken, maar worden verwerkt tot sojamelk, tofu, tempeh, miso, sojasaus...</p> <hr/> <p>Edamamebonen = onrijpe sojabonen.</p> <p>In salades of Oosterse gerechten.</p>

## NOTEN, PITTEN EN ZADEN

Noten, pitten en zaden kunnen dienen als luxueuze en voedzame toevoegingen aan gerechten. Maar je kan er ook terrines van maken (bv. cashewnotenterrines), of balletjes (zonnebloem-, cashew-, pinda-, pompoenpitten). Ze bevatten veel eiwitten en zullen de klant met een voller gevoel achterlaten. Je kan er ook sauzen, crèmes en nagerechten van maken. Je gebruikt ze wegens het vetgehalte iets spaarzamer dan de andere vleesvervangers, een handje noten per dag is de aanbevolen hoeveelheid.



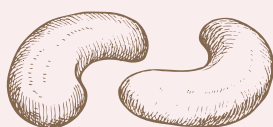
Amandelen



Walnoten



Pindanoten



Cashewnoten



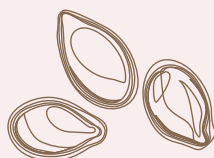
Hazelnoten



Pecannoten



Sesamzaad



Pompoenpitten



Zonnebloempitten




## 2. TRADITIONELE EIWITRIJKE PRODUCTEN

Eiwitrijke producten zoals tofu, tempeh en seitan zijn eeuwenoude, weinig bewerkte producten. Ze zijn gezond (weinig vet en zout) en veelzijdig in gebruik.

	Wat?	Vorm	Smaak	Toepassing
<p>Tofu</p> 	<p>Wordt gemaakt op basis van gestremde sojamelk.</p>	<p>Natuur (een witte zachte blok), in reepjes, in gehaktvorm, of verwerkt in veggie producten zoals burgers of worst.</p>	<p>Tofu heeft een zachte, vrij neutrale smaak en moet daarom goed op smaak gebracht worden met kruiden, door hem te roken of vooral door te marinieren.</p>	<p>Zeer veelzijdig. Wordt gebruikt in koude en warme gerechten, wordt verwerkt in sauzen, broodbeleg of zelfs nagerechten.</p>
<p>Zijden tofu</p> 	<p>Zachtere, meer crè-mige vorm van tofu.</p>	<p>Een zachte, witte blok.</p>	<p>Neutrale smaak. Zijden tofu wordt niet op zichzelf gegeten, maar verwerkt in bereidingen.</p>	<p>Zijden tofu wordt vooral gebruikt als bindmiddel in bv. quiches of in nagerechten zoals chocomousse en cheesecake.</p>
<p>Tempeh</p> 	<p>Gemaakt van gefermenteerde sojabonen.</p>	<p>Te koop in verschillende vormen, ook gerookt.</p>	<p>Tempeh heeft een meer uitgesproken smaak en stevigere bite dan tofu. Met een goede marinade of de juiste kruidenmix maak je er heel lekkere dingen mee.</p>	<p>Je kan tempeh in de pan bakken, frituren, in wok- of stoofschotels gebruiken...</p>
<p>Seitan</p> 	<p>Gemaakt van eiwitten (de gluten) in tarwe. Zeer eiwitrijk.</p>	<p>In sneden, blokjes of gehakt.</p>	<p>Seitan heeft een op vlees gelijkende vezelstructuur en een hartige smaak.</p>	<p>Je kan seitan bakken, braden, grillen of frituren. Ideaal ter vervanging van vlees in bijvoorbeeld stoofvlees en ragout.</p>




### 3. KANT-EN-KLARE VLEESVERVANGERS

Kant-en-klare worsten, balletjes en burgers zijn de meest bekende vleesvervangers. Deze producten bestaan al geruime tijd en zijn vrij goed ingeburgerd. Ze zijn eenvoudig te gebruiken ter vervanging van vlees. Wil je je klanten echt verrassen? Durf dan wat verder te denken en varieer met andere producten.

	Wat?	Vorm	Smaak	Toepassing
<p>Kant-en-klare producten</p> 	<p>Allerlei.</p>	<p>Worsten, balletjes, burgers, reepjes, blokjes, nuggets, veggie, veggie gehakt, falafel...</p>		<p>Verschillende toepassingen. Ter vervanging van vlees in veggie gerechten.</p>
<p>Textured vegetable protein (TVP of sojabrokken)</p> 	<p>Korrels gemaakt van sojameel, die door een bepaald proces een andere textuur heeft gekregen. De sojabrokken zijn gedroogd, waardoor je ze lang kan bewaren.</p>	<p>Fijne en grove korrels.</p>	<p>Neutraal</p>	<p>Eerst weken en vervolgens verwerken in diverse schotels. Vooral geschikt als gehaktvervanger, doet het goed in getoma-teerde sauzen.</p>
<p>Mycoproteïne (ook bekend onder de merknaam Quorn)</p> 	<p>Proteïne afkomstig van schimmels, gisten of zwammen,</p>	<p>Basisvorm = kleine blokjes. Maar ook in de vorm van gehakt, worsten, burgers, ...</p>	<p>Vergelijkbaar met de smaak van kip.</p>	<p>Diverse toepassingen.</p> <p>t Quorn is niet altijd geschikt voor vegan gerechten, aangezien soms kippenei-eiwit gebruikt wordt als bindmiddel. Controleer de verpakking goed.</p>

## 4. VLEESVERGETERS OF 'NEW MEAT'

Deze nieuwste vleesvervangers lijken zo sterk op vlees dat ze amper van het origineel te onderscheiden zijn. Het gamma breidt ook uit met vleesvergeters die niet op basis van soja of tarwe-eiwit gemaakt zijn, maar op basis van erwten-eiwit. Erg handig in verband met allergenen!

	Wat?	Vorm	Smaak	Toepassing
<p>'Net echt' burgers</p> 	<p>Wordt 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 een dergelijke burger in het assortiment zoals het Amerikaanse Beyond Meat, Garden Gourmet en het Belgische Greenway.</p>	<p>Burger</p>	<p>Tussen een broodje en met de klassieke toppings erbij vaak niet meer van een vleesburger te onderscheiden.</p>	<p>Ideaal op de burgerkaart, doet het goed op de grill en bij klassieke gerechten.</p>
<p>'Kip'stukjes</p> 	<p>Wordt gemaakt op basis van sojameel en water. Verschillende merken hebben deze stukjes in hun assortiment.</p>	<p>Afhankelijk van het merk in iets kleinere of grotere blokjes of iets steviger of malser. Ziet eruit zoals stukjes gegaard kippenvlees eruit ziet met een gelijke vezelstructuur en bite. Wordt soms ook verkocht als spiesje.</p>	<p>Natuur of reeds gekruid als 'kip'.</p>	<p>In gerechten waar je kippenvlees zou gebruiken, in wokschotels of curry's maar evengoed in een klassieke stoverij of vol-au-vent. Kan je makkelijk krokant bakken of grillen.</p>
<p>Vers gehakt</p> 	<p>Op basis van erwteneiwit (Greenway) of soja (Garden Gourmet)</p>	<p>Gehakt</p>		<p>Handig om zelf balletjes mee te draaien of om groenten mee te vullen. Makkelijk opbakbaar in grotere hoeveelheden in een gatnorm of op een bakplaat.</p>



## TOOLBOX VLEESVERVANGERS

	Wat?	Vorm	Smaak	Toepassing
Worstjes	Vegan worst op basis van soja mét plantaardige casing.	Worst	Chorizo, Braadworst, Worst met tuinkruiden	Zoals vleesworst
'Fishsticks'	Mycoproteïne of op basis van soja en gluten. Onder andere Quorn heeft dergelijk fishsticks in vegan versie in huis	Gepaneerde sticks	Zoals fishsticks	Zoals fishsticks
'Scampi's'	Op basis van konjac.	Al dan niet reeds gepaneerd en vorgebakken.	Zoals scampi's	Zoals scampi's

**Raadpleeg onze tabel met vleesvervangers.** EVA maakte een handig overzicht van de verschillende soorten vleesvervangers bij de belangrijkste grossiers Java en Solucious. Naast de verschillende types vervangers vind je er informatie over het eiwit-, vet- en zoutgehalte van de producten. Op zoek naar een volwaardige, vegan worst? Je vindt alle opties in één oogopslag terug.

**GREENWAY**  
PLANT-BASED  
FOR MEAT LOVERS!

Greenway maakt al sinds 1997 verrassend lekkere veggieproducten voor rasechte vleesliefhebbers. De innovatieve producten zijn lokaal geproduceerd in België en bevatten geen vlees of dierlijke producten: op-en-top milieuvriendelijk en zelfs CO<sub>2</sub>-neutraal! De rauwe Greenway Burger en het rauwe Greenway gehakt zijn allebei trotse winnaars van de award "Beste product van het jaar". Greenway's got you covered met een uitgebreid assortiment van componenten en bereide maaltijden, ideaal als alternatief in al jouw vleesbereidingen.



**BESTE PRODUCT  
VAN HET JAAR  
MEILLEUR PRODUIT  
DE L'ANNÉE  
2019 - 2020**

# TOOLBOX

## B. ZUIVELVERVANGERS

Ook zuivel kan je makkelijk vervangen. Fijn voor mensen met een voedselallergie of die graag plantaardig eten, maar ook voor een breder publiek: velen merken het verschil niet eens.

Vaak begint plantaardig koken al bij het bakken van je groenten. Gebruik hiervoor geen boter, maar olijfolie, plantaardige margarine of kokosolie.

Voor sauzen gebruik je vaak melk, boter of yoghurt, maar niet getreurd: je kan ze perfect plantaardig maken. Er bestaan verschillende soorten plantaardige melk en elk alternatief heeft z'n specifieke plek in de keuken. Het bekendste alternatief is sojamelk, een makkelijke en voedzame vervanger. Ook op basis van noten en granen worden er heel wat vervangers geproduceerd: zo is havermelk tegenwoordig dé favoriet voor in je cappuccino, en zijn kokosmelk of amandelmelk waardige alternatieven voor de zuivel in je keuken. Gezoet of ongezoet, met een smaakje of zonder: het bestaat allemaal.

Ben je op zoek naar iets met wat meer stevigheid? Plantaardige room vind je makkelijk, ook in het ruime aanbod van Alpro. Plantaardige slagroom, pudding of andere desserts vind je ook bij hen terug.



# 1. ALTERNATIEVEN VOOR ZUIVELPRODUCTEN

Product	Wat?	Bijvoorbeeld	Gebruik
Sojamelk	Sojamelk wordt geproduceerd door de gemalen bonen in water te weken. De vaste stoffen worden vervolgens gescheiden van de vloeistof. Sojamelk bevat alle noodzakelijke aminozuren, maar geen calcium, dat vaak achteraf wordt toegevoegd. De lecithine in de sojamelk maakt het geschikt voor de productie van ijs, slagroom en mayonaise.	Ongezoet, gezoet, allerlei verschillende smaakjes.	Zelfde als koemelk. Let op: gebruik voor hartige bereidingen ongezoete sojamelk.
Notenmelk	Noten worden geweekt, gemengd en gefilterd en aangelengd met water om melk van te maken. De smaak varieert afhankelijk van de ingrediënten.	Amandel, hazelnoot, cashewnoot.	Zelfde als koemelk. Let op: gebruik voor hartige bereidingen ongezoete notenmelk.
Kokosmelk	Kokosmelk wordt gewonnen uit het vruchtvlees van volgroeide kokosnoten. Kokosmelk heeft een matte structuur en een rijke smaak vanwege het hoge gehalte aan kokosolie.  Let op: met kokosmelk kan zowel ' <b>kokosdrink</b> ' als ' <b>kokosroom</b> ' bedoeld worden.	Kokosdrink wordt in grote of kleine brikken verkocht en heeft een lichtere textuur en zoete smaak.  Kokosroom wordt in blik of in brikjes verkocht en heeft een romige textuur en volle smaak.	Kokosdrink gebruik je in de plaats van koemelk in drankjes en in zoete desserts of als barista-versie in de koffie.  Kokosroom wordt gebruikt ter vervanging van room in Aziatische bereidingen (bv. curry's) en in desserts (bv. cheesecake).
Plant-aardige yoghurt	Net als yoghurt op basis van koemelk, wordt plantaardige yoghurt geproduceerd door microbiële culturen, die aan de plantaardige melk worden toegevoegd.	Haver, soja, cashew, kokosnoot, amandel, hennep, lupine...	Desserts, sauzen, dressings, ijs.
Plant-aardige room / cuisine	Veel soorten plantenmelk zijn ook verkrijgbaar als room. Sommige soorten kunnen ook worden opgeklopt. Controleer dus de verpakking. De Alpro sojaroom om mee te koken is ook verkrijgbaar in 1 liter verpakking. Schlagfix is een opklopbare room in 1 literverpakking op basis van palmvet.	Soja, haver, rijst	Gebak, desserts, dressings, soepen, curry's, sauzen.
Margarine & kokosnootolie	Boter kan worden vervangen door margarine en kokosolie, smaak en bakeigenschappen zijn bijna hetzelfde. Geraffineerde kokosolie heeft niet de karakteristieke smaak en is geschikt voor zowel zoete als hartige gerechten. Phase plus is vegan, de andere soorten Phase zijn dat niet.	Sojamargarine, kokosolie	Bakken & braden.

## 2. ALTERNATIEVEN VOOR KAAS

Product	Wat?	Gebruik
Plantaardige kaas	De plantaardige kaasalternatieven worden meestal gemaakt op basis van kokosolie, waar dan cashewnoten, amandelen of andere noten aan worden toegevoegd, met wat water en zetmeel. Voedingsgist wordt gebruikt om het product zijn "kaasachtige" smaak en aroma te geven. Erg gezond zijn deze alternatieven niet, maar wel ideaal bij een snack of op een belegd broodje.	Zoals kaas op basis van dierlijke melk.
Artisanale "fauxmage"	Ambachtelijke kazen maar dan op plantaardige basis. Bij deze plantaardige kaasbereidingstechnieken wordt gebruik gemaakt van dezelfde tradities en methoden als die voor zuivelkazen. Meestal worden noten gebruikt als basisingrediënt, deze worden gerijpt met verschillende bacterieculturen tot plantaardige kaas.	Als tapas of een snack (bijvoorbeeld op een wijnbord).



# SNELLE VOL-AU-VENT

**KLIK EN ONTDEK  
HET RECEPT >**

# TOOLBOX

## C. VERVANGEN IN 1,2,3

IN PLAATS VAN:	GEBRUIK:
GEHAKT	<ul style="list-style-type: none"><li>• kant-en-klaar veggie gehakt</li><li>• vers veggie gehakt (bv. Greenway)</li><li>• TVP of sojabrokken</li><li>• linzen</li></ul>
GEHAKTBALLEN	<ul style="list-style-type: none"><li>• kant-en-klaar veggie balletjes</li><li>• vers veggie gehakt dat je tot balletjes rolt</li><li>• in sommige gerechten: falafel of risottoballetjes</li></ul>
SCHNITZEL	<ul style="list-style-type: none"><li>• veggie schnitzel</li></ul>
STEAK	<ul style="list-style-type: none"><li>• vleesvervangers op basis van seitan of TVP</li></ul>
NUGGETS	<ul style="list-style-type: none"><li>• veggie nuggets</li></ul>
VISSTICKS	<ul style="list-style-type: none"><li>• veggie of vegan fishsticks</li></ul>
VLEESBOUILLON	<ul style="list-style-type: none"><li>• groentebouillon</li><li>• champignonbouillon</li></ul>
MAYONAISE	<ul style="list-style-type: none"><li>• veganaise of eivrije mayonaise</li></ul>
MELK	<ul style="list-style-type: none"><li>• soja-, haver-, amandel-, rijst-, kokosmelk... Bv. Alpro</li></ul>
KOFFIEMELK	<ul style="list-style-type: none"><li>• soja-, haver- of amandelmelk Bv. Alpro Barista</li></ul>
(KOOK)ROOM	<ul style="list-style-type: none"><li>• soja-, haver- of rijstroom kokosroom Bv. Alpro Sojaroom</li></ul>
SLAGROOM	<ul style="list-style-type: none"><li>• plantaardige slagroom Bv. Alpro opklopbare room</li></ul>
YOGHURT	<ul style="list-style-type: none"><li>• plantaardige yoghurt op basis van soja, haver, amandel of kokos Bv. Alpro Sojayoghurt, Alpro Kokosyoghurt</li></ul>

KWARK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plantaardige kwark Bv. Alpro Go On</li> </ul>
IJS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantaardig roomijs Bv. Alpro</li> <li>• Sorbetijs</li> </ul>
BOTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plantaardige margarine</li> <li>• koolzaadolie</li> <li>• sojaboter Bv. Alpro Bakken &amp; Braden</li> </ul>
KAAS (HARD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plantaardige kaas (op basis vankokosvet) Bv. Wilmersburger, Violife, Nature et Moi</li> </ul>
KAAS (SMEERBAAR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plantaardige kaas Bv. Pa'lais, Omage</li> <li>• zelf maken op basis van cashewnoten</li> </ul>
KAAS (GERASPT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plantaardige kaas Bv. Wilmersburger, Violife, Nature et Moi</li> </ul>
KAAS (PARMEZAAN)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• edelgistvlokken</li> <li>• vegan parmezaan op basis van edelgistvlokken, cashewnoten en zout</li> </ul>
EI (GEBAKKEN)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tofu scramble</li> </ul>
EI (IN SALADE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kala namak (zwart zout) geeft een ei-achtige smaak aan gerechten</li> </ul>
EI (IN GEBAK)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No Egg replacer</li> </ul>
EI (ALS RIJSMIDDEL IN GEBAK)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• azijn + bakpoeder</li> <li>• No Egg replacer</li> </ul>
EI (ALS BINDMIDDEL IN GEBAK)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zetmeel + water</li> <li>• No Egg replacer</li> </ul>
EI (GLANSMIDDEL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sojamelk of sojaroom</li> </ul>
EI (IN QUICHE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (zijden) tofu</li> </ul>
EIWIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aquafaba</li> </ul>
<p>Lees <a href="#">hier</a> alles over ei vervangen.</p>	
GELATINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agaragar</li> </ul>
HONING	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agavesiroop, ahornsiroop, maïssiroop, esdoornsiroop, rijstsiroop, tarwesiroop</li> </ul>

# TOOLBOX

## D. RECEPTEN EN COLLECTIES

Benieuwd naar de verschillende mogelijkheden in de veggie keuken, maar nog op zoek naar inspiratie? Geen paniek, EVA verzamelde speciaal voor jou haar lekkerste gerechten. Zo kan jij geïnspireerd beginnen aan je veggie succesverhaal.



# 1. BASISGERECHTEN



**BASIS GROENTEBOUILLON**



**BASIS FOND GEROOSTERDE GROENTEN**



**VEGANAISE**



**BASIS HUISGEMAAKT GEHAKT**



**BASISRECEPT VOOR SALADE + VARIATIES**



## 2. SOEPEN



**BOUILLABAISSE**



**PHO**



**WATERZOOI**

## 2. HOOFDGERECHTEN



**GELE KOKOSCURRY**



**PARMENTIER MET VERS GEHAKT,  
WORTEL EN GRAVY**



**QUICHE MET KERSTOMAAATJES**



**VOL AU VEGGIE**



**BLOEMKOOl MAC 'N CHEESE MET  
BROCCOLI EN CHAMPIGNON**



**CENCHILADA'S MET ZWARTE BONEN,  
COURGETTE EN TOMAAT**

## 2. NAGERECHTEN



*Werk je in een grootkeuken, in de horeca, of met kinderen? Dan zijn deze collecties iets voor jou. Je vindt er per categorie overheerlijke veggie gerechten terug, die jou het leven makkelijker maken en dat van je klanten lekkerder.*





**SAUZEN EN**  
**SPREADS**  
**RECEPTEN**



**RECEPTEN VOOR**  
**SCHOLEN EN CRÈCHES**  
**(1,5 TOT 4 JAAR)**



### 3. AAN DE PRAAT OVER JE HEERLIJKE AANBOD

*Om van veggie een succes te maken, zijn kwalitatieve gerechten en een professioneel keukenteam niet voldoende. Ook de manier waarop je de maaltijden in de markt zet, is belangrijk. Dat begint met presentatie van het menu (deel A), de juiste communicatiestijl binnen en buiten je bedrijf (deel B) en slimme ingrepen door middel van nudging (deel C).*

# TOOLBOX

## A. MENU ENGINEERING

### DE NAAM VAN JE GERECHT

Don'ts 	Do's 
Leg geen nadruk op het 'veggie' of 'vegan' aspect van een gerecht.	Gebruik een subtiel symbooltje om aan te duiden dat een gerecht veggie of vegan is. <b>(V)</b>
Vermijd typische veggie ingrediënten die bij het brede publiek niet aantrekkelijk klinken. Bv. sojareepjes, tofugehakt	Vermeld de meest aantrekkelijke ingrediënten van het gerecht, zoals specerijen, zaden of noten, verse kruiden, sauzen.
Vermijd vage, weinig inspirerende benamingen, zoals 'vegetarische spaghetti' of 'groenteburger'.	Beschrijf het gerecht op een aantrekkelijke manier, benadruk vooral de kwaliteiten van het gerecht: <ul style="list-style-type: none"><li>• Beschrijf de <b>texturen</b> van een gerecht. Bv. knapperige groenten, romige saus, "al dente"</li><li>• Vermeld de <b>herkomst</b> van je gerecht of ingrediënten. Bv. nazomerse groenten, lokaal gekweekte tomaat, Texas BBQ, Libanees.</li><li>• Beschrijf de <b>smaak, geur, kleur of bereidingswijze</b> van een gerecht. Bv. frisse salade, kruidige stoofpot, gerookte aubergine, pikante saus, gegrilde bloemkool, hartige crumble.</li><li>• Zet de meest luxueuze en smaakvolle ingrediënten in de kijker. Bv. cashewnoten, zeekraal, homemade Texas BBQ burger, nori-sesam-topping.</li></ul>

## DE NAAM VAN JE GERECHT: VOORBEELDEN

Zeg niet 	Zeg wel 
Ovenschotel met sojagehakt	Parmentier met champignongehakt en witloof
Wok met sojareepjes	Teriyaki wokreepjes, lente-groenten en sobanoedels
Vegetarische spaghetti	Spaghetti bolognese (V)

## DE PRESENTATIE VAN JE MENUKAART

### Do's

Zet het veggie gerecht als eerste op de kaart. Gerechten bovenaan de kaart worden sneller gekozen.

Stel de veggie schotel voor als "gerecht van de dag", de "suggestie van de chef" of de "duurzame topper van de week". Gerechten die meer in het oog springen, worden het vaakst gekozen.

Zet de veggie gerechten niet in een apart vakje 'vegetarisch' op de kaart, maar gewoon tussen de andere gerechten. Een afzonderlijk veggie gedeelte zullen veel klanten niet bekijken. Gebruik een subtiel logo om aan te geven dat een gerecht veggie of vegan is.





Onderzoekers van de London School of Economics onderzochten de verkoop van veggie gerechten aan de hand van onderstaande menukaarten. Op Menu 1 stonden de veggie gerechten tussen de andere gerechten, subtiel aangeduid met een 'V'. Op Menu 2 stonden ze onder een apart kopje 'vegetarisch'. Dat kopje wekte bij klanten de indruk dat die gerechten alleen voor vegetariërs bestemd waren, en de verkoop van de twee veggie opties lag maar liefst 56 procent lager dan bij het andere menu.

### MENU 1

Risotto primavera **(V)**  
Erwten, champignons, citroen

---

Kreeft & krab rol  
Avocado, salade, citroenmayonaise

---

Gemarineerde gamba's  
Chilli, knoflook & bieslook, basmatirijst

---

Gefrituurde schelvis  
Erwten & munt, handgemaakte friet, tartaarsaus

---

Kip cacciatora  
Geroosterde kipfilet, champignons, tomaat, olijven

---

Biefstuk & friet  
Biefstuk, handgemaakte friet, bechamelsaus

---

Hamburger  
Brood, handgemaakte friet

---

Ricotta & spinazie ravioli **(V)**  
Asperges, botersaus & salie

**(V)** veggie

### MENU 2

Kreeft & krab rol  
Avocado, salade, citroenmayonaise

---

Gemarineerde gamba's  
Chilli, knoflook & bieslook, basmatirijst

---

Gefrituurde schelvis  
Erwten & munt, handgemaakte friet, tartaarsaus

---

Kip cacciatora  
Geroosterde kipfilet, champignons, tomaat, olijven

---

Biefstuk & friet  
Biefstuk, handgemaakte friet, bechamelsaus

---

Hamburger  
Brood, handgemaakte friet

---

### VEGETARISCH

Risotto primavera  
Erwten, champignons, citroen

---

Ricotta & spinazie ravioli  
Asperges, botersaus & salie

# TOOLBOX

## B. COMMUNICATIE EN CAMPAGNES

### COMMUNICEER BINNEN EN BUITEN JE RESTAURANT

In dit hoofdstuk geven we advies op maat van grootkeukens die cateren binnen een bedrijf, school, (zorg-) instelling, overheden... Deze tips zijn niet alleen interessant voor het keukenteam, maar ook voor de communicatieverantwoordelijke, de duurzaamheidsmedewerkers of het MOS-team op school. Hoe breder de communicatie gedragen wordt, hoe groter de kans op succes. Een goede communicatieplan is afgestemd op je doelgroep en de doelstellingen van je bedrijf.

#### **Binnen het restaurant**

Je zaalpersoneel is het belangrijkste contactpunt tussen de klant en de keuken. Zorg dat de personeelsleden voldoende opgeleid zijn om het veggie aanbod te kunnen verkopen en correct op vragen te antwoorden. Als zij de nieuwe gerechten geproefd hebben en ze lekker vinden, zullen ze ze ook beter kunnen verkopen aan de klant.

**EVA geeft informatief en inspirerend communicatieadvies aan het keukenteam en de communicatieverantwoordelijke. *Interesse? Neem contact met ons op!***

---

'Doe'-activiteiten zoals infostanden en wedstrijden zijn uitstekende manieren om op een positieve manier de aandacht te vestigen op je veggie aanbod. Ook proevertjes van de nieuwe veggie gerechten, infobrochures en receptenboekjes verlagen de drempel om iets nieuws te proberen.

**EVA kan je gratis publicaties bezorgen om uit te delen in je restaurant.**

---

Zorg voor zichtbaarheid in het restaurant. Met posters, banners, tafelstickers, tafeltentjes, stickers, wobblers, tv-schermen ... kan je je veggie aanbod in de kijker zetten.

**EVA ontwikkelde beeldmateriaal voor communicatiecampagnes in grootkeukens. Contacteer ons.**

## Binnen je bedrijf, school, zorginstelling of overheid

Ook buiten de muren van het restaurant, de kantine of de refter van je school kan je communiceren over de inspanningen van de keuken. Communiceer over nieuwe gerechten, specials van de week of duurzaamheidsacties via de interne nieuwsbrief, het intranet of de website van je bedrijf. Heb je je eigen socialemediakanalen? Mooie foto's van nieuwe veggie gerechten scoren altijd goed. En roep ook je klanten op om een foto van hun gerecht te posten met een persoonlijke hashtag.

## Naar de buitenwereld

Extra inspanningen op het vlak van veggie/vegan en duurzaamheid zijn een goede manier om als bedrijf in de pers te komen. Organiseer je een veggie campagne in je bedrijf? Nodig dan de (lokale) pers uit bij de lancering en vraag hen om van de gerechten te proeven. Zet je chef(s) of keukenteam in de kijker en zorg voor een inspirerend verhaal. Stuur op voorhand én achteraf een persbericht met kwalitatieve foto's naar de geïnteresseerde pers.

Communicatiestrategie op maat? EVA hielp o.a. keukens van ISS om hun veggie aanbod een succes te maken. **Neem HIER contact met ons op.**

# DOE MEE MET CAMPAGNES

Campagnes zijn een uitstekende manier om de drempel naar je veggie aanbod te verlagen. Je kan ze kaderen binnen een bredere duurzaamheidsstrategie in je bedrijf of restaurant. Of je kan specifieke campagnes voeren rond veggie of rond vegan. Wedstrijden, gratis samples, kortingsacties of challenges zijn populaire middelen om succesvol campagne te voeren.

EVA begeleidt grootkeukens en restaurants die mee willen doen met campagnes zoals 'Donderdag Veggiedag' of de 'VeggieChallenge' met advies op maat en communicatiemateriaal. Benieuwd naar de mogelijkheden? **Neem HIER contact met ons op.**

donderdag  
**Veggiedag**



# TOOLBOX

## C. NUDGING - DE 3 P'S

*De keuzes die we maken (in de supermarkt, op restaurant ...) worden vaak onbewust beïnvloed door onze omgeving. De manier presentatie van de verschillende opties heeft een effect op ons gedrag. Dit principe noemen we nudging. Door slim gebruik te maken van nudging maak je het voor klanten gemakkelijker om duurzame keuzes te maken.*

### 1. DE PLAATS IN HET RESTAURANT

Maak het voor de klanten zo gemakkelijk mogelijk om tot bij de veggie gerechten te komen. Plaats indien mogelijk geen afzonderlijke toog voor de veggie gerechten, maar meng ze tussen de rest van het aanbod, zodat ze door een breed publiek gezien worden. Zet de veggie opties bij voorkeur helemaal vooraan aan het buffet. Of plaats vloerstickers op de grond, bijvoorbeeld in de vorm van groene voetstapjes, die naar de duurzame gerechten leiden.

Hoe meer veggie je aanbiedt, hoe meer veggie je verkoopt. Serveer dus meer dan één optie bij de hoofdgerechten. En waarom niet af en toe een omgekeerde dag inlassen? Een gamma aan veggie opties aangevuld met één vlees- of visgerecht, in plaats van omgekeerd.

Bied de plantaardige gerechten ook aan op verschillende plaatsen in het restaurant. Niet alleen bij de hoofdgerechten maar ook bij de broodjes, de pastacorner, de grill, de soepen, de saladebar en de desserts. Ook plantaardige snacks en iced-coffee drinks aan de kassa doen het goed. Bied je ontbijt aan? Voorzie dan plantaardige melk (voor bij de koffie en bij de cruesli) en plantaardige yoghurt. Er zijn verschillende soorten yoghurt beschikbaar, ook yoghurt Greek Style in wegwerpverpakkingen.



## 2. DE PRESENTATIE VAN HET GERECHT

Het uitzicht van een gerecht beïnvloedt de keuze van de klant sterk. Maak gebruik van mooie, kleurrijke ingrediënten, speel met portiegroottes en presenteer de gerechten op een aantrekkelijke manier. Werk af met verse kruiden, noten, zaden en sausjes voor extra verfijning. Klanten zullen van een aantrekkelijk gerecht ook sneller foto's delen, wat gratis publiciteit oplevert.



## 3. DE PRIJS VAN HET GERECHT

Maak je veggie gerechten goedkoper dan de opties met vlees en vis. Benieuwd hoe je de foodcost kan drukken? Lees meer op blz. 15. Lukt dat niet? Maak je veggie aanbod dan in ieder geval niet duurder dan de vleesgerechten. Voorzie een beloning voor wie voor veggie kiest. Dat kan een gratis soepje zijn, een stuk fruit als dessert of een stempel op je spaarkaart voor een wedstrijd.

eva



## 4. BENIEUWD NAAR MEER?

## 4.1 DE PRO'S VAN PLANTAARDIGE VOEDING

Consumenten kiezen om verschillende redenen om (vaker) veggie te eten. Dit zijn de vijf belangrijkste.

### PRO SMAAK

Klanten zijn steeds op zoek naar nieuwe, opwindende smaakervaringen. Een uitgebreid plantaardig aanbod biedt de innovatie en variatie waar de consument van vandaag naar op zoek is. Plantaardig koken kan een manier zijn om de klassieke Belgische keuken open te breken, en helpen om nieuwe producten, smaken en bereidingsmethoden te ontdekken. Culinaire tradities van over de hele wereld zijn hiervoor uitstekende inspiratiebronnen, denk maar aan de Aziatische of Midden-Oosterse keuken. Maar ook de razendsnelle ontwikkelingen op het vlak van plantaardige voeding bieden mogelijkheden. Plantaardige steak, vis en eieren zijn niet langer toekomstmuziek. Voor flexitariërs en vleesverminderaars is smaak vaak de doorslaggevende factor. Door indruk te maken op je klanten met heerlijke veggie gerechten, zullen ze voor plantaardig blijven kiezen, ook als ze geen vegetariër of veganist zijn.



### PRO GEZONDHEID

Het is wetenschappelijk aangetoond dat een plantaardig voedingspatroon tal van gezondheidsvoordelen biedt in vergelijking met een dierlijk voedingspatroon. De overmatige consumptie van dierlijke producten zoals we die nu kennen brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Bovendien blijkt uit onderzoek dat de meeste Belgen te weinig groenten, fruit en granen consumeren. Een rijk en gevarieerd plantaardig voedingspatroon maakt het makkelijker om de aanbevolen hoeveelheden vitamines, vezels en mineralen binnen te krijgen én verlaagt het risico op een aantal moderne welvaartsziekten, zoals sommige kankers en diabetes type II. Plantaardig voedsel verlaagt ook het risico op infecties met bijvoorbeeld salmonella aanzienlijk en bewaart makkelijker dan dierlijk voedsel.



## PRO EERLIJKE VOEDSELVERDELING

Wereldwijd zijn bijna 690 miljoen mensen ondervoed, en tot 2 miljard mensen hadden te maken met voedselonzekerheid in 2019. Tegelijkertijd hebben bijna 2 miljard mensen overgewicht, waarvan 650 miljoen mensen obesitas. Door ons voedselsysteem te verplantaardigen, kunnen we dat onevenwicht herstellen. Als we de helft van de gewassen die nu voor veevoeder geteeld worden, zouden vervangen door gewassen voor menselijke consumptie, dan zouden we 2 miljard mensen meer kunnen voeden.



## PRO MILIEU

Een plantaardig dieet heeft tal van positieve effecten op het milieu. Door het hoge land-, water- en energieverbruik zijn vlees- en zuivelproducten inefficiënt. De veehouderij is een hoofdoorzaak van de belangrijkste milieuproblemen, waaronder de uitstoot van broeikasgassen en het verlies van biodiversiteit. Naast de vele andere voordelen is een plantaardig dieet een van de eenvoudigste en meest effectieve manieren om het klimaat positief te beïnvloeden.

## PRO DIEREN

Er is een groeiend bewustzijn over de intelligentie en sociale vermogens van varkens, koeien, kippen en vissen, en over het immense lijden dat deze dieren ondergaan om aan de vraag naar dierlijke producten te voldoen. De rechten en het welzijn van dieren zijn vanaf het allereerste begin een belangrijke motor geweest voor de toename van de vraag naar plantaardige voeding, en blijven dat tot op de dag van vandaag.



**KLIK HIER VOOR MEER INFORMATIE OVER DE PRO'S VAN DE PLANTAARDIGE VOEDING.**



BENIEUWD NAAR MEER?



### **Werk aan een duurzaam menu en haal het Good Food label**

EVA verzorgt in opdracht van Leefmilieu Brussel gratis veggie begeleiding voor keukens in Brussel die duurzame voeding op hun menu willen zetten. Bovendien helpen we keukens die dit wensen om ook het Good Food-label te halen.

---

### **Wat is het Good Food-label?**

Leefmilieu Brussel riep het Good Food-label in het leven om grootkeukens en horeca te begeleiden naar een duurzamer menu. Keukens die kiezen voor smakelijke, gezonde en gevarieerde voeding met aandacht voor leefmilieu, dierenwelzijn en goede werkomstandigheden van de boer tot op het bord kunnen dit label aanvragen. Ook een kwalitatief veggie aanbod is een van de absolute voorwaarden om het Good Food-label te behalen.

---

### **Wie kan het Good Food-label halen?**

Het Good Food Kantine-label is bestemd voor Brusselse grootkeukens in scholen, ziekenhuizen, rusthuizen, bedrijven, crèches, cateringfirma's, enzovoort. Het Good Food Resto-label is bestemd voor restaurants, van sociale restaurants over fastfoodrestaurants en foodtrucks tot sterrenrestaurants.

Het Good Food-label is een erkenning van de inspanningen die deze grootkeukens hebben geleverd, en maakt het duurzame karakter van de keuken zichtbaar voor de klanten en het personeel. Alle keukens die werken rond duurzaamheid, krijgen de kans om het label gratis te behalen.

---

### **Wat moet ik hiervoor doen?**

Dien je dossier in bij Leefmilieu Brussel om deel te nemen. Horecazaken kunnen [alle informatie hier terugvinden](#), de grootkeukens vinden [alle info hier](#).

Wil je je veggie aanbod verbeteren om zo het label te halen? Dan kan je via EVA gratis begeleiding krijgen.

## 4.2 VRAGEN DIE JE OP JE BORD KAN KRIJGEN

Heb je na het lezen van deze gids nog vragen? Misschien bieden deze FAQ's je wel een antwoord.



### WAAROM ZIJN NIET ALLE KAZEN VEGETARISCH? WELKE VEGETARISCHE KAZEN ZIJN ER BESCHIKBAAR VOOR DE GROOTKEUKENS?

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 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 direct dat die niet vegetarisch zijn. Je kunt wel vegetarische varianten kopen, maar de naam is dan net een beetje anders. De gewone 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 op bij je leverancier.

Vegan kaas is altijd een veilige vervanger, deze kaas is niet alleen geschikt in veggie gerechten maar ook in vegan gerechten. Of wees creatief en vervang je kaas door iets anders, zoals (een crème op basis van) noten.



Twijfel je toch of het product wel degelijk veggie of vegan is? Zoek naar producten met het V-Label op. Zo weet je zeker dat het product volledig te vertrouwen is, en kan je je klant die zekerheid aanbieden.

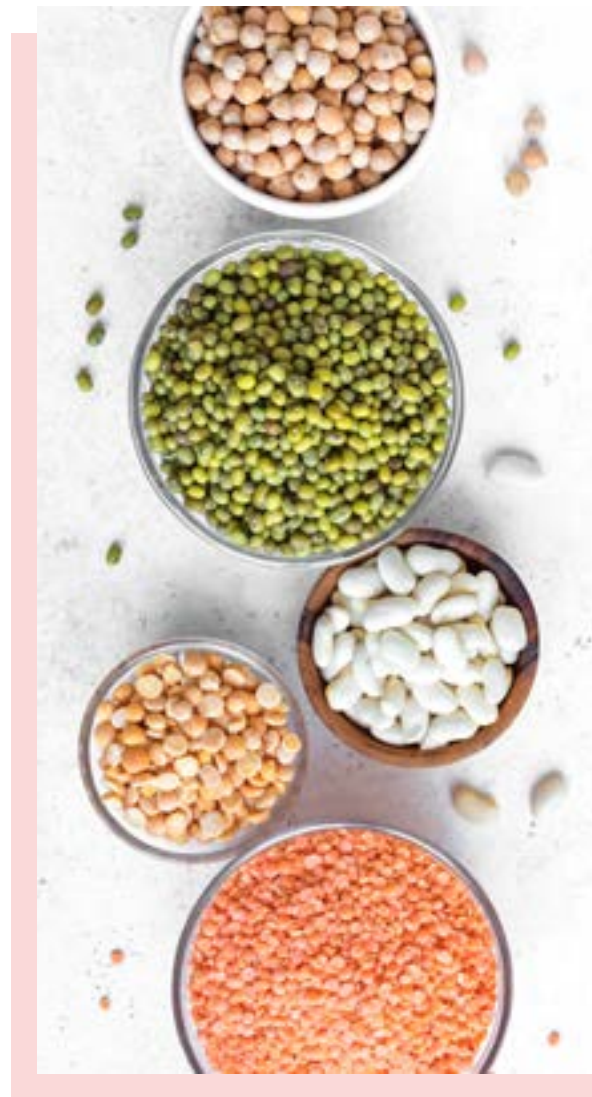
### MIJN KLANTEN HOUDEN NIET VAN PEULVRUCHTEN, WAT KAN IK DOEN?

Vaak zijn we opgegroeid met de Frans-Belgische keuken en zijn we het niet gewoon om peulvruchten te eten. Komen ze toch op tafel, dan serveren we ze traditioneel als groente bij het vlees en de aardappelen; denk maar aan witte bonen in tomatensaus. Terwijl peulvruchten in veggie gerechten niet als groente, maar als vleesvervanger worden gezien.

Bouw het gebruik van peulvruchten dus geleidelijk aan op. In een chili bijvoorbeeld kan je een deel van de bonen door veggie gehakt vervangen, het zorgt voor extra textuur en smaak in je gerecht. Verwerk peulvruchten in ovenschotels en stoofpotjes met lekkere sauzen en kruid je gerecht goed af.

Spliterwten zijn bekender en dus populairder in de Belgische keuken. Ook linzen zijn laagdrempelige peulvruchten. Probeer dus zeker een aantal verschillende soorten uit. In de Midden-Oosterse en Indische keuken vind je veel lekkere en inspirerende recepten.

In je communicatie hoef je ook niet altijd de peulvruchten vermelden, tenzij het een extra toets geeft aan je gerecht; bijvoorbeeld bij "edamame", wat veel beter klinkt dan "sojabonen".



### ZIJN VLEESVERVANGERS GOED VOOR DE GEZONDHEID?

Niet alle vleesvervangers zijn even gezond. Over het algemeen geldt de regel: hoe minder bewerkt een product, hoe gezonder. Peulvruchten en tofu zijn dus gezondere keuzes dan kant-en-klare, gepaneerde burgers en worsten. Je vindt alle informatie hierover terug in de toolbox Vleesvervangers van deze gids. (zie blz. 27) In onze [Tabel met Vleesvervangers](#) beoordelen we een heleboel vleesvervangers op verschillende gezondheidscriteria.

Wel merken we op dat ook niet alle vleessoorten en vleeswaren even gezond zijn. Het kan dus geen kwaad om af en toe eens te zondigen met veggie 'chicken nuggets'. Een veggie gerecht mag ook een snack of gewoon een guilty pleasure zijn.

### HOE KAN IK DE IMPACT VAN ONS VEGGIE AANBOD OP HET MILIEU BEREKENEN?

Restaurants die graag willen uitpakken met hun milieu-inspanningen kunnen een label behalen. Het [Good Food label](#) in Brussel (zie voor meer info ook blz. 57) en het [label “Cantines Durables”](#) in Wallonië kunnen je resultaten extra in de kijker zetten. Ook [Donderdag Veggiedag](#) is een mooie campagne om je veggie verkoop te stimuleren.

Wil je de milieu-impact per gerecht berekenen? Dan kan je terecht bij onafhankelijke bedrijven zoals [YouMeal](#) of [CO<sub>2</sub>logic](#). Vermeld de resultaten op je menukaart en maak het de klant makkelijk om de meest milieuvriendelijke optie te kiezen.





## IS SOJA DUURZAAM EN GEZOND?

Rond soja doen vaak wilde verhalen de ronde. Zo zou soja verantwoordelijk zijn voor de kap van het regenwoud en zou het te veel vrouwelijke hormonen in je lichaam brengen.

### SOJA EN ONTBOSSING

Het klopt dat er in Zuid-Amerika regenwoud ontbost wordt om plaats te maken voor sojaplantages. Maar deze plantages leveren de zogenaamde bulksoja, vaak genetisch gemodificeerde soja die bestemd is voor veevoer wereldwijd. Daarnaast wordt ook heel wat grond ontbost om weiden te creëren voor de groeiende veestapel. Wie vaak vlees eet, consumeert dus onrechtstreeks meer soja dan wie plantaardig eet. Omdat ontbossing wereldwijd een groot probleem is, hebben de fabrikanten van sojaproducten al jaren geleden hun aankoopbeleid gewijzigd. Soja bestemd voor menselijke consumptie komt heel vaak uit Canada en Zuid-Europa. Wist je trouwens dat we ook hier in België met lokale sojateelt zijn begonnen?

Twijfel je over de herkomst van de soja in je product? Vraag dan zeker informatie aan de producent. Voor meer info, [klik hier](#).



### SOJA EN GEZONDHEID

Moet je sojaproducten vermijden omdat er hormoonachtige stoffen in zitten? Nee. In soja zitten isoflavonen, ook wel fyto-oestrogeen genoemd. Dat is een stof die lijkt op oestrogeen, maar het niet echt is. Isoflavonen hebben niet hetzelfde effect in ons lichaam als dierlijke hormonen. Ze zitten trouwens ook in kikkererwten, en de andere fyto-oestrogenen zitten ook in hop (bier!), erwtjes en Brusselse spruitjes.

Volgens de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) hebben isoflavonen bij postmenopauzale vrouwen geen nadelige invloed op de borst, de schildklier of de baarmoeder.

En volgens het World Cancer Research Fund (WCRF) en het Amerikaans Institute for Cancer Research (AICR) kan soja deel uitmaken van een gezond dieet. Het vormt geen gevaar voor vrouwen met een verhoogd risico op borstkanker.

Volgens Gezond Leven, het instituut van de Vlaamse Overheid dat sensibiliseert over gezonde voeding, bevat de sojaboon hoogwaardige plantaardige eiwitten, onverzadigde vetten, vezels, ijzer, vitamine B1 en calcium.

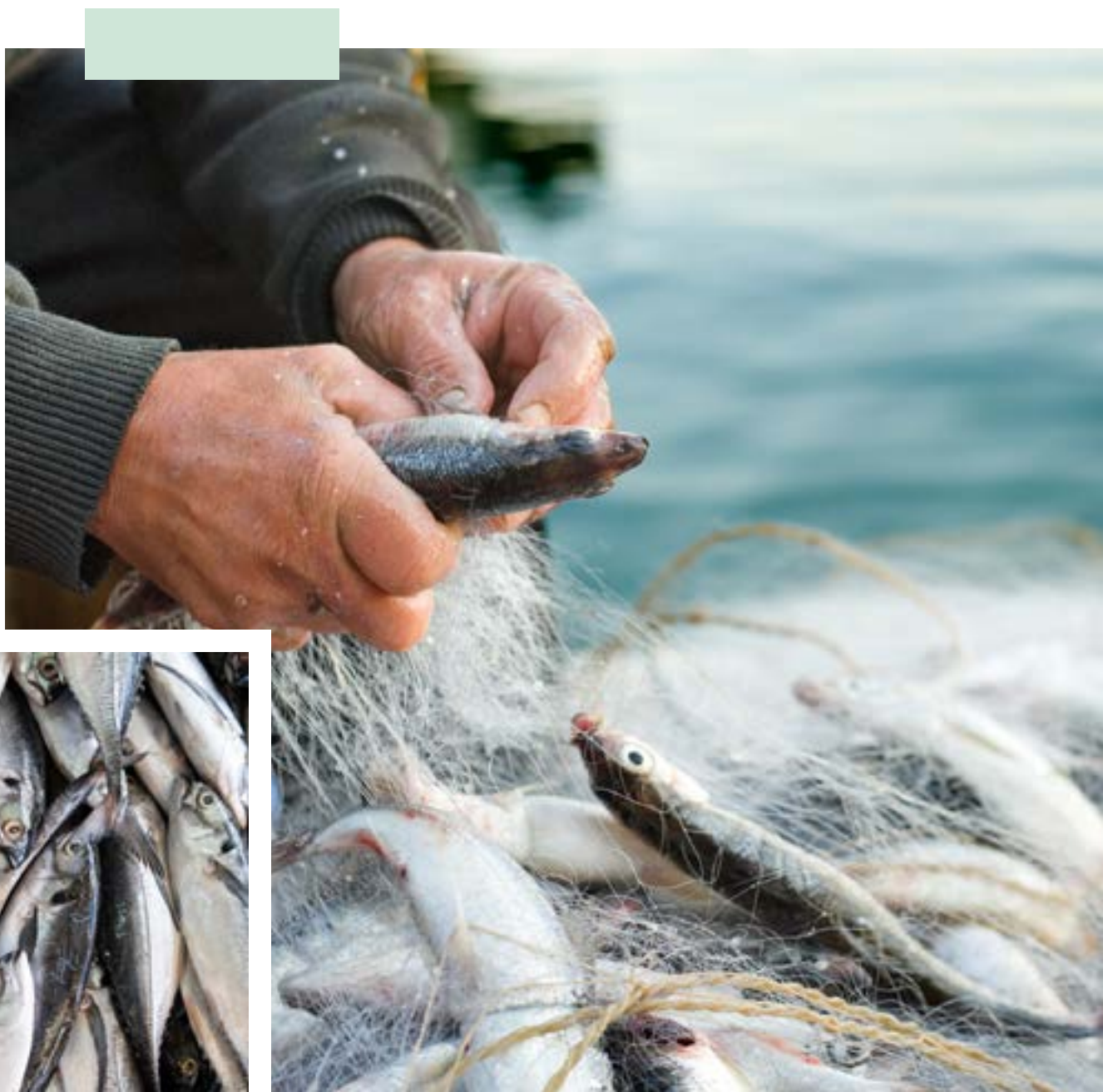
## BENIEUWD NAAR MEER?

### WAT MET VIS?

In deze gids hebben we het vooral over vlees gehad. Maar de problemen die zich voordoen bij de grootschalige productie van vlees komen ook terug bij de viskweek en visvangst. Je [leest er hier meer over](#). Voor de grootste impact vervang je dus beter niet alleen wat vaker vlees, maar ook vis.

De markt van de 'visvervangers' loopt wat achter in vergelijking met het gamma vleesvervangers, maar je kan ook creatief zijn met andere producten die je gerecht een zilte smaak geven. Denk maar aan verschillende soorten zeewier zoals nori en wakamé (-salade), zee-kraal, lamsoor en oesterblad.

[Vind hier enkele zalig zilte recepten.](#)



## 4.3 EVA HELPT JE OP WEG NAAR MEER EN BETER VEGGIE



### WORKSHOPS

Ben je op zoek naar een kookworkshop voor jouw keuken? Een volledige begeleiding op maat die je veggie aanbod sterker maakt? Dan staat ons team van experts voor je klaar. Naast workshops voor chefs en medewerkers in de keuken voorzien we ook inspirationals voor inkopers, verkopers, diëtisten, enzovoort.

Medewerkers motiveren en meekrijgen? Je veggie aanbod in de kijker zetten zodat het ook goed verkoopt? Ook rond je communicatie helpen we je graag verder.

Neem contact op met [foodprofessionals@eavzw.be](mailto:foodprofessionals@eavzw.be) voor meer info.

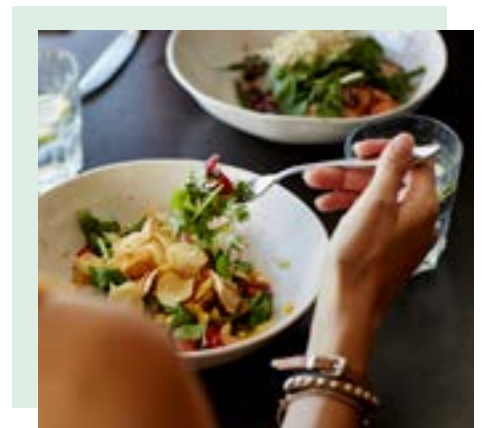
### ANDERMAAL, EEN PROJECT VOOR HOTELSCHOLEN

EVA werkt in opdracht van BOS+ mee aan [Andermaal](#), een project waarbij hotelscholen in Vlaanderen en Brussel gratis vijf praktische (kook-)sessies krijgen rond veggie koken. Daarnaast bezorgen we leerkrachten en studenten in het secundair- en volwassenenonderwijs het pakket [Vegucation](#).



### UW BEDRIJF, RESTAURANT OF PRODUCT IN DE KIJKER

EVA geeft nieuwe initiatieven en producten graag gratis een platform. Restaurants, traiteurs en cateraars kunnen opgenomen worden op onze website. Voor adverteren, uw aanwezigheid gelinkt aan onze campagnes, uw product promoten bij de juiste doelgroep of andere partnerships kan je contact opnemen met Annemarie op [annemarie@evavzw.be](mailto:annemarie@evavzw.be).





donderdag  
Veggiedag

## CAMPAGNES

Met [Donderdag Veggiedag](#) en de internationale [VeggieChallenge](#) richt EVA zich naar consumenten. We zijn experts als het gaat om bewustwording van consumenten en medewerkers binnen je bedrijf.

## MARKT- EN CONSUMENTENINFO

EVA verzamelt relevante (internationale) marktinformatie, organiseert zelf tweejaarlijks een iVOX-enquête die peilt naar de veggie gewoontes van de Belgische consument, en onderzoekt het aanbod in de supermarkten via onze [supermarkt ranking](#). Je vindt beknopte info over ons laatste iVOX-onderzoek [hier](#). Voor het volledige dossier kan je contact opnemen met [professionals@evavzw.be](mailto:professionals@evavzw.be).



## V-LABEL

Het V-label is een Europees label waardoor de consument in één oogopslag ziet of je product veggie of vegan is. EVA beheert en controleert het V-label voor België. Bedrijven met een licentie kunnen het keurmerk gebruiken in alle landen waarnaar ze exporteren.



Ontdek alles over het V-Label, en hoe je het op jouw product krijgt. [hier](#). Voor meer vragen kan je terecht bij [be@v-label.eu](mailto:be@v-label.eu).

## PRODUCTINNOVATIE EN TESTPANELS

Wil je je bestaande producten aanpassen of een nieuw vegan product lanceren? Wij denken graag met je mee. Start-ups kunnen begeleiding krijgen via de [ProVeg Food Incubator](#).







## NEXT FOOD CHAIN

EVA is samen met de Bond Beter Leefmilieu trekker van [Next Food Chain](#), het eerste bedrijfsnetwerk rond plantaardige voeding in Vlaanderen. Dit netwerk streeft ernaar om van plantaardige voeding de vanzelfsprekende keuze te maken, van het veld tot op het bord. We brengen spelers uit de hele voedselketen samen en zetten zo een nieuwe dynamiek in gang.



## Chefs Pro Veggie

EVA is de kennispartner van het bedrijveninitiatief [Chefs Pro Veggie](#), een digitaal inspiratieplatform van chefs voor chefs rond alles wat met veggie koken te maken heeft.



## ProVeg

EVA werkt nauw samen met [ProVeg International](#). Deze NGO streeft samen met andere organisaties naar een halvering van de wereldwijde vleesconsumptie tegen 2040 onder de noemer "50by40".



## Blijf op de hoogte!

Wil je graag op de hoogte blijven van het laatste plantaardige nieuws? Samen met de lekkerste EVA-recepten voor food professionals krijg je alle interessante nieuwtjes rond de plantaardige keuken in je mailbox. [Schrijf je nu in op onze FoodPro Nieuwsbrief.](#)

Benieuwd naar nieuwtjes voor consumenten, en gerechten die je misschien gewoon thuis wil proberen? Op de [EVA-website](#) vind je voor elk wat wils.

## CHECKLIST VOOR EEN SUCCESVOL VEGGIE GERECHT

---

- ✓ Mijn gerecht bevat voldoende smaak.
- ✓ Mijn gerecht vult voldoende.
- ✓ Mijn gerecht bevat voldoende textuur en gelaagdheid.
- ✓ Mijn gerecht ziet er aantrekkelijk uit.
- ✓ Mijn gerecht heeft een aantrekkelijke naam die ook niet-vegetariërs aanspreekt.
- ✓ Mijn gerecht staat tussen de vleesgerechten op de menukaart.
- ✓ Mijn gerecht draagt het juiste label (veggie of vegan) met een symbooltje.
- ✓ Mijn gerecht is niet duurder dan de vleesgerechten.
- ✓ Mijn klanten zien snel dat dit gerecht bestaat en kunnen het gemakkelijk verkrijgen.
- ✓ Mijn keukenpersoneel heeft het gerecht geproefd en weet wat erin zit.

# COLOFON

## Redactie:

Anna Bernburg  
Maureen Vande Cappelle  
Leau Gabriels  
Jessica Michelante  
Ulrike Verdonck

## Eindredactie:

Goele De Cort

## Fotografie:

Toos Vergote @toosplantbasedfood

Ook professionele food photos laten nemen met extra aandacht voor veggie en vegan? Surf naar [www.toos.be](http://www.toos.be).

## Vormgeving: bigtrees.

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of gekopieerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van EVA vzw.

## EVA vzw

Steendam 84  
9000 Gent  
België

Tel: 09 329 68 51  
[www.evavzw.be](http://www.evavzw.be)  
[professionals@evavzw.be](mailto:professionals@evavzw.be)

V.U.  
Nena Baeyens

