MIKI DUERINCK & KRISTIN LEYBAERT
zijn al 30 jaar gepassioneerd bezig met vegetarisch koken. Met hun Vegetarische kookstudio concentreren zij zich op de vele mogelijkheden van de vegetarische keuken via kooklessen, etentjes, catering, demonstraties en kookboeken.

MIKI DUERINCK
& KRISTIN LEYBAERT
fotografie HEIKKI VERDURME

Veggie voor starters

EEN SPEELSE KENNISMAKING
MET EEN RIJKDOM AAN PRODUCTEN

Standaard Uitgeverij

© 2013 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv,
Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen
en Miki Duerinck & Kristin Leybaert

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.vegetarischekookstudio.be

Vertegenwoordiging in Nederland
Singel 262
NL-1016 CH Amsterdam
Postbus 3879
NL-1001 AR Amsterdam

Omslagontwerp: Dominic Van Heupen
Foto's omslag: Heikki Verdurme
Auteursfoto's: Peter Duerinck
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen
Fotografie: Heikki Verdurme
Foodstyling: Harry Belmans

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 25229 7
NUR 440
D/2013/0034/9

Inhoud

VOORWOORD 5

INLEIDING 6

Soep maken is simpel 9

Wat schaft de pot? 21

GROENTEN IN DE HOOFDROL 22

SPELEN MET NOTEN EN PITTEN 44

DE HERONTDEKKING VAN DE PEULEN 53

WAT ZO'N SOJABOONTJE ALLEMAAL KAN 71

KUN JE VLEES NAMAKEN? 97

MET PASTA HEB JE ALTIJD SUCCES! 115

Wat eet je erbij? 129

DE POPULAIRSTE GRANEN EN ZADEN 131

MINDER BEKENDE GRANEN EN ZADEN, MAAR HET ONTDEKKEN WAARD 150

GROENTEN VOOR ERBIJ 159

SAUSJES OP VERSCHILLENDE MANIEREN 203

Tapenades en broodsmeersels maken 223

Feestelijk gebak met een origineel accentje 231

REGISTER 248

Beste lezer,

Weinig keuzes hebben zo'n positieve impact op de wereld als de beslissing om minder vlees en vis te eten. Nu we weten dat we zelf op een eenvoudige manier iets kunnen ondernemen tegen de opwarming van de aarde willen we dat ook doen, met een steeds grotere groep mensen. We wisten al langer dat de overconsumptie van vlees niet goed is voor onze gezondheid, laat staan voor het welzijn van de dieren of voor de landen waar minder voedsel voorradig is. Maar dat de invloed ervan op ons milieu zo groot is dat die zelfs het vervuilende karakter van heel de transportsector overstijgt, dat is wel even schrikken.

Maar wat ben je met al die argumenten waarom het belangrijk is om vaker vegetarisch te eten als je geen idee hebt hoe je lekker kunt koken zonder vis of vlees? Want hoe gemotiveerd je ook bent, onvermijdelijk breekt de dag aan waarop je wel eens iets anders wilt eten dan een prefab burger. Hoe begin je daar dan aan?

Het leuke is dat er ontelbaar veel gerechten mogelijk zijn. Je kunt koken met vleesvervangers, maar ook zonder. Met doodgewone ingrediënten, of met specialiteiten uit de biowinkel. Er zijn gemakkelijke recepten, die je in een handomdraai onder de knie hebt, en andere die wat meer routine, productkennis of creativiteit vragen.

Zonder vlees of vis kun je snelle, dagelijkse kost koken, maar evengoed een feestelijk diner op tafel toveren. Kindvriendelijk koken, of een tikkeltje gewaagd. Mediterraan of exotisch. Zacht gekruid of heerlijk spicy.

Met dit boek willen we je een idee geven van wat er zoal kan. Het is een gids om anders te leren koken, met groenten in de hoofdrol. We merken in onze Vegetarische Kookstudio dat mensen heel nieuwsgierig zijn, niet alleen naar leuke receptjes, maar ook naar de producten waarmee ze gemaakt zijn. Wat kun je zoal bekokstoven met al die soorten groenten, granen, peulvruchten, noten en pitten? Moet er altijd een vleesvervanger op het bord liggen? En, tussen haakjes, zijn die vleesvervangers wel lekker?

We gingen de uitdaging aan om een overzicht samen te stellen van de belangrijkste ingrediënten waarmee we graag werken. Elk afzonderlijk product hebben we geïllustreerd met een of meer heerlijke recepten. Dat gaf ons de gelegenheid er uitleg over te geven, en tips aan te reiken om het koken handig aan te pakken.

Je zult merken dat we in dit boek vaak de voorkeur geven aan plantaardige alternatieven voor zuivelproducten. Plantaardig koken is niet alleen stukken gezonder, het is ook veel beter voor het milieu. Sojamelk en sojaroom nemen daarom steevast de plaats in van koemelk en room. Ook bij de desserts vonden we het boeiend om te experimenteren, onder meer met kokosmelk, rijstmelk en zelfs met groenten. Dat heeft enkele zeer originele recepten opgeleverd, waarin we ook voor onszelf grenzen verlegd hebben.

Geniet ervan!

Miki & Kristin

Ecologische keuzes maken

Discussies over streekproducten en voedselkilometers zijn hot, en ze brengen mijn groene vrienden behoorlijk in de war. Ik heb bijvoorbeeld een vriendin die superinteger is. Mocht er ooit een prijs uitgereikt worden voor mensen die eerlijk durven doordenken over de dingen, ik zou haar laten nomineren. Het hoeft dus niet te verbazen dat ze voor haar eindejaarsmenu gekozen had voor een vegetarische soep met zeewier. Maar na afloop luidde haar verdict: 'Dit recept maak ik nooit meer. Die wakame komt helemaal uit Japan!'

En vorige week gebeurde het weer. De grappigste van mijn vriendinnen werd plots bloedserieus toen ze vroeg: 'Als ik in de biowinkel kom, weet ik echt niet wat ik mag kopen en wat niet, kun je eens een tabel opstellen waarin staat hoe ecologisch het vervoer van al die producten is, en wat er van hier komt en wat niet?'

Tabellen zijn niet leuk, vooral niet als ik ze zelf moet opstellen. Ik heb het meer voor eenvoudige inzichten, dus zei ik tegen de laatste vriendin: 'Er is één gouden regel.' Ze klaarde op bij het vooruitzicht van zoveel helderheid. 'Als je het CO_2-gehalte van je maaltijd wilt laten dalen, dan is het allerbelangrijkste aspect het vlees op je bord. Stel dat je een salade maakt met boontjes uit Kenia en avocado uit het Midden-Oosten, dan nog is dat vermoedelijk duurzamer dan wanneer je Vlaamse kalfslapjes zou eten. Dat is punt een. Ten tweede shop je in de biowinkel, en ben je dus sowieso ontzettend goed bezig. En, ten slotte, denk alsjeblieft niet dat alles wat van ver komt fout is. Er is een verschil van dag en nacht tussen vervoer per schip of vervoer per vliegtuig. Biospul dat bij het vervoer geen koeling vraagt, is meestal wel oké.'

De heldere gouden regel bestaat al uit drie adviezen, dat moest dus volstaan. Ik wist dat ik een aantal belangrijke aspecten nog niet vermeld had, maar dan dreigden we weer door de bomen het bos niet meer te zien. Ik toverde een voorbeeld uit mijn mouw dat alle voedselkilometerdiscussies in een nieuw daglicht stelt: 'Weet je dat de biologische rietsuiker van Oxfam die uit Paraguay komt veertig procent minder milieubelastend is dan de bietsuiker van hier? De biologische teelt van suikerriet gebruikt geen kunstmatige meststoffen, geen pesticiden en zeer weinig vervuilende machines, en stoot daardoor minder CO_2 uit dan de conventionele teelt van suikerbiet. Zo zie je maar dat je altijd het totale plaatje moet bekijken! Bovendien wordt het afval van het suikerriet er gebruikt om warmte en stroom op te wekken voor de teelt. Is dat niet fantastisch? Het zou wel ver gekomen zijn als we de derdewereldlanden zouden straffen voor onze eigen overdadige CO_2-uitstoot door geen handel meer met hen te drijven!' besloot ik triomfantelijk. Ik vatte het allemaal nog eens samen met de eenvoudige stelling: 'Koop veggie, koop bio en koop fairtrade!'

'Ja,' zei onze vriendin en ze keek weer heel serieus, 'dat weet ik allemaal.' En nog sterker gemotiveerd dan eerst voegde ze eraan toe: 'Maar kunnen jullie dat allemaal eens verwerken in een overzichtelijk tabelletje?'

Een paar tips voor een vlotte start

Niets moet, alles kan

Gezond vegetarisch koken is niet ingewikkeld. Je hoeft er geen regeltjes voor te volgen, alles komt vanzelf. Je zult merken dat het weglaten van vlees en vis een enorme impact heeft op je manier van koken. Het leert je kijken naar alle andere lekkere dingen die je voorheen nauwelijks opmerkte, en die je nu volop leert te gebruiken. Zo eet je automatisch veel meer groenten, fruit, granen, noten en peulvruchten. En laat dat nu net zijn wat een mens nodig heeft. Dat verklaart wellicht waarom vegetariërs gemiddeld langer leven dan vleeseters.

Eet vooral wat je lekker vindt

Als je je bij het koken laat inspireren door alles wat je bekoort, maak je de beste kans op een leuke start. Ben je dol op pasta? Go for it! Lonken de pistachenootjes naar je? Neem ze mee, je bedenkt er vast iets lekkers mee.

Een woordje uitleg over keukenmateriaal

Er zijn een paar hulpmiddelen die het koken veel vlotter doen verlopen.

Een groot keukenmes en een grote snijplank, zodat je vlot je kruiden, noten of olijven kunt *hakken*. Op een grote plank kun je een flinke hoeveelheid tegelijk hakken. Dat scheelt enorm in tijd.

Koop je een nieuwe *mixer*, kies dan voor een model met een *hakmolentje*. Dat is een afzonderlijk maalpotje met een eigen mesje, dat aangedreven wordt door de motor van je mixer. Zo'n molentje is echt fantastisch. Je kunt er niet alleen kruiden en groenten, maar ook noten en peulvruchten in malen.

Overweeg je de aanschaf van een *keukenrobot*, aarzel dan niet en kies voor een model dat *maalt*, *raspt en schijfjes snijdt*. Dat is handiger dan een blender, waarmee je alleen vochtige ingrediënten kunt mixen.

Effect op voedselvoetafdruk

Een standaardmaaltijd verbruikt gemiddeld 12 m^2 van het aardoppervlak. Door anders te eten kun je dit cijfer zelf beïnvloeden!

	De oppervlakte van je maaltijd daalt van 12 m^2 naar...	De ecologische voetafdruk van je maaltijd ten opzichte van een standaardmaaltijd vermindert met...
Je eet vegetarisch	5,4 m^2	- 53 %
Je gebruikt enkel lokale groenten	10,5 m^2	- 9 %
Je gebruikt enkel seizoensgroenten	11,2 m^2	- 3 %

Bron: *Ecolife*

Soep maken is simpel

Omdat verse groenten en kruiden boordevol smaak zitten, is een groentebouillon niet altijd nodig. Vooral bij gemixte soepen krijg je vanzelf een rijke smaak. Toch loont het de moeite om zelf eens een groentebouillon te maken. Met het diepe aroma ervan verrijk je niet alleen je soepen, maar ook je stoofpotjes en sauzen.
Vooral bij soepen met stukjes groenten erin is een zelfgemaakte bouillon fantastisch. En het vraagt niet eens zoveel werk. Zoek wat groenterestjes bij elkaar en breng ze aan de kook in het heerlijke gezelschap van lekkere specerijen. Een restje witte wijn erin is altijd top. Je bouillon kan er bijvoorbeeld zo uitzien.

Groentebouillon

voor ongeveer 1,5 L bouillon

1 ui
groen van 1 prei
2 takjes selderij
2 wortelen
2 teentjes knoflook
10 peperkorrels
2 laurierblaadjes
2 takjes tijm
enkele peterseliestengels
zout

1. Pel de ui en de knoflook. Druk de knoflook plat. Snijd alle groenten in grote stukken.
2. Overgiet ze met 1,5 l water, voeg de specerijen en de peterseliestengels toe en breng het water aan de kook. Laat de bouillon 30 minuten koken.
3. Zeef de bouillon.
4. Breng hem op smaak met zout.

Gestoofde ui is de traditionele start van heel wat soeprecepten. Hoe meer tijd de ui krijgt, hoe zoeter hij wordt. Zet het vuur niet te hevig, houd zoveel mogelijk het deksel op de pan en controleer nu en dan of de ui niet aanbrandt. Intussen kun je de overige groenten snijden, die je later zult toevoegen.

Italiaanse tomatensoep met basilicumolie

voor 4 personen

2 rode uien
2 teentjes knoflook
2 wortelen
1 biocitroen
olijfolie
1 kg tomaten of 1 l tomaten in stukjes (uit brik of blik)
1/2 bosje basilicum
peper en zout

1. Pel en snipper de uien en de knoflook. Schil de wortelen en snijd ze in stukjes. Rasp de schil van de citroen.
2. Stoof de uien glazig in wat olijfolie. Voeg de knoflook toe en even later de wortelen. Stoof ze even aan.
3. Snijd de tomaten in stukken en voeg ze toe.
4. Giet 9 dl water bij de groenten en breng de soep aan de kook.
5. Voeg de geraspte citroenschil toe. Laat de soep 15 minuten zachtjes doorkoken.
6. Mix de soep en breng ze op smaak met peper en zout.
7. Mix het basilicum met een scheutje olijfolie, peper en zout.
8. Verdeel de soep over de borden en werk elk bord af met een lepeltje basilicumolie.

Wortelpompoensoep met gember en koriander

voor 4 personen

1 klein pompoentje
2 wortelen
2 uien
1 teentje knoflook
5 cm gember
olie
1 koffielepel kerriepoeder
1/2 bosje koriander
zout

1. Snijd de pompoen doormidden, verwijder de pitjes en snijd hem ongeschild in stukken. Schil de wortelen en snijd ze in stukken. Pel en snipper de uien en de knoflook. Schil de gember en hak hem fijn.
2. Stoof de uien, de knoflook en de gember in wat olie.
3. Voeg de wortel- en pompoenstukjes toe.
4. Giet water bij de groenten tot ze volledig onderstaan en kruid met het kerriepoeder en zout.
5. Laat de soep goed doorkoken tot de groenten gaar zijn.
6. Mix de soep.
7. Snipper wat verse koriander fijn en strooi hem over de soep.

Door haar neutrale smaak is courgette een fantastisch basisingrediënt voor soepen waarin kruiden of specerijen een belangrijke rol spelen.
Als je soep wilt maken van bladgroenten zoals spinazie, sla, brandnetel of radijzenblaadjes geeft courgette immers dikte aan je soep.
Om de frisgroene kleur van bladgroenten, verse kruiden en broccoli te behouden voegen we ze pas toe aan de soep kort voor ze geserveerd wordt.

Soep van de Tuin van Eden

voor 4 personen

2 uien
1 kg courgette
olie
100 g bladgroenten (spinazie, tuinkers, waterkers, brandnetel, radijzenblaadjes of een mengeling)
peper en zout

1. Pel en snipper de uien. Snijd de courgettes ongeschild in stukjes.
2. Stoof de uien glazig in olie.
3. Voeg de courgettes, 1 l water, peper en zout toe. Laat alles 15 minuten koken.
4. Voeg de bladgroenten toe en laat ze even meekoken.
5. Mix de soep.

Je kunt gebruikmaken van sojamelk, sojaroom of rijstroom als plantaardige alternatieven voor melk en room.

Champignonsoep

voor 4 personen

1 ui
1 teentje knoflook
500 g champignons
1 preiwit
olijfolie
1 koffielepel gedroogde tijm
1 eetlepel sojasaus
9 dl groentebouillon
1 dl sojaroom
peper en zout

1. Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de champignons in schijfjes en de prei in ringen.
2. Stoof de ui glazig in wat olijfolie, voeg de knoflook en de prei toe en stoof ze even mee.
3. Voeg de champignons toe en kruid met de tijm en de sojasaus. Doe het deksel op de pan en laat ze even stoven.
4. Giet de groentebouillon over de groenten en laat alles 15 minuten koken.
5. Mix de soep, roer de sojaroom erdoor en kruid met peper en zout.

Broccolisoep met dragon

voor 4 personen

1 l sojamelk
500 g broccoli
2 eetlepels dragon
peper en zout

1. Breng de sojamelk aan de kook.
2. Snijd de broccoliroosjes los van de steel. Schil de steel en snijd hem in stukjes.
3. Leg de stukjes in de sojamelk en laat 5 minuten koken.
4. Voeg dan de roosjes toe en laat ze 5 minuten meekoken. Kruid intussen met de dragon.
5. Mix de soep glad en breng ze op smaak met peper en zout.

Knolselderijsoep met kervelroom

voor 4 personen

1 knolselderij
2 uien
olie
1 l groentebouillon
50 g kervel
1 dl sojaroom
peper en zout

1. Snijd de knolselderij in grote stukken en schil hem. Snijd de stukken dan in kleinere stukken. Pel en snipper de uien.
2. Stoof de uien in wat olie.
3. Voeg de knolselderij toe. Giet de bouillon erbij zodat de knolselderij onderstaat. Laat de soep 30 minuten goed doorkoken.
4. Mix de soep en breng ze op smaak met peper en zout.
5. Mix de kervel met de sojaroom.
6. Verdeel de soep over de borden en schep een lepel kervelroom in elke portie.

Een vleugje kokosmelk geeft je soepen een heerlijk exotisch tintje. Ook aan wintergroenten, zoals pastinaak. Pastinaak is een heel praktische groente. Je zou hem kunnen vergelijken met een knolselderij, maar dan een tikkeltje zoeter en een stuk handiger in gebruik. Hij is niet te groot voor een klein gezin en je kunt hem schoonmaken met een dunschiller. En pastinaak is heel snel gaar, veel sneller dan een gewone wortel!

Romige pastinaaksoep met peer en kokosmelk

voor 4 personen

1 ui
500 g pastinaak
1 peer
olijfolie
1 dl kokosmelk
sap van 1/2 citroen
peper en zout

1. Pel en snipper de ui. Schil de pastinaken en snijd ze in stukken. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in stukken.
2. Stoof de ui glazig in wat olijfolie.
3. Voeg de stukken pastinaak toe en laat ze even meestoven.
4. Giet er 1 l water over. Laat de pastinaak 5 minuten koken.
5. Voeg de peer, de kokosmelk en het citroensap toe en laat alles nog even doorkoken tot de peer gaar is.
6. Mix de soep en breng ze op smaak met peper en zout.

In de plaats van een bouillonblokje kun je ook eens miso gebruiken. Miso is een pasta op basis van gefermenteerde sojabonen en is supergezond. De smaak is even rijk als die van sojasaus. Japanners zijn dol op misosoep en drinken haar traditioneel 's ochtends bij het ontbijt. Koop eens miso in de natuurvoedingswinkel en probeer deze soep ook eens (al reserveren wij haar toch liever voor de lunch!)

Misosoep

voor 4 personen

2 sjalotjes
1 teentje knoflook
olijfolie
1 prei
100 g champignons
1 kop gedroogd zeewier (bijvoorbeeld wakame)
3 eetlepels sojasaus
4 lente-uitjes
2 eetlepels miso
peper en zout

1. Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook.
2. Stoof de sjalotjes in wat olijfolie.
3. Voeg de knoflook toe en laat hem even meestoven.
4. Snijd de prei in ringen en de champignons in schijfjes.
5. Doe de preiringen bij de sjalotjes en laat ze even meestoven.
6. Voeg de champignons toe.
7. Giet 1 l water bij de groenten, voeg het zeewier en de sojasaus toe en breng de soep aan de kook. Laat ze 15 minuten doorkoken.
8. Snijd de lente-uitjes in kleine ringetjes.
9. Controleer of de groenten gaar zijn, zet het vuur lager en roer de miso door de soep.
10. Breng op smaak met peper en zout.
11. Bestrooi de soep met de ringetjes lente-ui en serveer.

Denk ook eens aan erwtjes, kikkererwten, bonen of linzen als je soep maakt. Je kunt ze een eervolle plaats geven in de soep door ze herkenbaar te laten drijven tussen de groentestukjes in, of je kunt ze mee mixen met de groenten en op die manier de soep meer dikte geven, zoals je dat misschien al wel eens met aardappelen gedaan hebt. In één moeite wordt je soep veel voedzamer en eiwitrijker!

Grasgroene erwtensoep met dille

voor 4 personen

1 ui
1 courgette
olijfolie
300 g diepvrieserwtjes
1 koffielepel dille
peper en zout

1. Pel en snipper de ui. Snijd de courgette ongeschild in stukken.
2. Stoof de ui glazig in wat olijfolie.
3. Voeg de courgette toe en giet er 1 l water over. Breng de soep aan de kook.
4. Voeg de erwtjes toe. Laat nog 10 minuten koken en voeg de dille toe.
5. Mix de soep en breng ze op smaak met peper en zout.

Kruidige rodelinzensoep

voor 4 personen

2 uien
1 teentje knoflook
20 g gember
2 wortelen
4 takjes bleekselderij
8 gedroogde abrikozen
olie
1/2 koffielepel kerriepoeder
1/2 koffielepel gemalen komijn
1/2 koffielepel gemalen kaneel
150 g rode linzen
1 eetlepel tomatenpuree
peper en zout

1. Pel en snipper de uien en de knoflook. Schil de gember en hak hem fijn. Snijd de wortelen en de selderij in schijfjes. Snijd de abrikozen in stukjes.
2. Stoof de uien glazig in wat olie.
3. Voeg de knoflook en de gember toe en laat even meestoven.
4. Voeg de wortel, de selderij en de abrikozen toe. Kruid met het kerriepoeder, de komijn en de kaneel. Laat 5 minuten stoven.
5. Voeg de linzen toe, giet er 1 l water bij en roer de tomatenpuree erdoor.
6. Breng de soep aan de kook en laat ze 20 minuten koken.
7. Breng de soep op smaak met peper en zout.

Minestrone met saffraan

voor 4 personen

2 uien
1 venkelknol
1 wortel
groen van 1 prei (eventueel)
2 laurierblaadjes
enkele peperkorrels
2 porties saffraan
3 tomaten
2 teentjes knoflook
1/2 courgette
3 aardappelen
100 g witte bonen (uit blik)
olijfolie
zout

1. Maak eerst een saffraanbouillon. Pel 1 ui en snijd hem in grote stukken. Snijd de stelen van de venkel en snijd ze in stukken. Snijd de wortel en eventueel de prei in grote stukken.
2. Vul een kookpot met 1 l water en voeg al deze groenten toe. Voeg ook de laurierblaadjes, de peperkorrels en de saffraan toe.
3. Laat de bouillon 30 minuten koken.
4. Snijd een kruisje in het vel van de tomaten en leg ze 30 seconden in het kookwater zodat je ze gemakkelijk kunt pellen. Haal ze er weer uit.
5. Zeef de bouillon.
6. Pel en snipper de andere ui en de knoflook. Snijd de venkel en de courgette in blokjes. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Spoel de witte bonen en laat ze uitlekken. Pel de tomaten en snijd ze in blokjes.
7. Stoof de ui en de knoflook glazig in wat olijfolie.
8. Voeg de venkel en de aardappelen toe en laat ze even meestoven.
9. Giet de bouillon erbij. Laat de soep 15 minuten koken.
10. Voeg de witte bonen, de courgette en de tomaten toe, laat de soep nog 10 minuten koken en breng op smaak met zout.

Wat schaft de pot?

Bij het samenstellen van een vegetarische maaltijd zorgen we er altijd voor dat er iets heel aantrekkelijks in zit, waardoor niemand het vlees nog mist. Dat mag, net als vlees, een eiwitbron zijn, maar eigenlijk is dat niet noodzakelijk. Je kunt de eiwitten evengoed verwerken in de soep, de bijgerechten, de saus of het dessert, bijvoorbeeld in de vorm van peulen, granen en sojaproducten. Er hoeft dus niet altijd een typische 'vleesvervanger' in je maaltijd te zitten.