

Veggie voor Chefs – tips voor gemeenschapsrestauratie

Veggie voor gemeenschapsrestauratie: Tips

Veggie voor gemeenschapsrestauratie: Tips.....	1
Stuur je aanbod bij:	2
Saladebar	2
pasta	2
vleesvervangers.....	3
belegde broodjes.....	3
soepen en sauzen	3
Tips voor lekker veggie:.....	3
geef smaak!	3
belegde broodjes.....	3
soepen en sauzen	4
kies voor gezond.....	4
ga exotisch.....	4
verleid.....	4
Enkele vegetarische klassiekers:	5
Enkele gemakkelijke aanpassingen in het menu:.....	5
Tijd- en werkbeparende tips	6
Vervangingstabel.....	6
Vegetarisch producten vinden	8
Groothandel	8
Kant en klaar:.....	8
Cash en Carry.....	8
Producenten.....	9

Stuur je aanbod bij:

Saladebar

Alvast één gebied waar vooral grootkeukens snelle winst kunnen boeken is de saladbar. Vaak gaan mensen die geen vlees lusten daar eerst kijken. Door een paar eenvoudige toevoegingen kan je ervoor zorgen dat de klant uit je saladbar makkelijk een volwaardige vegetarische optie kan samenstellen.

- Zorg voor een mooi aanbod aan
 - rauwkost
 - gestoomde, afgekoelde groenten: bv boontjes, bloemkool, broccoliroosjes
 - pastasalades met groentestukjes en peulen
 - tabouleh
 - peulen: kikkererwtensalade, witte bonenpuree (gekookt in pureeketel)
 - lekkere plantaardige dressings
- Vermijd onnodig dierlijke producten in een saladebar. Mensen die voor een salade kiezen, kiezen meestal voor een lichte maaltijd. Vermijd dus hesp, spek, tonijn, eieren, mayonaise in de salades. Wil je toch iets van vlees of vis of mayonaise aanbieden? Vermeng deze dan niet in de salades, maar biedt ze apart aan, zo kan iedereen deze salades eten.
- Eventueel kan je met een klein vlaggetje aanduiden wat vegetarisch is en wat niet. De klant zal het zeker appreciëren.
- Als je brood aanbiedt bij je saladbar, zorg dan voor een paar goede broodsmearsels, zoals humus of guacamole. Je kan restjes groenten ook verwerken tot broodsmearsel. (bv wortelpreparé, bietenbeleg of komkommerdip)

pasta

pasta kan heel goed zonder vlees. In een saus kan je een van volgende eiwitbronnen verwerken:

- Sojabrokken (=tvp)
- seitan- of tofugehakt
- peulen: kikkererwten, erwtjes, nierbonen,...
- Verkrumelde tofu is een goed alternatief voor cottage cheese of ricotta in lasagne en gelijkaardige schotels.

Voorbeeld:

- spaghetti-saus: maak een ratatouille met veel groentestukjes (ui, wortel, champignon, paprika, courgette, ...) en voeg in groentebouillon geweekte sojabrokken toe.
- lasagne: 1 laag saus zoals spaghetti, 1 laag spinazie, gratineren met amandelschilfers.

vleesvervangers

Er bestaan meer dan 60 soorten vleesvervangers op basis van soja, tarwegluten, granen, peulen en/of andere ingrediënten. Hoewel vleesvervangers strikt genomen geen must zijn voelen mensen zich veiliger als er een vervanger op hun bord ligt.

Er bestaan:

- vleesvervangers 'natuur': tofu (verkrijgbaar in verpakkingen van 4,5kg), seitan, tempé en eventueel ook quorn
- vleesvervangers licht bewerkt: gerookt, gehakt, gekruid
- prefab burgers, schnitzels, worsten, balletjes, kroketten, stoverij, bolognesesaus, blanquette, falafel, nuggets, wokreepjes, loempia's
- gamma 5: volledig afgewerkte vegetarische maaltijden met vleesvervangers

Heel populair zijn de vleesvervangers van het merk quorn (groothandel Enco) of sojagehakt, maar ook Eger (bij Colruyt verkrijgbaar) heeft een gevarieerd gamma aan zeer smakelijke worstjes, falafelballetjes, burgers en schnitzels. Bij de groothandel Deli XL vind je burgers van het merk Dr. Oetker, Beckers, ...

Om tofu een stevigere, vlezigere consistentie te geven, kan je die invriezen. Ontdooi de tofu volledig, druk het water eruit, en verkruimel. De tofu zal nu een stevigere consistentie hebben. Leg de tofu ruim op voorhand in een lekkere marinade om ze meer smaak te geven.

belegde broodjes

Belegde broodjes bevatten bijna altijd dierlijke producten. Je kunt zelf plantaardige smeersels bereiden, zoals witte bonenpuree, champignon à la greque, humus, auberginepuree, ... Verder bestaan er goede prefab alternatieven.

soepen en sauzen

Je bent al een hele stap vooruit als je ervoor zorgt dat soepen en sauzen niet gemaakt worden op basis van vleesbouillon, en als je de vleesballetjes in de soep vervangt door kikkererwten of knapperige soepkoekjes. Zo kunnen ook de vegetariërs ervan eten! Verschillende bedrijven hebben vegetarische bouillons in poedervorm, en de prijs is vergelijkbaar met die van vleesbouillon.

Room kun je vaak vervangen door sojaroomb; béchamel kun je maken met sojamelk.

Durf eens afwijken van de tomatensoep, en overweeg eens een linzensoep, een vichyssoise, een soep van zoete aardappel, een ajuin-appelsoep, enzovoort.

Tips voor lekker veggie:

geef smaak!

Er zijn lekkere en minder lekkere vleesvervangers! Vraag stalen aan de leverancier en zoek uit wat echt lekker is. Als je met vleesvervangers natuur werkt, zorg er dan voor dat je gerecht goed gekruid is, vooral als je met tofu werkt. Het is ook een pluspunt als de saus of de bijgerechten iets extra hebben: de portie 'vleesvervanger' hoeft niet groot te zijn, maar het is dan wel belangrijk dat er een mooi aanbod aan groenten, granen en peulen is!

belegde broodjes

Belegde broodjes bevatten bijna altijd dierlijke producten. Je kunt zelf plantaardige smeersels bereiden, zoals witte bonenpuree, humus, auberginepuree, ... Verder bestaan er goede prefab alternatieven.

soepen en sauzen

Je bent al een hele stap vooruit als je ervoor zorgt dat soepen en sauzen niet gemaakt worden op basis van vleesbouillon, en als je de vleesballetjes in de soep vervangt door kikkererwten of knapperige soepkoekjes. Zo kunnen ook de vegetariërs ervan eten! Verschillende bedrijven hebben vegetarische bouillons in poedervorm, en de prijs is vergelijkbaar met die van vleesbouillon.

Room kun je vaak vervangen door sojaroom; béchamel kun je maken met sojamelk. Durf eens afwijken van de tomatensoep, en overweeg eens een linzensoep, een vichyssoise, een soep van zoete aardappel, een ajuin-appelsoep, enzovoort.

kies voor gezond

Soms heeft men wel eens de neiging om vlees te vervangen door kaas en gefrituurde vleesvervangers. Als we daarin overdrijven, en vooral kaas en gepaneerde dingen eten, is ons eetgedrag niet gezonder dan wanneer we vlees zouden eten. Ook de ecologische voetafdruk zou op deze manier niet veel kleiner zijn tov een vleesmaaltijd. Probeer de maaltijden te sturen richting gezond en vervang vlees dus zoveel mogelijk door plantaardige alternatieven!

ga exotisch

Vegetariërs zijn meestal mensen die graag afwijken van de klassieke westerse kookkunst. Ze zijn absoluut te verleiden met lekkers uit culturen die veel minder vlees consumeren dan wij. Denk aan loempia's, chili sin carne, roergebakken groenten (gebakken in de steamer, af en toe omroeren), samosas, falafel, Indische groentekerries, zoetzuur, kerriesaus, pindasaus,...

verleid

zorg er altijd voor dat er iets aantrekkelijks op het bord ligt waardoor mensen vergeten dat er geen vlees op hun bord ligt:

- iets met een korstje gaat er altijd goed in (bloemkool gepaneerd, tofu nuggets, vegetarische schnitzel, ...)
- videetjes kunnen ook vegetarisch opgevuld worden, bvb met een champignonsaus verrijkt met cashewnoten en courgettestukjes; er zijn ook prefab veggie vullingen verkrijgbaar
- pasta is een prima verleider
- gevulde groenten ogen mooi en zijn ook prefab verkrijgbaar
- denk ook aan groentetaarten, gevulde boekweitpannenkoeken, terrines, brochettes,...
- mensen die voor veggie kiezen zijn dol op groenten, geef bij elke schotel wat extra rauwkost ter garnering.

Enkele vegetarische klassiekers

- seitanstoverij met friet.
- lasagne bolognaise (met sojabrokken) met een slaatje.
- chili sin carne (aangezien er al nierbonen inzitten is er geen nood aan vlees!). Opdienen met rijst en versnipperde koriander/peterselie. En wat rauwkost.
- oosterse wok met gemarineerde tofu, of kant en klare tofureepjes
- Indische linzen met rijst en groentecurry
- Marokkaanse couscous met 7 groenten. De kikkererwten in de saus zijn hier de eiwitbron. Eventueel opdienen met een slaatje en/of falafelballetjes.
- Veggieburger met sla en frietjes
- Mexicaanse wrap met bonen, guacamole, gebakken paprika, rauwkost, mais,...

Enkele gemakkelijke aanpassingen in het menu

1. Zorg dagelijks voor een pasta of gebakken aardappelen met een of meerdere vleesloze sauzen.
2. Zorg dagelijks voor een vegetarische burger als alternatief voor de klassieke hamburger met sla en frietjes.
3. Als je gewoonlijk meerdere warme maaltijden aanbiedt, maak dan een ervan zonder vlees.
4. Voorzie ook niet-dierlijke melk, zoals sojamelk of rijstmelk, voor bij ontbijtgranen, warme dranken enz. Die zijn alle beschikbaar in kiemvrije verpakkingen, in zowel individuele porties als in literverpakkingen. Karnemelk kan vervangen worden door zure sojamelk of zure rijstmelk. Gebruik voor een kop karnemelk een kop sojamelk plus een eetlepel azijn. Een kop yoghurt kan vervangen worden door driekwart van een kop sojamelk plus een eetlepel azijn.
5. Zorg voor voldoende vers fruit

Tijd- en werkbesparende tips

Voedseldienstmanagers en personeel denken vaak dat het toevoegen van vegetarisch eten aan het menu voor hogere tijds- en werkkosten zal zorgen. Dit kan initieel waar zijn als deze nieuwe ingrediënten voorbereidingstechnieken inhouden. Maar naargelang recepten en ingrediënten vertrouwd worden, zal de voorbereidingstijd afnemen. De volgende suggesties kunnen handig zijn om de voorbereiding van vegetarische maaltijden te stroomlijnen.

1. Bonen in blik zijn een snel alternatief voor het koken van gedroogde bonen.
2. In sommige recepten zijn ingevroren of blikgroenten toepasbaar en sparen ze veel voorbereidingstijd.
3. Bereid een basissaus voor die gebruikt kan worden in verschillende schotels. Zo kan tomatensaus gebruikt worden voor lasagne, spaghetti, of pizza. Gebruik dezelfde basistomatensaus op een “Lasagne maandag” of “Pizza vrijdag”. Een saté- of pindasaus kan gebruikt worden voor een warme groentenschotel of een koude pastaschotel. Maak een dubbele hoeveelheid van deze sauzen en gebruik de helft voor een ander gerecht. Maak ook een grote hoeveelheid van vaak gebruikte groenten, zoals vernipperde ui.
4. Plan menu's zodat overgebleven voedsel gebruikt kan worden in de volgende maaltijden.
5. Plak etiketten op producten, zeker bij nieuwe producten waar het personeel niet vertrouwd mee is, zoals nieuwe granen, peulen, sojaproducten, kruiden, etc.
6. Kruiden en specerijen zijn essentieel voor smaakvolle vegetarische voeding. Om tijd te besparen en verwarring te voorkomen, plak je het best duidelijke etiketten op deze kruiden en kun je ze beter alfabetisch of per groep rangschikken, zoals zoet, pikant, of Italiaans. Duid duidelijk aan waar je personeel ze terug moet zetten.
7. Sla granen, soorten bloem en gedroogde bonen op in grote, luchtdichte containers. Rangschik ze alfabetisch.

Vervangingstabel

Hieronder vind je een handige tabel, die aangeeft waardoor je bepaalde dierlijke producten kan vervangen. (n) achter het ingrediënt betekent dat het vooral verkrijgbaar is in de natuurvoedingswinkel, (s) betekent dat het zowel in sommige supermarkten als in de natuurvoedingswinkel te vinden is.

Niet vegetarische ingrediënten		
Niet vegetarisch ingrediënt	Alternatief	opmerking
Gehakt	Tofugehakt (s) Seitangehakt (n) Quorngehakt (s) TVP (fijne versie) (n)	Quorngehakt bevat eieren en is dus niet volledig plantaardig
Vleesballetjes	Falafel (s) Gefrituurde tofuballetjes	
Vlees in stoofpotjes	Tofureepjes (s) Quornblokjes (s) seitan	Seitan kan lang worden mee gestoofd en behoudt wel zijn stevige textuur, ideaal voor stoverij.
Gelatine	Agar-agar (s)	Sterk en smaakloos bindmiddel
Worst	Sojaworst (s) Seitanworst (n)	
Niet veganistische ingrediënten		
Melk	Sojamelk (s) Havermelk (n) Rijstmelk (s) Amandelmelk (n)	Voor hartige gerechten gebruik je ongezoete varianten. Bechamelsaus best op basis van sojamelk natuur.
Boter	Plantaardige margarine (s) Plantaardige olie (s)	Sommige margarines zijn volledig plantaardig, andere bevatten melkproducten of zelfs visolie
Room	Sojaroom (n) Haverroom (n) Kokosroom (s) Rijstroom (n)	Van sojaroom bestaat zelfs een light variant
Slagroom	Sojaslagroom (n)	In sommige natuurwinkels verkrijgbaar
Yoghurt	Sojayoghurt (n)	
Ei (binden)	Gefermenteerd maïszetmeel (s)	Best met toevoeging van kikkererwtenmeel (sterkere binding). Om te paneren is een beslag van kikkererwtenmeel heel geschikt.
Ei (bakken)	Lijnzaad (s)	1 tot 2,5 eetlepel(s) fijngemalen lijnzaad plus 3 eetlepels water vervangen 1 ei. Best een uur in de koelkast laten rusten voor gebruik.
Ei (luchtig)	Pijlwortel ('Arrow root') (n)	Vergelijkbaar met maïzena, maar krachtiger. Geeft geen smaak af.
Kaas	Scheeze, Cheesly (n)	Kaas is moeilijker te vervangen. In sommige natuurwinkels zijn een paar plantaardige alternatieven verkrijgbaar.
Honing	Ahornsiroop, esdoornsiroop, maïssiroop, agave, rijstsiroop, tarwesiroop	

Vegetarisch producten vinden

Groothandel

Biofresh

www.biofresh.be

groothandel in verse bio producten en een ruim assortiment van vegetarische producten.

Deli XL

<http://www.delixl.be/>

Java

<http://www.java-coffee.be/>

Walschap - Foodinvest

<http://www.foodinvest.be/>

Interfrost groep, netwerk van regionale horeca grossiers

<http://www.interfrost.be/>

Enco

<http://www.enco.be/vegetarisch.php?page=NL> ruime keuze aan vleesvervangers en maaltijdcomponenten

Bioplanet

Wessanen food service

<http://www.wessanenfoodservice.nl/>

verschillende merken waaronder Beckers (gevulde paprika's, vleesloze worsten, loempia's,...), Vegeta

Kant en klaar:

Vegabites: <http://www.vegabites.com/>

Deliva: <http://www.deliva.be/>

Cash en Carry

ISPC (Gent en Luik)

<http://www.ispc-int.com/>

Metro (Antwerpen, Wevelgem, Hasselt, Brussel)

<http://www.metro.be/>

Hanos (Antwerpen)

<http://www.hanos.nl/>

Bio shop

www.bioshop.be

bioshop heeft momenteel 24 winkels in België

Bioplanet

www.bioplanet.be

ruim assortiment van bio en vegetarische producten, vele specialiteiten...

Winkels in Gent, Kortrijk, Turnhout, Mechelen en Dilbeek

Producenten

Lima

www.limafood.com

Producent van biologische en plantaardige producten van topkwaliteit

De Hobbit

www.dehobbit.be

Familiebedrijf gespecialiseerd in bio-vegetarische vleesvervangers

Alpro

www.alprosoya.be

Europese marktleider in soja voedingsproducten

Maya Seitanmakerij

<http://www.maya-seitan.be/>
