

DRIE VEGETARISCHE INITIATIEVEN DOORGELICHT

VEGETARISCHE GERECHTEN VOL LOF ONTHAALD IN GENTSE RESTAURANTS EN GROOTKEUKENS

Eerder dit jaar lanceerde de stad Gent in samenwerking met vzw EVA 'Donderdag Veggiedag'. Bedoeling is om mensen te motiveren om minstens eenmaal per week vegetarisch te eten. De campagne oogstte niet alleen veel succes bij particulieren en horeca, maar kon zelfs rekenen op internationale mediabelangstelling. Het bewijs dat de interesse voor vegetarische producten wereldwijd toeneemt. Ook in de grootkeukens krijgt men steeds vaker vraag naar vegetarische gerechten. Hoe u deze succesvol in uw grootkeuken introduceert? Drie Gentse initiatiefnemers lichten toe.

Ann Welvaert

DRIE KEER VEGETARISCH

Rond vegetarisch koken bestaan nogal wat misverstanden: vegetarische producten zijn smaakloos en eentonig, bevatten onvoldoende voedingsstoffen en zijn moeilijk te bereiden. Gelukkig blijkt dat beeld in de praktijk niet te kloppen. De doorsneevegetariër weet goed wat hij wil en verwacht een bord boordevol smaak en kwaliteit. Gelukkig blijkt de bereiding van lekkere, evenwichtig samengestelde vegetarische maaltijden eenvoudiger dan veelal wordt gedacht, zo blijkt uit de getuigenissen van drie Gentse initiatiefnemers. Wij vroegen Philiep Denis (Universiteit Gent), Ann Cnudde (Personeelsrestaurant Administratief Centrum) en Mieke Deleu (Wereldrestaurant De Centrale) naar hun motivatie en werkwijze. Waarom introduceerden zij vegetarische gerechten, welke zijn de praktische gevolgen, hoe reageren de klanten en welke gerechten verkopen het vlotst?



Door de uitgebreide aandacht voor vegetarisch eten zijn gelukkig al veel misverstanden de wereld uit



Tofu en tempeh moeten minder lang garen. Linzen en kikkererwten moet je dan weer vooraf weken

PHILIEP DENIS UNIVERSITEIT GENT



PHILIEP DENIS:
"VEGETARIERS
ZIJN EEN
MONDIG
PUBLIEK"

Waarom? "Wij proberen zo goed mogelijk te luisteren naar wat er leeft bij de studenten. Toen 10% van de studenten aan het eind van de jaren zeventig aangaf dat

zij vegetarisch wilde eten, zijn wij in het vegetarische verhaal gestapt. Intussen proberen wij ook, op vraag van de studenten, zo vaak mogelijk veganistische schotels op het menu te zetten." **Enkel op donderdag?** "Elke maand zetten wij dagelijks een ander vegetarisch gerecht op het menu. Eenmaal per week alleen maar vegetarische gerechten aanbieden is geen optie. Wij willen de keuzevrijheid van onze studenten respecteren."

Kooktechnisch: "Vroeger maakten wij alles zelf. Het bereiden van vegetarische maaltijden was

aanvankelijk erg arbeidsintensief. Vooral de selectie van ingrediënten vergde veel tijd: niet enkel vis en vlees, maar ook afgeleide producten zoals vleesbouillon moeten geweerd worden. Intussen koken wij niet meer zelf, maar regenereren wij vegetarische producten."

Bestellingen en leveranciers: "Voor de vegetarische gerechten werken wij samen met twaalf verschillende producenten. Zo vermijden wij eentonigheid. De ene producent specialiseert zich bijvoorbeeld in tofu of soja en een andere in tarwe-eiwitten. Elke

producent gebruikt ook zijn eigen typische kruidenmengelingen. Qua lever- en bewaartermijn is er geen verschil tussen vegetarische en niet-vegetarische gerechten."

Prijs: "In aankoop zijn vegetarische gerechten meestal iets duurder, omdat het over kleinere volumes gaat. Studenten betalen ongeveer hetzelfde voor vegetarische of niet-vegetarische gerechten."

Reacties: "Vegetariërs zijn een mondig publiek. Proeft een vegetarisch gerecht bijvoorbeeld te veel naar vlees, dan moeten wij met een technische fiche bewijzen

dat er geen vlees in zit. Over het algemeen zijn de reacties zeer positief, zo blijkt ook uit onze jaarlijkse enquête. Dagelijks kiest toch 12 tot 20% voor het vegetarische alternatief."

Favoriet gerecht: "Veel mensen zijn impulsvegetariër. Ze kiezen de schotel die er het lekkerste uitziet en die kan dus ook vegetarisch zijn. Groentequiches, lasagne met spinazie en groenteburgers scoren keer op keer zeer hoog."

ANNE CNUUDE ADMINISTRATIEF CENTRUM



**ANNE
CNUUDE:
"ALGEMEEN
STREVEN NAAR
DUURZAAM
ONDERNEMEN"**

Waarom vegetarisch? "Duurzaam ondernemen vormt de ziel van onze onderneming. Wij werken al geruime tijd met seizoensgroenten en ruilden onze frisdranken in voor biodrankjes. Bovendien introduceerden wij in oktober ook fairtrade producten. Onze deelname aan 'Donderdag Veggiedag' kadert dus in ons algemeen streven naar duurzaam ondernemen."

Enkel op donderdag? "Wij bieden dagelijks een gewone en een vegetarische schotel aan. Ook op donderdag laten wij onze klanten de keuze tussen wel en niet vege-

tarisch. Uiteraard zetten we de vegetarische schotel op donderdag wel extra in de kijker."

Kooktechnisch: "Ik merk zeer weinig verschil. Uiteraard vergen sommige zaken iets meer voorbereiding, zoals linzen die vooraf geweekt moeten worden. Maar omdat wij al om acht uur starten, is dat geen probleem. Vooral het opzoeken van gerechten vergt veel tijd, omdat wij al sedert mei elke dag een ander vegetarisch gerecht aanbieden. Ik ga vooral te rade op internet, bij collega's en in magazines."

Bestellingen en leveranciers: "Voor de aankoop van vegetarische producten werk ik via mijn bestaande leveranciers. Zo biedt mijn vaste beenhouwer ook vegetarische producten aan. De levertermijn is dezelfde als vroeger."

Prijs: "Zelf heb ik geen zicht op de kostprijs van vegetarische producten. Wel betalen onze klanten dezelfde prijs voor een gewone of een vegetarische dagschotel."

Reacties: "Bijna iedereen reageert zeer positief. Sommige klanten kiezen systematisch voor het vegetarische alternatief, anderen wisselen af. Ik merk dat mensen bereid zijn om vegetarische schotels te proberen."

Promotie: "Ik plaats altijd een voorbeeld van beide dagschotels vooraan. Op donderdag plaatsen wij de vegetarische dagschotel centraal en draagt ons personeel een schort met het logo

'Donderdag Veggiedag'. Met de lancering van de veggiedag hebben we een maand lang intensief campagne gevoerd, met folders en een gratis biodrankje voor wie vegetarisch koos."

Favoriete gerecht: "Wij maken dagelijks iets nieuws klaar. Een echte favoriet is er dus nog niet. Gerechten die in de smaak vielen: vegetarische balletjes in tomatensaus, pittig gevulde tortilla's en quorn met spinazie."

MIEKE DE LEU DE CENTRALE



**MIEKE DE LEU:
"OP
DONDERDAG
VEGGIEDAG IS
HET DRUKKER
DAN ANDERS"**

Waarom? "Het stadsbestuur wil haar burgers stimuleren om één dag per week vegetarisch te eten. Daarom serveren wij op donderdag enkel vegetarisch. Dat is goed voor de gezondheid en goed voor de planeet. Wij hebben altijd al gestreefd naar duurzaam ondernemen en bieden al geruime tijd vegetarische gerechten aan. Ook werken wij met verse, lokale en biologische producten."

Enkel op donderdag? "Wij bieden dagelijks een volwaardige vegetarische schotel aan, maar op donderdag serveren we uitslui-

WORKSHOPS

Speciaal voor grootkeukenkoks organiseert EVA vegetarische kookworkshops. Praktische info en data via

www.veggievoorchefs.be of tel. 09 329 68 51. Noteer alvast: 18 november: gratis workshop 'verleidelijk vegetarisch Turks' in Gent, voor iedereen die professioneel met voeding bezig is.

tend vegetarisch en veganistisch."

Kooktechnisch: "Tofu en tempeh moeten minder lang garen. Bij andere eiwitrijke producten zoals bonnen, linzen en kikkererwten moet je er dan weer aan denken om ze vooraf te weken. Ook moet je alle afgeleide dierlijke producten vervangen. Zo gebruiken wij agar agar in plaats van dierlijke gelatine, groentebouillon in plaats van dierlijke bouillon en sojaroom in plaats van gewone room."

Bestellingen en leveranciers: "Leveren bewaartermijnen zijn dezelfde. Granen en peulvruchten bestel ik via de Bioshop. Als je vlees door kant-en-klare producten wil vervangen, is Cleyland een aanrader. Het is iets duurder dan vlees, maar ze hebben een zeer compleet aanbod biologische groenten en fruit, zuivel, vleesvervangers en dranken."

Prijs: "Linzen, bonen, soya en zelfgemaakte burgers zijn goedkoper dan vlees of vis. Tofu, seitan en kant-en-klare vervangers zijn duurder dan vlees, maar je kunt er wel kleinere hoeveelheden van gebruiken."

Reacties: "Donderdag is op verzoek van de klanten volledig vegetarisch geworden. Sedert de start van de campagne is het hier op donderdag zelfs drukker dan vroeger. Ik heb maar één klant die op donderdag niet meer wil komen."

Promotie: "Wij hoeven geen campagne te voeren. Het aanbieden van een lekkere gevarieerde vegetarische schotel volstaat. Wel promoten wij het vegetarisme in het algemeen, met flyers en boekjes van EVA."

Favoriet gerecht: "Limoensoep gevolgd door Thaise curry met seizoensgroentjes en tofu met huisgemaakte biologische zoete wontons als dessert." □



De interesse voor vegetarische producten neemt wereldwijd toe



Kooktechnisch is er weinig verschil tussen vegetarische en niet-vegetarische gerechten. Wekelijks of dagelijks nieuwe gerechten zoeken vergt wel meer tijd

Foto's met dank aan: Tobias Lenaert - EVA, Gent - Dienst Voorlichting en Tine Lassuyt