

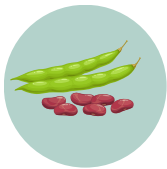
Plantaardig in de keuken

# LEKKERE PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN: EEN OVERZICHT

voor chefs, keuken- & cateringpersoneel

Vlees, vis en zuivelproducten zijn een goede bron van volwaardige eiwitten en leveren heel wat nuttige micronutriënten zoals ijzer en calcium. Om ervoor te zorgen dat de plantaardige gerechten dezelfde voedingsstoffen bevatten, is het nodig om aandacht te hebben voor (een) goede (mix van) eiwitbronnen.

## Algemeen overzicht van de meest gebruikte eiwitbronnen in de plantaardige keuken



Peulvruchten  
linzen, bonen of  
kikkererwten



Vlees- en visvervangers:  
met lange traditie zoals  
tofu en tempeh  
moderne varianten: van  
plantaardig gehakt tot  
erwtensburger of falafel



Noten, zaden en  
pseudogranen:  
van zonnebloempitjes  
tot walnoten en  
quinoa



Plantaardige zuivel:  
yoghurts en drinks op basis  
van soja, haverdrink of  
plantaardige kazen

In de volgende paragrafen duiken we dieper in deze vier categorieën. We selecteerden ze op basis van **beschikbaarheid bij leveranciers, gemak van bereiding, foodcost én smaak.**

Je kan in je menuplanning ook gebruik maken van zuivelproducten of een eitje, al dan niet in combinatie met een plantaardige eiwitbron. Maar we gaan ervanuit dat je wel weet hoe die producten te bereiden. 😊



**Check al het  
Plantkracht-materiaal  
over vaker plantaardig in  
de keuken:**

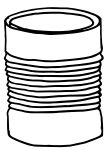
- eiwitcombinaties
- culinaire handvaten
- 5 strategieën



# Peulvruchten

## A. Praktisch werken met linzen, bonen en kikkererwten

Peulvruchten zijn lekker, gezond en voedzaam. Maar we moeten ze terug beter leren kennen en opnieuw leren bereiden. Door het gebruik van peulvruchten kunnen we ook de **foodcost verlagen en tegelijk gezonde en voedzame maaltijden serveren**. Een correcte bereiding van peulvruchten speelt een zeer belangrijke rol in het succes van plantaardige, voedzame en lekkere maaltijden.



### 1. Conserven

Bonen en linzen uit blik zijn handig en makkelijk om in gerechten te gebruiken. Ze zijn al gekookt en klaar voor gebruik, dus je kan ze gewoon afgieten en afspoelen voor ze aan het gerecht toe te voegen. Deze peulvruchten zijn goed verteerbaar. Houd er rekening mee dat bonen en linzen uit blik vaak veel natrium bevatten, voor natriumarm koken goed afspoelen voordat ze te gebruiken.

Tip: gebruik aquafaba, het kookvocht voor kikkererwten, als eivervanger door het op te kloppen.



### 2. Vacuüm

Vacuümverpakte bonen en linzen zijn vergelijkbaar met bonen en linzen uit blik, maar hebben een langere houdbaarheid. Ze zijn meestal gekookt en klaar voor gebruik en hebben vaak nog een stevige textuur wat ze zeer bruikbaar maakt voor salades. Controleer de richtlijnen op de verpakking voor specifieke instructies.



### 3. Individual Quick Freezing (IQF) - ingevroren

Bevroren bonen en linzen zijn een goede optie als u het hogere natriumgehalte van bonen en linzen uit blik wilt vermijden. Doordat ze diepgevroren zijn en ontdooid worden, valt de textuur meestal wat zachter uit en zijn ze beter geschikt voor stoofpotjes. Volg zeker de instructies op de verpakking voor de kooktijd en -methode.



### 4. Droge bonen en linzen

Droge bonen en linzen zijn meestal de meest economische optie en kunnen lange tijd in de stock worden bewaard. Ook is er een groter aanbod in droge vorm dan in blik of diepvries, wat toelaat om meer variatie aan te bieden. Ze moeten echter geweekt en gekookt worden voordat ze gebruikt kunnen worden. Dat vergt meer organisatie en tijd.

[Kooktijden vind je hier](#)

## B. Tips voor het verwerken van linzen, bonen en kikkererwten

### Weken van droge bonen en kikkererwten

Spoel de bonen af en week ze in ruim water gedurende minstens 6 à 8 uur of 's nachts. Dit vermindert de kooktijd en maakt ze gemakkelijker verteerbaar. Ook linzen kunnen best gespoeld worden, maar hoeven niet geweekt, want de kooktijd is veel korter dan die van bonen.

### Koken

Giet het weekwater af en spoel de bonen of linzen af. Doe ze in een pan met vers water en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat sudderen tot ze gaar zijn, meestal ongeveer 15 tot 45 minuten, afhankelijk van de soort. Gebruik een snelkookpan om de kooktijd in te korten.

### Verwerken

Als de bonen of linzen gekookt zijn, breng je ze op smaak met zout, peper, kruiden en specerijen naar eigen smaak. Of verwerk ze in een bestaand gerecht.

!! Let op een goede smaakbalans, zoet-zuur-zout-bitter en besteed wat extra aandacht aan de **vijfde smaak, umami**. Deze komt van nature veel voor in producten met dierlijke eiwitten, maar zal in een plantaardige keuken moeten toegevoegd worden aan gerechten.

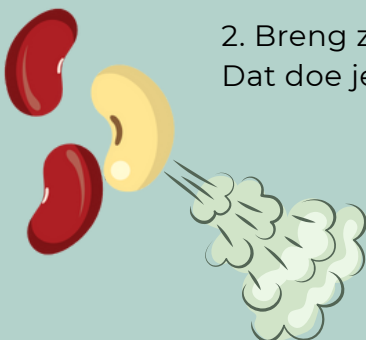


☞ Check de culinaire handvaten voor chefs voor extra umami en smaak tips.

## VERTEERBAARHEID

Bonen en darmgassen lijken vaak samen te gaan: wat ertegen te doen?

1. Week altijd de bonen en giet het weekwater weg.



2. Breng ze aan de kook en schuim ze af, geen zout toevoegen. Dat doe je best pas aan het einde.

3. Kook de bonen met bonenkruid of laurier voor betere verteerbaarheid.

4. Eet kleine porties peulvruchten en kauw goed.

5. Start met linzen. Die zijn over het algemeen beter verteerbaar. Daarna komt de kikkererwt en als laatste de bonen (rode, witte, bruine, ...).

## C. Volg de seizoenen

Eten volgens de seizoenen brengt ons dichterbij de natuur, en de moment waarop onder andere groenten, fruit en granen oogst klaar zijn. Ook peulvruchten worden volgens de seizoenen anders en in verschillende soorten gerechten gebruikt. Enkele voorbeelden ter inspiratie:

- spliterwten in de soep in de winter
- edamame in een poké bowl in de zomer
- kikkererwten in een stoofpotje in de herfst
- linzen in een frisse maaltijdsalade in de lente

## D. Wees slim!

Bonen weken en koken duurt wat langer, maar met een goede planning kom je ver. Je kan ook meerdere bereidingen maken en toch maar één keer bonen koken. Als je kikkererwten kookt voor een stoofpot, kook er dan wat meer van en maak er de volgende dagen humus en falafel van en verwerk ze nog een keer in een maaltijdsoep, dat bespaart je een hoop tijd.

## E. Meer peulvruchten op het menu houdt hier dan rekening mee

Zin om peulvruchten op het menu te zetten? Houd dan hier rekening mee:

- Smaakvol: maak de maaltijd (visueel) aantrekkelijk en lekker.
- Vorm: stoofpotjes, eenpansgerechten en ovenschotels zijn gemakkelijk om peulvruchten in te verwerken. Je kan ze ook toevoegen aan groenterijke sauzen, wokgerechten en soep.
- Hybride: wennen aan de smaak van peulvruchten? Combineer ze dan met vlees, zoals gehakt gemengd met linzen, of spekblokjes met tofureepjes. Gebruik stap voor stap meer peulvruchten en minder vlees.
- Variant: maak eens een vegetarische variant van een gekend gerecht. Denk bijvoorbeeld aan een ovenschotel (zoals hachis parmentier of beef wellington) met een vegetarisch alternatief voor het gehakt.
- Benaming: geef het gerecht een leuke naam. 'Groentepasta van de chef' klinkt net iets spannender dan 'vegetarische pasta'. Of benoem het zoals een klassiek gerecht (bv. jagersschotel met gehakt/vegetarisch gehakt).



**Check al het Plantkracht-materiaal over vaker plantaardig in de keuken:**

- eiwitcombinaties
- culinaire handvaten
- 5 strategieën voor vaker plantaardig



# Van plant naar pan met vlees- & visvervangers

Vleesvervangers zijn producten die gebruikt kunnen worden in plaats van vlees of vis. Er zijn twee manieren om vleesvervangers te definiëren

- smaak, textuur en vorm lijken op die van vlees
- voedingswaarde gelijkwaardig aan die van vlees

In het laatste geval noemen we een product een vleesvervanger als het eiwitrijk is. Dus ook peulvruchten en noten kunnen in die zin dienst doen als vleesvervangers. Bedenk in dit geval wel dat vlees vaak nog andere voedingsstoffen bevat (ijzer, vitamine B12, zink, etc) die niet in alle vleesvervangers voorkomen. Vlees hoeft overigens niet per se door één vleesvervanger te worden vervangen: alle voedingsstoffen die in vlees zitten, komen ook voor in andere plantaardige ingrediënten. Het is dus de volledige maaltijd die telt. Zie ook verder het stukje over volwaardige plantaardige eiwitten.

**Voor de eenvoud onderscheiden we hier 2 soorten nieuw vlees:**



## 1. Traditionele vleesvervangers zoals tofu, tempeh en seitan.

Dit zijn weinig bewerkte producten, die al eeuwenlang gebruikt worden, vooral in Azië.

Deze producten bevatten van nature weinig smaak of textuur. Daardoor zijn ze ideale dragers van sauzen, marinades en dressings. Trek tijd uit om deze producten op smaak te leren brengen. Marineren in sojasaus is vaak een winner voor tofu en tempeh. Of voeg een beetje crunch toe door te werken met croutons, een notenmengeling of door de tofu en tempeh zelf krokant te bakken in de oven!



## 2. Nieuwe vleesvervangers: dat zijn producten zoals vegetarische burgers, worsten en gehakt.

Deze worden gemaakt van geïsoleerde plantaardige eiwitten uit zaden en peulvruchten, maar ook uit tarwegluten of mycoproteïne zoals Quorn (TM). Je bereidt ze zoals je doet met dierlijke producten in wat vet in de pan of de oven.

## NUTRITIONELE TIPS

Er is een heel breed gamma aan nieuw vlees op de markt. Ze verschillen allemaal heel erg in samenstelling en nutritionele kwaliteit.

Check daarom de **nutriscore**, of gebruik de richtlijnen om je keuze te maken.

Nutriënt	Per 100 g product
Eiwitten (g)	< 20 en% of > 10 g
Verzadigde vetten (g)	2,5
Zout (g)	< 1,1
Ijzer (mg)	> 0,8
B1 (mg)	> 0.06
en/of B12 (mg)	0.24
Toegevoegde suikers (g)	geen

## Innovatie en andere alternatieven

Daarnaast bestaat er naast vlees, vis en de twee soorten 'nieuw vlees' een brede waaier aan andere eiwitbronnen. Ze worden hieronder voor de volledigheid kort vermeld. Omdat ze minder ingeburgerd zijn, of nog in volle ontwikkeling zijn werden ze niet mee opgenomen in de handvaten.

### 3D-geprint vlees en kweekvlees & -vis

kip, varken, rund of vis waar geen dierenleed aan te pas komt, gelijkaardig in textuur en voorkomen met een volwaardige voedingswaarde. Deze categorie is in volle ontwikkeling en ligt nog niet in de rekken.

### Algen en zeewier

in Azië al heel lang populair, maar in Europa nog niet echt ingeburgerd, behalve dan bij de sushi. Algen en zeewieren zijn planten die in zoet- of zoutwater groeien. Ze groeien snel, en kunnen grote hoeveelheden eiwitten, koolhydraten en vetten produceren. Bovendien zitten ze boordevol mineralen en vitamines. Het bredere publiek kent ze van de nori, het jasje van de sushi, of het spirulinapoeder in milkshakes. De variatie en mogelijkheden gaan veel verder. Bovendien brengen ze de smaak van de zee op het plantaardige bord.

### Microbiële eiwitten

Microbieel eiwit, ook wel single cell protein (SCP) genoemd, is eiwit geproduceerd door cellen van microbiële oorsprong (bacteriën, gisten, microfungi of micro-algen). Quorn (tm) wordt gemaakt op basis van deze cellen. En er is veel meer potentieel. Verschillende bedrijven experimenteren met SCP om plantaardige zuivel en drinks te produceren.

### Insecten

Insecten zijn rijk aan eiwitten en kunnen op grote schaal geproduceerd worden. In Europa hebben we er minder affiniteit mee, maar er wordt geschat dat wereldwijd zo'n 2 miljard mensen insecten eten, en in totaal zo'n 1900 soorten. Vandaag vinden we vooral toepassingen in dierenvoeding.

# Noten, zaden, pitten & pseudogranen

Noten, zaden en pitten geven een verzadigd gevoel doordat ze vol eiwitten zitten. De gezonde vetten die deze producten bevatten zijn top voor hart en bloedvaten en de vezels, vitaminen en mineralen geven 'n boost voor je gezondheid. Eet dagelijks een handje en varieer. Liefst ongezouten en zonder krokant laagje.

Zet noten in als smaakmakers. Zo verrijk je je gerechten én houd je toch je foodcost in bedwang.

- Strooi ze over de groentesalade.
- Finishing touch bij groenten en rijst.
- Gebruik ze als topping bij puree voor een crunch
- Zet ze in als notenpasta als alternatief bij het ontbijt of broodmaaltijd

## POPULAIRE NOTEN & ZADEN



AMANDELEN



WALNOTEN



HAZELNOTEN



CASHEWNOTEN



PISTACHENOTEN



PIJNBOOMPITTEN



POMPOENPITTEN



ZONNEBLOEMPITTEN

### WIST JE DAT?

Quinoa, boekweit en amaranth staan bekend als granen, maar zijn eigenlijk zaden. Ze bevatten daardoor meer eiwitten dan andere granen en zijn dus perfect te gebruiken als eiwitbron. Bovendien bevatten ze alle essentiële aminozuren.

# Plantaardige alternatieven voor zuivel

Voor elk zuivelproduct bestaat er tegenwoordig een plantaardige tegenhanger. Experimenteer dus volop met deze nieuwe producten.

## Plantaardige drinks & yoghurt

Om koemelk en de voedingsstoffen die in koemelk zitten volwaardig te vervangen is, kies je best voor drinks of yoghurt op basis van soja of quinoa. Deze laatste bevatten alle essentiële aminozuren. Kies verrijkte varianten met calcium, vitamine B12 en D, en ga voor “natuur” of “zonder toegevoegde suikers”.

Het is niet altijd nodig om één-op-één te vervangen wanneer we al genoeg eiwitten binnenkrijgen. Dan zijn de andere plantaardige drinks of yoghurts zeker ook een goed alternatief.

## VERSCHILLENDE SOORTEN PLANTAARDIGE DRINKS & ZUIVEL



SOJA ALTERNATIEF  
VOOR YOGHURT



HAZELNOOTDRINK



ERWTENDRINK



QUINOADRINK



SOJADRINK



AMANDELDRINK



HAVERDRINK




RIJSTDRINK



CASHEWDRINK



SPELDRINK



## Plantaardige kaas

Tegenwoordig zijn er ook meer en meer plantaardige kazen te verkrijgen. Deze staan qua smaak, textuur en samenstelling nog ver van het dierlijk origineel. Ook op vlak van voedingswaarde kunnen ze, net zoals kaas, aanzienlijke hoeveelheden verzadigde vetten bevatten. Kies bij voorkeur de varianten op basis van cashewnoten, deze bevatten aanzienlijk minder verzadigde vetten dan de varianten op basis van kokos.

## Plantaardige room

Plantaardige room is een veelzijdig en duurzaam alternatief voor dierlijke room, populair in zowel veganistische als lactosevrije keukens. In de grootkeuken of catering is plantaardige room handig vanwege de langere houdbaarheid en vaak betere prijs-kwaliteitverhouding. Het is ook stabiel bij verhitting. Veel plantaardige roomsoorten zijn opklopbaar, wat ze inzetbaar maakt voor desserts of garnering. Bij gebruik in sauzen of soepen kan het rechtstreeks worden toegevoegd zonder te schiften.

Er bestaan verschillende soorten plantaardige room. Enkele veel gebruikte voorbeelden:


- Sojaroom is romig en neutraal van smaak, wat het geschikt maakt voor zowel hartige als zoete bereidingen. Bovendien komt ze qua nutritionele eigenschappen het dichtste in de buurt van dierlijke room.
- Kokosroom heeft vaak een uitgesproken smaak en is ideaal voor Aziatische gerechten en desserts. Denk aan de afwerking van een curry of licht pikant gerecht.
- Erwtenroom heeft een milde, licht zoete smaak en werkt goed in desserts.

## Plantaardige boter en bereidingsvet

Plantaardige boter bestaat in verschillende soorten, vaak gemaakt van oliën zoals zonnebloem, raapzaad, kokos, of een mengeling daarvan. We kennen al decennia margarine en minarine als plantaardige vetbron. In de catering is het handig dat plantaardige boter vaak vrij is van allergenen zoals melk of soja. En dat ze een lange houdbaarheid heeft, en de mogelijkheid om direct vanuit te koeling te verwerken.

Sommige plantaardige boters zijn geoptimaliseerd voor bakken en braden, terwijl andere vooral geschikt zijn als smeersel of voor koude bereidingen.

Voor warme toepassingen, zoals sauteren of het maken van roux, biedt plantaardige boter een stabiele structuur en goede smaakoverdracht. Er bestaan ook varianten met een hoog rookpunt, speciaal ontworpen voor intensief gebruik. In gebak en desserts vervangt het dierlijke boter zonder in te boeten op smaak of textuur.



De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ [amy@mosquitointheroom.be](mailto:amy@mosquitointheroom.be)

of [ariane@mosquitointheroom.be](mailto:ariane@mosquitointheroom.be)

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,  
inspiratie en info,  
check onze linkedin.



**Met steun van**

