

Groenteburger of vleesvervanger?

Terwijl elke grote vleesfabrikant of voedselproducent in het gat van de vleesvervangers is gesprongen, is er ook veel gedoe rondom vleesvervangers. De naam is niet goed, ze zijn te zout, te vet, bevatten te weinig voedingsstoffen.... Bovendien zijn ze in vergelijking met vlees eigenlijk nooit lekker genoeg. Onze ervaring is dat degene die bezig is met gezonde voeding eigenlijk ook geen behoefte heeft aan vleesvervangers. Wat is de ideale vleesvervanger en moeten ze wel op vlees lijken?

1 Moeten vleesvervangers op vlees lijken

Opvallend is het dat de meeste vleesvervangers die bij de nieuw opgerezen fabrieken van de band rollen vaak een imitatie zijn van vlees. In gesprek met groenteboeren en slagers leren we dat hier drie redenen voor zijn:

1. Er wordt heel veel vlees verwerkt in kant en klaar producten zoals pizza en salades. Als hierin het vlees vervangen wordt door een namaak variant, scheelt dat alvast enorme kilo's echt vlees.
2. Namaak vlees is voor tieners die geen groente willen eten. Een heel grappig onderzoek van het NRC onder pubers laat zien, dat er voor deze doelgroep zo min mogelijk associatie moet zijn mijn groente. Hoe het komt dat kinderen zoveel moeite hebben met groente, is nog steeds een raadsel.
3. Het is voor de gezinnen die traditioneel eten en weinig tijd besteden aan koken. Soms is er iemand in het gezin vegetarisch. Het menu hoeft op deze manier niet op de vegetariër te worden aangepast.

Vleessoorten met een frikandelachtige structuur zijn makkelijker te imiteren. Met flink veel kruiden proef je het verschil niet. Deze vleesvervangers hebben hetzelfde probleem als hun vleesvariant: ze zijn niet heel gezond. Bovendien zijn er veel extra ingrediënten nodig om deze vlees structuur na te bootsen. Ingrediënten die je als je uitsluitend vlees eet, nooit binnen zou krijgen. Een kwalitatief goed stuk vlees is namelijk vrij van toevoegingen.

Een ander nadeel wat we steeds meer horen is de basis van soja. Soja is heel voedzaam, maar komt niet hier vandaan. Er worden (oer)bossen gekapt voor de plantage van soja. Daarmee blijft het een overweging om gewoon vlees te blijven eten, want dan houden we de problemen in ieder geval in eigen land, in plaats van dat we ze verschuiven naar Verweggië.

2 Wat is de ideale vleesvervanger

Van vlees heb je maar kleine hoeveelheden nodig om veel voedingsstoffen binnen te krijgen. Het is dus heel efficiënt voor het lichaam. Als je geen of minder vlees wilt eten, zul je je eetpatroon aan moeten passen. Dezelfde voedingsstoffen vindt je namelijk in groenten, granen en bonen. Om dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen binnen te krijgen als bij dierlijke producten, zul je hiervan alleen veel moeten eten. Bijkomend voordeel is dat je met deze vervanging meteen meer vezels binnen krijgt. Dat is goed voor je darmen, maar geeft ook een meer en langer verzadigd gevoel. Grote kans dat je na het eten minder snel zal grijpen naar ongezonde snacks. Bovendien eet tegenwoordig nog maar 6% van de Nederlandse bevolking genoeg groente en fruit. Het advies 250 gram groente per dag en 2 stuks fruit geldt niet voor niets. De remedie tegen vele welvaartziekten. Gezonde darmen staan ook in relatie met een gezond brein.

Algemeen zou iedereen bij de aankoop van producten eigenlijk de basis principes moeten hanteren:

1. Hoe korter de ingrediëntenlijst hoe beter.
2. Alle ingrediënten kun je begrijpen (een kind in groep 5 begrijpt het ook).
3. De ingrediënten hebben een zo lokaal mogelijke afkomst (zo min mogelijk foodmiles).
4. De ingrediënten passen bij het seizoen.
5. Het product heeft zo min mogelijk bereiding gehad. Je moet het bijvoorbeeld zelf nog wassen, snijden, klaarmaken.

6. Het product heeft geen bijzonder lange houdbaarheid. Een houdbaarheid die eigenlijk niet zou passen bij een vers product.
7. Het product bevat niet overmatig veel verpakkingsmateriaal.

Met deze criteria vallen veel vleesvervangers al af. Dus zul je toch zelf aan de slag moeten. Met een beetje creativiteit maak je lekkere gerechten op basis van granen, bonen een extra eitje of een hand noten. Om deze reden proberen wij proberen onze groenteburgers zo goed mogelijk op te laten aansluiten bij deze criteria. Speciaal voor de dagen dat je geen inspiratie hebt of weinig tijd om te koken. Zo zijn de groenteburgers:

1. Vrij van bindmiddelen en Clean label. Dat betekent geen E-nummers.
2. We gebruiken pure ingrediënten. Niet gehydroliseerd, gemodificeerd, synthetisch, ...
3. We maken gebruik van Hollandse groente, zoveel mogelijk van lokale telers. We hebben telers in Rijnsburg, Voorhout en Noordwijk.
4. We hebben geen extra zout of zuren toegevoegd om de houdbaarheid te verlengen. De groenteburgers zijn ontdooid 2 tot 3 dagen te bewaren in de koeling. Door ze direct na bereiding in te vriezen blijven smaak en voedingswaarde het beste behouden.
5. In vergelijking met de meeste vleesvervangers hebben de groenteburgers een bereidingsstap minder ondergaan. Ze zijn namelijk niet voorgegaard. Tijdens het garen verliest een burger namelijk vocht, smaak en voedingswaarde. Dat is dus zonde!
6. Doordat de groenteburgers diep gevroren een jaar goed blijven, kunnen we in het bieten seizoen lekker veel bietenburgers maken en in het pompoenen seizoen een extra voorraadje pompoenburgers.
7. Voor de hygiëne en de productinformatie zijn de producten verpakt in een plastic zakje. Dit scheelt heel veel verpakkingsmateriaal in verhouding tot gesealde plastic bakken en blister.

3 Bij wie zijn de groenteburgers eigenlijk favoriet?

Mijn oma bepaalde het menu voornamelijk op basis van de groente die er op dat moment beschikbaar was. In de dorpen hadden mensen een groente tuin bij huis of huurde een stukje land verderop. Sommige families hadden een varken. De slager kwam thuis langs om te slachten. Met de bouw van de woonwijken vanaf de jaren 50/ 60, veranderde dit pas. In de woonwijken was er geen ruimte meer voor groentetuinen, laat staan voor plek om je eigen varken te stallen. Deze generatie groeide op met groente en fruit van de groentewinkel en dagelijks luxe vlees en vleeswaren van de slager. Later steeds meer via de supermarkt.

Je zou misschien denken dat oudere mensen traditioneel eten en dus meer vlees eten. Dit blijkt juist de groep die gewend is om veel groente te eten. Dit is de groep voor wie de norm 250 gram groente per dag niet moeilijk is. Ze vinden groente echt lekker. Deze groep staat dus juist ook open voor groenteburgers. Totaal onverwachts is dit dus duidelijk onze ideale doelgroep. Uiteraard zien wij natuurlijk dat deze groep hun gezonde voedingsgewoonte hebben overgebracht op hun kinderen en kleinkinderen. Vlees is vlees en op de dagen dat er geen vlees wordt gegeten, wordt er iets anders gegeten.

Bronnen

1. 10-05-2021, NOS, Nederlanders smullen van vleesvervangers, maar marktaandeel is klein.
2. Mei 2021, Voeding Nu, Goed eten voor een goed microbioom.
3. Maart 2021, Voeding Nu, Hoe bereik je jongeren als het over groente gaat?
4. 10-01-2021, NRC, Deze burger komt uit het bos.
5. 10-05-2021, AVRO TROS, Waarom vleesvervangers niet de beste keus zijn voor je gezondheid als je minder vlees eet.