Is vegetarisch “vlees” het nieuwe “pakje en zakje”?

Is vegetarisch “vlees” het nieuwe “pakje en zakje”?

Is het jou ook opgevallen dat je tegenwoordig steeds meer vegetarisch “vlees” in de supermarkten tegen komt?

Op zich natuurlijk niet zo vreemd, we willen allemaal verantwoorder eten, minder belastend voor het klimaat, diervriendelijker en nog vele andere redenen.

Daar springt uiteraard de industrie op in en worden we gebombardeerd met allerlei vegetarische samengestelde producten ter vervanging van ons vlees.

Op zich is er niets mis mee om vlees te vervangen door een vegetarisch maaltijd, maar ik schrik toch elke keer weer als ik op de verpakking kijk van zo’n vleesvervangend product; een waslijst van ingrediënten die ik zeer zeker niet in m’n keukenkastje heb staan.

Zelf maken

Je kan natuurlijk ook kiezen om zelf groenteburgers, bietenburgers of een peulvruchtenburgers te maken, maar okee ja, dit kost tijd. Heb je die tijd niet? Kies dan voor een vegetarische maaltijd die niet gebaseerd is op vleesvervangers.

En om terug te komen op de titel “is vegetarisch vlees het nieuwe pakje en zakje?” tja.. Wat mij betreft wel. We roepen

met z’n allen dat we niet koken uit pakjes en zakjes maar als je onderstaande ingrediëntenlijst ziet van een vegetarisch “vlees”gerecht.. Wat is dan het verschil?

Ter illustratie

Onderstaand ter illustratie een aantal ingrediëntenlijsten van willekeurige vleesvervangers.

Ingrediënten: gerehydrateerd TARWE-eiwit (36%), water, plantaardige oliën (zonnebloem, koolzaad in wisselende verhoudingen), SCHARRELEI-eiwitpoeder, gerehydrateerd SOJA-eiwit, zout, maltodextrine, azijn, aroma’s, aardappelzetmeel, knoflook, gistextract, stabilisatoren (guarpitmeel, xanthaangom), specerijen, gehydrolyseerd plantaardig eiwit (SOJA, maïs), knoflookpoeder, kleurstof (E172), voedingszuur (citroenzuur).

Ingrediënten: water, 13% plantaardig eiwit (TARWE, aardappel), zonnebloemolie, ui, tomatenpuree, zetmeel (o.a. TARWE), dextrose, kruiden en specerijen, knoflook, natuurazijn, MOSTERDZAAD, specerijenextract, HAVERVEZELS, gekarameliseerde suiker, citroensap, glucosestroop, natuurlijke aroma’s, voedingszuur: citroenzuur, verdikkingsmiddel: guarpitmeel, suiker, kleurstof: ijzeroxide, zout.

Ingrediënten: gerehydrateerd SOJAEIWIT 33%, plantaardige oliën (kokos, zonnebloem), gerehydrateerd erwteneiwit 16%, groenten (ui, rode bieten, wortelpuree, rode paprika puree), water, maltodextrine, aardappelzetmeel, gemodificeerd zetmeel (mais, tapioca), zout, tomatenpuree, specerijen, gehydrolyseerd maïs eiwit, dextrose, antioxidanten: E300, E301, champignon extract, gistextract

Ingrediënten: 70% SOJA structuur (water, SOJA-eiwit, TARWE-eiwit, TARWEzetmeel), raapzaaolie, ui, vrije-uitloopkippenEI-eiwit, uien-extract, zetmeel, specerijen, gebrande suiker,

natuurlijk aroma, verdikkingsmiddel: carrageen, dextrose, palmvetpoeder, aroma's, zout, ijzer, vitamine B12.