

020
LIVE

Dit is een uitgave van TMG Natives

ARTIS IN BLOEI
Hart van de stad

WILDERNIS
Ontdek de forten

Summer
of
Love



Minder vlees, meer flexen

De tijd dat vegetariërs werden weggezet als koeienknuffelaars in geitenwollensokken is voorbij. Minder vlees eten is beter voor de gezondheid en het milieu. En, ook belangrijk: zonder biefstuk of sukadelapje kun je net zo goed culinair genieten!

Tekst: **Annemarie Moerman**

Flexitariër luidt de intussen ingeburgerde term voor de parttime vegetariër. De gedachte is: wie gezond en duurzaam wil leven, hoeft niet alle dierlijke producten van het menu te schrappen. Een beetje minderen doet al wonderen. Eerst maar eens de feiten, waarvoor we aankloppen bij Corné van Dooren van het Voedingscentrum. Zo'n 4 tot 5 procent van de Nederlanders is vegetariër, weet hij. Het aantal flexitariërs - volgens het Voedingscentrum mensen die niet meer dan drie tot vier keer per week vlees bij de warme maaltijd eten - is in de afgelopen jaren gestegen van 40 procent (2010) naar 55 procent (2015).

"We zien sinds 2010 een dalende trend in de vleesconsumptie, waarbij er zo'n 5,5 kilo vlees per persoon per jaar minder wordt gegeten", aldus Van Dooren. "Het is steeds normaler om vlees af en toe te laten staan."

GEROOSTERDE WORTEL

Dat ziet ook Isabel Boerdam van foodblog De Hippe Vegetariër. "Het aantal mensen, zowel mannen als vrouwen, dat bewust minder vlees eet is, in de afgelopen jaren gigantisch gegroeid." Boerdam is sinds haar negende vegetariër. "Dat was toen de keuze van een jong meisje tegen dierenleed. Intussen is geen vlees en vis eten vooral een keuze voor gezond leven en een beter milieu."

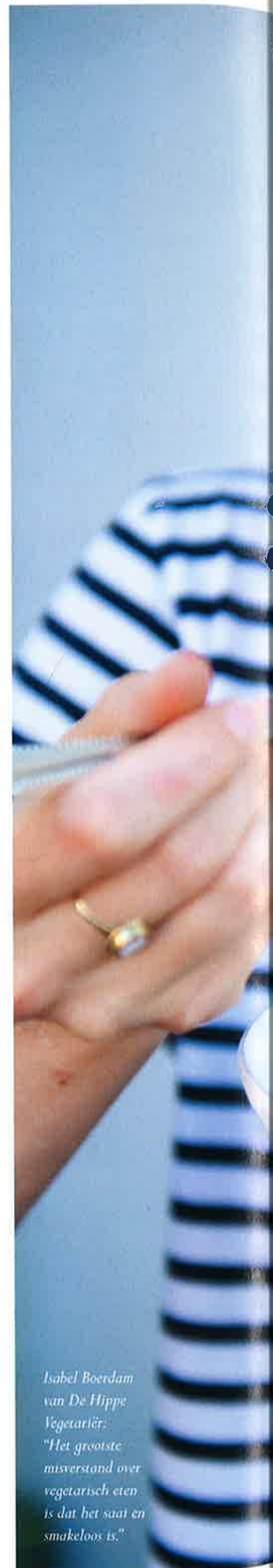
Drieënhalf jaar geleden begon

ze haar foodblog en in 2016 verscheen haar kookboek *De Hippe Vegetariër*. Alles met het doel om mensen te inspireren. "Zodat ze zien hoe lekker en licht je kunt koken met groenten", legt ze uit. "Het grootste misverstand over vegetarisch eten is dat het saai en smaakloos is. Maar het hangt er helemaal van af wat je gebruikt en hoe. Er zit een enorm smaakverschil in een wortel koken of diezelfde wortel in de oven roosteren."

KLIMAAT

Het Voedingscentrum inspireert op een andere manier, namelijk via de Schijf van Vijf. De nieuwe Schijf van Vijf, gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding 2015 van de Gezondheidsraad om minder dierlijk en meer plantaardig te eten, werd in 2016 gepresenteerd. "Uit onderzoek blijkt dat er een gunstig verband is tussen een minder dierlijk voedingspatroon en een afname van hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk", vertelt Van Dooren. "Dat hebben wij

*Met voldoende peulvruchten,
sojaproducten, noten en
zuivel kom je niks tekort*



Isabel Boerdam van *De Hippe Vegetariër*: "Het grootste misverstand over vegetarisch eten is dat het saai en smaakloos is."

LEKKER VEGETARISCH ETEN IN DE STAD

Marits Eetkamer Eetkamer in Amsterdam Oost met een huiselijke sfeer en een intieme setting. Geen culinaire hoogstandjes, maar eerlijk, eenvoudig, dagvers, mooi en kleurrijk eten op je bordje. Zeker een aanrader! www.maritseetkamer.nl

Dophert Frisse salades, torenhoge clubsandwiches, vegan burgers en de lekkerste cakes en taartjes: 100% plantaardige gerechten op de spaarndammerstraat. Ook af te halen. www.dophert.nl

Betty's Een driegangenu om je vingers bij af te likken. Wilde olijven uit Lachanada, de beste boter, de geurigste kruiden, en de lekkerste vin naturel van Franse wijnboeren en huisgemaakte taarten als dessert. www.bettys.nl



doorvertaald. Een van onze aanbevelingen is maximaal 500 gram vlees per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees.” Beter voor de gezondheid is dus een van de redenen geweest om het advies aan te passen, maar met duurzaamheid houdt het Voedingscentrum net zo goed rekening. “Het effect op de klimaatverandering hebben we samen met het RIVM doorgerekend: een ander voedingspatroon zorgt duidelijk voor een flinke afname van de broeikasgasemissie. Zo’n 25 tot 30 procent van de klimaatbelasting komt door ons eten. Als je duurzaam wilt zijn, is alleen een energiezuinige auto dus niet genoeg.”

ZUIVEL

Een tegenwerping van de echte carnivoren is dat je iets tekortkomt als je geen of minder vlees eet, maar dat hoeft volgens Van Dooren helemaal niet zo te zijn. “Eiwit is geen probleem, daarvan krijgt iedereen met een gezond voedingspatroon genoeg binnen. Wel moet je letten op de inname van ijzer en de vitaminen B1 en B12. De laatste zit in zuivel, dus

als je dat toevoegt aan je menu, zit je goed. B1 en ijzer zitten in onder meer peulvruchten, noten, sojaproducten en worden vaak toegevoegd aan vleesvervangers.” Supplementen zijn dus in principe niet nodig. Je kunt wel een vleesvervanger aan de maaltijd toevoegen. “Maar check het etiket of er ijzer en vitamine B12 en B1 in zitten, want anders voegt zo iets niet veel toe”, zegt Van Dooren. “Het komt nog vaak voor dat er veel zout zit in vleesvervangers.”

CREATIVITEIT

Boerdam noemt vleesvervangers een goed alternatief. “Zeker voor mensen die nog niet helemaal overtuigd zijn dat ze zonder vlees kunnen koken. Mijn doel is dat iedereen in elk geval een dag in de week geen vlees eet en ziet dat je met een beetje creativiteit in de keuken nog steeds heerlijk kunt eten.”

Het Voedingscentrum streeft er samen met andere organisaties naar dat de eiwitten die mensen tot zich nemen in 2025 voor de helft dierlijk zijn en voor de helft plantaardig. “Wat ons betreft hoeft de vleesconsumptie niet naar nul”, zegt Van Dooren. “Maar wel een stuk minder dan nu.” ■