



Eiwitcombinaties voor chefs



De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.

**GREEN
DEAL**
EIWITSHIFT
OP ONS BORD

**GREEN
DEAL**
013.
DUURZAME ZORG

Plantaardig in de keuken

EIWITCOMBINATIES

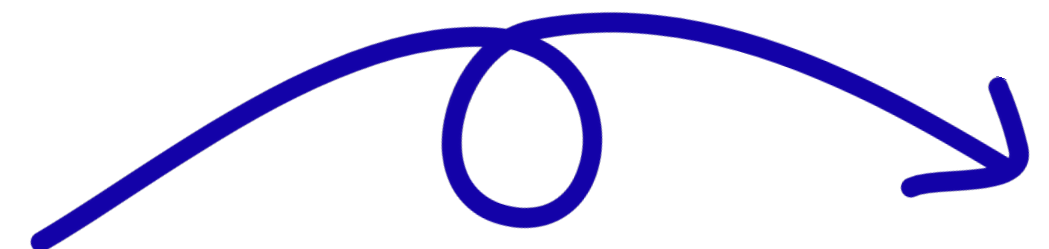
voor chefs, keuken- & cateringpersoneel

De Belg is gewend om elke dag vlees te eten, vaak in grotere porties dan de aanbeveling van 100 g, en dat is teveel. Ook in een zorginstelling of ziekenhuis. De overschakeling naar wat vaker te kiezen voor een plantaardige maaltijd is voor veel mensen én chefs nog steeds een uitdaging. Gelukkig zijn er heel wat mogelijkheden: van een klassieke tripartite naar een lekkere schotel met half gehakt en half linzen, bijvoorbeeld.

Verderop vind je een paar concrete pistes terug waarin je vleesportie gemakkelijk verlaagt, **de lekkere smaak behoudt**, én bovendien meer gezonde ingrediënten in je gerecht verwerkt.

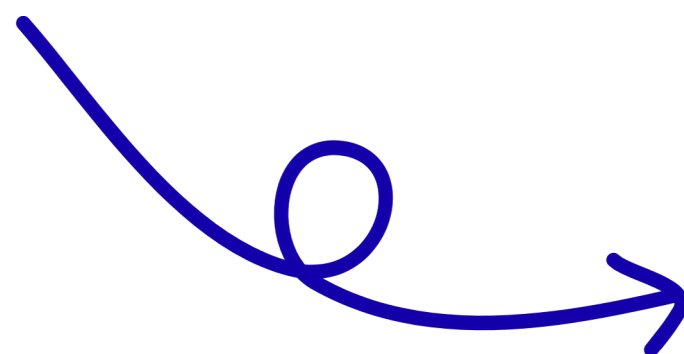


Check de Plantkracht-recepten voor concrete gerechten plantaardig en in combinatie met dierlijke producten



GEHAKTSCHOTELS ZIJN WINNERS

Alle schotels met gehakt lenen zich uitermate goed voor een plantaardigere verdeling tussen dierlijk en plantaardig gehakt. Je doet dat best in stapjes en met verschillende verhoudingen en producten:



- 80% gemengd gehakt en 20% groene linzen
- 70% gemengd gehakt en 30% plantaardig gehakt
- 60% gemengd gehakt, 20% groene linzen en 10% plantaardig gehakt
- 50% gemengd gehakt en 50% soja texturaat (TVP)
- Of extra groenten gebruiken, wel rekening houdende met de totale hoeveelheid benodigde eiwitten

STOOFPOTJES ZIJN DE MAX

Er zijn een massa aan traditionele recepten waar het vlees in stoofpotjes gecombineerd wordt met peulvruchten als eiwitbron én als groenten. Denk maar aan:



**Stoofschotel met
chorizo en rode
bonen**



**Boeuf
bourguignon met
seitan**



**Cassoulet met
rundsvlees en witte
bonen**



**Hutsepot met
varkenswangetjes
en borlotti bonen**



**Tajine met kip
en
kikkererwten**

👉 Tip! Je hebt vaak geen grote hoeveelheid dierlijke producten nodig om de smaak in het gerecht te toveren. Denk maar aan de smaakbommetjes die bijvoorbeeld een klein beetje spek of chorizo met zich meebrengen.

SPREADS VOOR DE BOTERHAM

Charcuterie en kaas zitten ingebakken in de Belgische eetcultuur. En toch zien we ook steeds meer mensen experimenteren met groentetapenades, linzenspreads of olijvendips. Ook dat is een manier om iets minder vlees op het menu te zetten, en toch de lekkere smaak te behouden.

Combineer daarvoor een aanbod traditioneel dierlijk beleg met een (zelfgemaakte) plantaardige variant.

Het is lekker, én geeft zoveel extra smaak aan de maaltijd.

- Hummus van kikkererwten
- Linzenpaté met seizoensgroenten
- Paddestoelenspread
- Rode linzen martino
- Eiersalade
- Edamamedip



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

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

