



Een vegetarisch menu, hoe doe je dat?

- Door Lisette Bossert mei 2016 -

Wanneer je vlees weglaat uit je maaltijd mis je een aantal essentiële voedingsstoffen en smaken.

Voedingsstoffen:

- Mineralen: calcium, chloor, fosfor, kalium, natrium en magnesium. Mineralen zijn stoffen die ons lichaam zelf niet kan aanmaken, ze komen in kleine hoeveelheden voor in eten en drinken. Ze zijn onmisbaar voor een goede gezondheid en normale groei en ontwikkeling. Mineralen komen voor in de natuur, bijvoorbeeld in gesteenten. Planten en dieren nemen deze mineralen op, waardoor ze in eten en drinken terecht komen
- Dierlijke eiwitten. Leveren calorieën en aminozuren. Aminozuren zijn bouwstenen voor het lichaam. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf maken. Andere moeten uit het eten komen.

Smaken:

- Umami. Dit van oorsprong Japanees woord betekent hartig. De smaak van vlees is een typisch voorbeeld van umami.)

Gelukkig kun je gemakkelijk een volwaardige en lekkere vegetarische maaltijd koken. Dat doe je door de tekorten te vervangen door volwaardige alternatieven.

- Mineralen: gebruik veel verschillende soorten groenten. Veel groenten bevatten mineralen, wel wat minder dan vlees. Verwerk daarom meer groenten in je menu dan wanneer je "gewoon" met vlees of vis werkt.
- Dierlijke eiwitten: kun je prima vervangen door het toevoegen van granen, peulvruchten, noten, ei, zuivel of soja aan je menu
- Umami: naast vlees zijn er verschillende andere etenswaren die een umamismaak hebben: paddenstoelen, kaas, sojaproducten en zeewier.

Als je een vegetarisch menu gaat samenstellen ga dan uit van onderstaande verhouding van ingrediënten, dan zit je altijd goed:

- Bij soep als voorgerecht ga je uit van 2 dl per persoon.
- Een hoofdgerecht bevat ongeveer 600 gram gekookt gewicht.
- Een toetje bevat ongeveer 150 ml of 150 gram.

- 50% groenten
- 20% graan
- 20% eiwit
- 5% vet
- 5% kruiden en specerijen

Planten bestaan uit drie delen: de wortels, het blad en de stengel, de vrucht of bloem. Gebruik in je menu groenten en fruit van alle drie de delen, dan heb je de meeste variatie in voedingsstoffen, smaken en texturen op je bord.

Wortel, die zitten onder de grond:

- Aardappel
- Knolselderij
- Pastinaak
- Radijs
- Rode biet
- Wortel
- Zoete aardappel

Blad/stengel, de wortels gaan over in de stengel waaraan de bladeren zitten:

- Andijvie
- Asperges
- Bleekselderij
- Alle soorten kool
- Knolvenkel
- Paksoi
- Prei
- Raapstelen
- Rabarber
- Alle soorten sla
- Snijbiet
- Spruitjes
- witlof

Bloem/vrucht, zitten bovenin de plant. Eerst komen er bloemen, als die zijn uitgebloeid ontstaan er vruchten die weer zaden bevatten:

- Aubergine
- Bloemkool
- Broccoli
- Courgette
- Komkommer
- olijven
- Paprika
- Peultjes
- Pompoen
- Snijbonen
- Sperziebonen
- Tomaten
- Tuinbonen

Granen

Denk aan bijvoorbeeld

- Tarwe: brood, pasta, couscous, bulgur
- Rijst: bruin, wit, rond, basmati
- Mais: polenta, maismeel
- Quinoa

Eiwitten kun je onderscheiden in plantaardige en dierlijke.

Plantaardige eiwitten zitten in:

- Peulvruchten: linzen, kikkererwten, bruine/witte/zwarte bonen, kapucijners
- Noten: alle soorten, liefst ongebrande, noten. Geen pinda's, dat zijn peulvruchten
- Sojaproducten: tofu, tempeh

Dierlijke eiwitten zitten in:

- ei
- zuivel: melk, yoghurt, kwark, vla, karnemelk, alle soorten kaas

En verder

Naast de juiste voedingswaarden vraagt een spannend, smakelijk en aantrekkelijk bord eten om:

- Verschillende texturen: zacht, romig, stevig, knapperig, rul, etc.
- Verschillende smaken: zoet, zuur, zout, bitter, umami.
- Verschillende bereidingswijzen: blancheren, roosteren, stoven, bakken, grillen, rauw, inkoken, rauw marinieren, drogen.
- Op elkaar afgestemd gebruik van kleur.
- Aandacht en goede zin van de kok 😊

Meer info:

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

www.vantuintotbord.nl