

# INHOUD

INLEIDING 4

## DEEL 1

### Vegetarisch eten en sporten

1 WAAROM GEEN VLEES? 9

2 GEEN VLEES, WEL TOPPRESTATIES 21

## DEEL 2

### Recepten

3 ONTBIJT 49

4 SOEPEN 61

5 SALADES 75

6 HOOFDMAALTIJDEN 89

7 DESSERTS 123

8 SNACKS 139

REFERENTIES 154

REGISTER 157

NUTTIGE BRONNEN 160



# INLEIDING

Spiermassa kweken zonder vlees? Dat kan gewoon niet! Het moet bijna de meest gehoorde reactie zijn wanneer ik anderen vertel dat ik als ervaren sporter vegetarisch eet, terwijl ik meer dan tien jaar heb meegedaan aan bodybuildingswedstrijden en in 1991 zelfs eerste werd op het Britse kampioenschap bodybuilding. De meesten kijken me vol ongeloof aan en zijn er rotsvast van overtuigd dat vlees de enige weg naar succes is. Ik bewandel echter al jaren een ander pad... Mijn trofee heeft dan wel wat stof vergaard, maar ze bewijst wel dat je ook zonder vlees heel wat spiermassa kunt kweken en als sporter kunt doorstoten naar de top.

Ik hoop met dit boek iedereen te kunnen inspireren om iets nieuws te proberen, ongeacht of je al een overtuigd vegetariër bent, overweegt om een of twee vleesloze dagen te integreren in je weekmenu of eraan denkt om vlees helemaal van het menu te schrappen. Ik wil bovendien aantonen dat je – in tegenstelling tot de algemene overtuiging – helemaal geen vlees nodig hebt om spiermassa te kweken. Steeds meer mensen schrappen vlees van het menu of eten minder vlees, of zijn op zijn minst bereid om dat te doen. Vooral jongeren volgen tegenwoordig een vegetarisch of veganistisch dieet. Veel mensen vinden het makkelijker om vlees niet helemaal te schrappen en zo nu en dan een vegetarische dag in te lassen. Dat verklaart meteen ook waarom het aantal vegetariërs min of meer onveranderd is gebleven in de afgelopen tien jaar, terwijl er steeds meer flexitariërs zijn – mensen die hoofdzakelijk vegetarisch eten, maar nog af en toe vlees op het menu zetten.

Mensen schrappen vlees om uiteenlopende redenen: van gezondheid en klimaatverandering tot duurzaamheid, dierenwelzijn en de strijd tegen dierenuitbuiting. De rijke landen zijn in de voorbije decennia steeds meer vlees gaan consumeren en de gevolgen daarvan zijn bijzonder gevaarlijk. De luchtvervuiling en de uitstoot van broeikasgassen nemen voortdurend toe, onze planeet wordt warmer dan ooit tevoren, bossen worden op grote schaal gekapt, talloze planten- en diersoorten sterven uit en waardevolle grondstoffen komen nog meer onder druk te staan.

Met dit boek wil ik dan ook de vele fabels over vegetarisch eten de wereld uit helpen. Er bestaat namelijk heel wat bewijs dat een vegetarisch dieet gezonder is dan de voedingsgewoonten van een gemiddelde vleeseter. Het is bovendien beter voor het milieu en duurzamer: plantaardige voeding verhoogt niet alleen de efficiëntie van het landgebruik, maar is ook een uitstekende manier om onze koolstofvoetafdruk te verkleinen. De veeteelt stoot enorm veel broeikasgassen uit, die funest zijn voor de klimaatopwarming en de luchtvervuiling. Er worden gigantische hoeveelheden zoet water verbruikt en het beschikbare land wordt bijzonder inefficiënt benut. Door minder vlees te eten, help je dus het milieu te beschermen. Voor mij is het bovendien een ethische keuze, omdat ik tegen de uitbuiting van dieren ben. We hoeven immers helemaal geen vlees te eten om gezond te leven.

Ik heb het schrappen van vlees nooit beschouwd als een nieuwe leer waarvan ik anderen wil overtuigen. Het al dan niet eten van vlees is, net als politiek en religie, immers vaak verbonden met de fundamentele ethische en morele waarden van de mens – en die verander je nu eenmaal niet van de ene dag op de andere. Maar wanneer iemand me vraagt waarom ik geen vlees eet, dan licht ik mijn keuze uiteraard graag toe. Ik eet vegetarisch omdat ik het zo gewend ben (mijn ouders waren vegetariërs, en dus at ik als kind al geen vlees), maar ook omdat ik walg van dierenleed en echt geen vlees lust. Niemand heeft me ooit verplicht om een bord met spek of karbonaden te laten staan – het eten van dieren spreekt me gewoon niet aan.

Ik zal echter niet ontkennen dat ik het best wel moeilijk had als kind van vegetarische ouders in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw. Ik was de enige op school die geen vlees at en eetpartijtjes waren dan ook een regelrechte nachtmerrie. Terwijl de anderen gehaktballen kregen, was er voor mij een bord met wat geraspte kaas of hardgekookte

eieren. Ik vergalde de sfeer op verjaardagsfeestjes omdat ik de hotdogs liet staan. Ik was een 'probleem' op speelmiddagen bij klasgenootjes (Hoezo, je lust geen vissticks?). In die tijd begreep niemand waarom ik geen vlees wilde eten.

Vandaag is een vegetarisch dieet meer sociaal aanvaard, en dus volstaat een eenvoudige uitleg wanneer je uit eten gaat. Mijn eigen kinderen kunnen voor de lunch op school bovendien kiezen uit lekkere vegetarische opties, zoals een linzenlasagne of ovenpasta op mediterrane wijze. Gaan ze langs bij een vriendje, dan hoeven ze zich niet te verontschuldigen omdat ze geen vlees eten. Wil ik in een restaurant gaan eten, dan staan er altijd wel een of twee vegetarische gerechten op het menu. Doe ik boodschappen, dan liggen de rekken van de supermarkt vol met lekkere vegetarische voeding. Kortom, het leven als vegetariër is er heel wat makkelijker op geworden!

Zelf sport ik niet meer op wedstrijdniveau, maar ik help nog altijd andere sporters om ook met een vegetarisch dieet mooie resultaten te bereiken. Het mooiste voorbeeld daarvan zijn mijn twee dochters, die aan wedstrijdzwemmen doen en meer dan achttien uur per week trainen. Ze hebben nooit vlees gegeten, maar scoren al jarenlang erg goed op provinciaal, regionaal en nationaal niveau.

In dit boek leg ik uit hoe een vegetarisch dieet je kan helpen om topresultaten te behalen in je sport of fysieke activiteit, welke voedingsmiddelen echt belangrijk zijn, hoe je de typische valkuilen van een vegetarisch dieet kunt vermijden en hoe je de theorie kunt omzetten naar de praktijk. Ik geef je tientallen lekkere en gezonde recepten mee die beantwoorden aan de voedingsbehoeften van zowel beroeps- als amateursporters. De gerechten zitten boordevol verse en voedzame ingrediënten, zodat je altijd de juiste combinatie eet om beter te presteren, spiermassa op te bouwen, je herstelfases te verbeteren en je gezondheid te stimuleren. Maar ze zijn vooral erg eenvoudig om te maken, zodat je telkens weer in een mum van tijd een heerlijk gerecht of tussendoortje op tafel kunt toveren.

*Eet smakelijk!*



DEEL 1

# Vegetarisch eten en sporten







# WAAROM GEEN VLEES?

## DE VOORDELEN

Vegetarisme houdt veel meer in dan vlees van het menu schrappen. Het is een levensstijl, een mentaliteit die steunt op een reeks diepgewortelde overtuigingen en waarden die voor iedereen weer anders zijn. De een heeft een hart voor het milieu, terwijl de ander wil besparen of geen vlees eet uit geloofsovertuiging. Ook aandacht voor dierenwelzijn en – uiteraard – een gezonde levensstijl kunnen redenen zijn om geen vlees te eten.

Duurzaamheid staat vandaag centraal in de samenleving, en de huidige vleesconsumptie zou weleens nadelig kunnen zijn als we de groeiende wereldbevolking willen blijven voeden. In vergelijking met de plantenteelt gaat de productie van vlees immers gepaard met een bijzonder inefficiënt gebruik van land, water en energie. Er zijn momenteel maar liefst 7,2 miljard mensen in de wereld en dat cijfer zal volgens de Verenigde Naties stijgen tot 9,6 miljard tegen 2050. De moderne mens leeft langer, en eet ook langer. We moeten dus een manier vinden om al deze monden over een langere tijd te voeden met de beschikbare bronnen van Moeder Aarde. Zo zou er naar schatting 50 tot 70 procent meer voeding moeten worden geproduceerd tegen 2050. Het is met andere woorden de hoogste tijd om kleine veranderingen door te voeren die een grote impact kunnen hebben op onze planeet. Minder vlees eten is een stap in de goede richting. Een vegetarisch dieet vergt immers minder energie, land, pesticiden, chemische meststoffen, brandstof, voer en water dan een vleesdieet. Het is minder belastend voor het milieu en ongetwijfeld heel wat duurzamer (Pimentel & Pimentel, 2003; Berners-Lee et al., 2012; Carbon Trust, 2015).

Benieuwd naar meer? Ik zet hierna alvast negen redenen op een rijtje om over te stappen op een plantaardig dieet.

## DE ENE VEGETARIËR IS DE ANDERE NIET

**LACTO-OVOVEGETARIËR:** het meest voorkomende type vegetariër; eet wel zuivelproducten en eieren.

**LACTOVEGETARIËR:** eet wel zuivelproducten, maar geen eieren.

**OVOVEGETARIËR:** eet wel eieren, maar geen zuivelproducten.

**VEGANIST:** gebruikt geen voedings- en andere producten (inclusief honing) van dierlijke herkomst.

**FLEXITARIËR:** ook wel 'semivegetariër' of 'parttime vegetariër' genoemd; eet grotendeels vegetarisch maar zet af en toe nog vlees of vis op het menu.

**PESCOTARIËR (OF PESCOVEGETARIËR):** eet geen vlees, maar wel vis, schaaldieren, eieren en zuivelproducten.

**OPMERKING:** 'Flexitariër' en 'pescotariër' lijken misschien wat tegenstrijdige begrippen, maar toch gebruiken heel veel mensen deze termen om hun eetgewoonten te beschrijven.

# 1 HET IS BETER VOOR HET MILIEU

Slechts weinig mensen zijn zich bewust van het verband tussen de klimaatverandering, hun eetpatroon en hun vleesconsumptie. De moderne veeteelt (en dus ook de consumptie van vlees) is verantwoordelijk voor 51 procent van de totale broeikasgasuitstoot door activiteiten van de mens, wat aanzienlijk meer is dan de hele transportsector samen (Goodland & Anhang, 2009). De overstap naar een vegetarisch of veganistisch dieet kan deze uitstoot verlagen met respectievelijk 70 en 63 procent (Springmann et al., 2016).

De uitstoot van broeikasgassen is samengesteld uit koolstofdioxide (die afkomstig is van fossiele brandstoffen voor landbouwmachines, transport en de opslag en bereiding van voedsel), salpeteroxide (die wordt vrijgegeven door bemeste landbouwgrond) en methaangas (die afkomstig is uit de darmfermentatie van herkauwers). Koeien, schapen en andere herkauwers hebben immers een uniek verteringsproces, waardoor ze heel wat methaangas produceren dat 25 keer krachtiger is dan koolstofdioxide. Eén koe produceert dagelijks maar liefst 250 tot 500 liter methaangas.

We zijn vandaag al gevaarlijk dicht bij de maximale temperatuurstijging van 2°C die de VN-lidstaten in 2010 overeenkwamen op de klimaatconferentie in Cancun. Tenzij we overschakelen naar een duurzamer plantaardig dieet, zal de broeikasgasuitstoot van de voedselproductie het erg moeilijk maken om onder deze limiet te blijven (Bajželj et al., 2014). Bij een stijging van meer dan 2°C voorspellen wetenschappers een grootschalige uitroeiing van dieren- en plantensoorten, extreme droogte, ontbossing, een stijging van het zeeniveau, een verhoogd risico op de overstroming van laaggelegen gebieden langs de kust en zelfs de totale verdwijning van laaggelegen eilanden. Kortom, de globale opwarming heeft verwoestende gevolgen voor onze planeet.

Wat kunnen we dan doen om de temperatuurstijging lager dan 2°C te houden? Minder vlees eten is een voor de hand liggende strategie. Een rapport van *Chatham House*, een internationale denktank toont aan dat een wereldwijde daling van de vleesconsumptie goed is voor een kwart van de uitstootreductie die we nodig hebben om de komende jaren onder deze limiet te blijven (Wellesley et al., 2015). *Carbon Trust*, een internationaal

adviesbureau voor koolstofreductie, sluit zich aan bij die conclusie en verklaart dat we de impact op het milieu aanzienlijk kunnen beperken door vaker vegetarisch te eten (Carbon Trust, 2015). Als we met z'n allen minder vlees gaan eten, wordt ons voedingspatroon duurzamer en kunnen we de wereld blijven voeden – op een eerlijke én menselijke manier.

- Meer dan een derde van alle verbruikte grondstoffen en fossiele brandstoffen in de Verenigde Staten is bestemd voor de productie van vlees.
- De productie van 1 calorie dierlijke proteïne vergt meer dan tien keer zoveel fossiele brandstof als die van 1 calorie plantaardige proteïne.
- Wie een plantaardig dieet volgt, produceert 50 procent minder CO<sub>2</sub> en verbruikt slechts 1/11 olie, 1/13 water en 1/18 land.
- Wie minder vlees eet, kan zijn koolstofvoetafdruk halveren.
- De bemesting van landbouwgrond genereert salpeteroxide, een broeikasgas dat 300 keer gevaarlijker is voor het klimaat dan koolstofoxide.
- De broeikasgasuitstoot van vleeseters is bijna dubbel zo groot als die van veganisten (Scarborough et al., 2014). Dit is te verklaren door de inefficiënte teelt van voedergraan en de grote hoeveelheid methaangas die landbouwdieren produceren.

## 2 HET BESPAART WATER

Er wordt bijzonder veel water verbruikt bij de productie van vlees, en dan vooral voor het voeren van vee. De veeteelt verbruikt maar liefst 155 triljoen liter water op jaarbasis. Het spreekt voor zich dat we hierop kunnen besparen door geen vlees te eten.

- Ongeveer 70 procent van het zoete water dat de mens verbruikt, is bestemd voor irrigatie en een groot deel daarvan gaat naar gewassen en graslanden voor vee.
- De productie van 1 kilogram rundvlees vereist ongeveer 43.000 liter water, wat bijna 50 keer zoveel is als de benodigde hoeveelheid water voor 1 kilogram groenten (1000 liter).
- De veeteelt heeft een aandeel van 33 procent in het wereldwijde verbruik van zoet water.
- 780 miljoen mensen (1 op 10) hebben geen toegang tot veilig drinkwater.

### 3 HET BEHOUDT DE DIVERSITEIT

Uiteraard wil niemand opzettelijk dieren- en plantensoorten uitroeien, maar door vlees te eten ben je onbewust medeverantwoordelijk voor de dagelijkse sterfte van meer dan honderd dieren-, planten- en insectensoorten over de hele wereld. Er worden enorme stukken regenwoud gekapt om grasland te creëren en voedergewassen te telen. Door de kap van het regenwoud verdwijnt telkens weer een natuurlijke habitat, waar door duizenden dieren-, planten- en insectensoorten uitsterven ([www.savetheamazon.org/rainforeststats.htm](http://www.savetheamazon.org/rainforeststats.htm)).

### 4 HET BESCHERMT DE OCEANEN

Driekwart van de wereldwijde visgronden wordt geëxploiteerd of leeggehaald. Elke halve kilogram vis die wordt gevangen, gaat gepaard met tweeënhalve kilogram 'bijvangst' – andere vissoorten en zeedieren die uiteindelijk worden weggegooid. Veel kustvogels zijn vandaag met uitsterven bedreigd omdat ze onvoldoende vis hebben om te kunnen overleven. En dan hebben we het nog niet over de dolfijnen, walvissen, schildpadden en vogels die verstrikt raken in de vislijnen en drijfnetten.

- Jaarlijks wordt maar liefst 40 procent van de wereldwijde visvangst weggegooid (Goldenberg, 2014).
- Wetenschappers schatten dat elk jaar circa 650.000 walvissen, dolfijnen en zeehonden sterven door toedoen van vissersboten.

### 5 HET BEVORDERT EEN EFFICIËNT LANDGEBRUIK

Dieren fokken voor vlees is een buitengewoon verkwistende en inefficiënte manier om voedsel te produceren voor de mens. De overstap naar een plantaardig dieet is heel wat efficiënter voor het landgebruik, omdat de teelt van gewassen nu eenmaal minder land, water en andere grondstoffen vereist. Dat is niet alleen in het voordeel van de hoeveelheid beschikbare grond, maar ook voor de algemene voedselveiligheid. De veeteelt is een van de voornaamste oorzaken van de teloorgang van het



tropisch regenwoud. De wouden worden immers vaak gekapt om grasland te creëren en voedergewassen te telen, waardoor de woudoppervlakte zienderogen achteruitgaat.

- 30 procent van de totale grondoppervlakte op onze planeet – 70 procent van alle landbouwgrond – wordt gebruikt om dierlijke producten te maken.
- Er is ongeveer 675 m<sup>2</sup> nodig om een veganist te voeden, drie keer zoveel voor een vegetariër, en maar liefst achttien keer zoveel voor een vleeseter.
- Voor elke kilogram geproduceerd rundvlees eet het vee 7 kilogram graan.
- Een oppervlakte van 60 are (6000 m<sup>2</sup>) is goed voor 16.783 kilogram plantaardig voedsel, terwijl dezelfde oppervlakte slechts 170 kilogram vlees oplevert.
- De veeteelt is verantwoordelijk voor 70 procent van de kap van het Amazonewoud in Latijns-Amerika.

### 6 HET VEROORZAAKT MINDER VERVUILING DOOR UITWERPSELEN

Dierlijke uitwerpselen genereren veel water- en luchtvervuiling, naast de uitstoot van salpeteroxide en methaangas. In verschillende Europese landen zijn de grote fabrieksboerderijen dan ook