nieuws

Nieuw aanbod vleesvervangers erg prijzig

nieuws

Vleesvervangers zijn niet meer te stuiten in de supermarkt. De consument lonkt ernaar, want vlees heeft zijn imago tegen. Te duur, slecht voor het milieu, matig voor de gezondheid. Maar wie kant-en-klare vleesvervangers in de plaats neemt, mag het financiële argument herzien. Nepvlees is immers duurder dan echt, schrijft Het Laatste Nieuws. Bij de grote spelers, zoals Quorn en Alpro, blijft de meerprijs beperkt tot 10 à 20 procent. Maar bij kleinere merken kan de consument de helft meer, soms het dubbele betalen.

24 NOVEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:46

Vleesvervangers zijn niet meer te stuiten in de supermarkt. De consument lonkt ernaar, want vlees heeft zijn imago tegen. Te duur, slecht voor het milieu, matig voor de gezondheid. Maar wie kant-en-klare vleesvervangers in de plaats neemt, mag het financiële argument herzien. Nepvlees is immers duurder dan echt, schrijft Het Laatste Nieuws.

'Nieuw!', zo staat te lezen op het merendeel van de pakjes uit Carrefour en Delhaize. Dit segment is duidelijk in opmars. Het merk Quorn heeft nu bijvoorbeeld ook stoofkarbonaden, balletjes in tomatensaus en steak met peper in zijn assortiment. Het is te zeggen: wat u krijgt, is plantaardig eiwit, op smaak gebracht met kruiden. Andere vleesvervangers, met merknamen als Alpro Soya of Vivera, bestaan voornamelijk uit soja(bonen), granen en kaas.

Zijn die gerechten nodig, voor wie sporadisch of consequent het vlees links laat liggen? Voedingsdeskundige Pieter Vanhee bij het Nutrition Information Center (NICE): "Noodzakelijk zijn ze niet. Vegetariërs kunnen zelf aan de slag met zuivel, granen, noten, peulvruchten en dergelijke. Maar ik moet erop wijzen dat zoiets tijd en aandacht vraagt. Vooral omdat je vlees niet zomaar kan vervangen door bijvoorbeeld een stuk kaas. Melkproducten zijn weliswaar belangrijk als bron van eiwitten en calcium, maar ze brengen geen ijzer aan. Om alle essentiële aminozuren binnen te krijgen, is het aan

te raden te combineren. Bijvoorbeeld granen met noten of aardappelen met tarwekiemen".
Voor wie jachtig leeft, kunnen vleesvervangers een handige keuze zijn. Al moet ook hier worden opgepast: "Groenteburgers of vegeburgers zijn niet altijd volwaardige vleesvervangers: groenten alleen zorgen voor een onvoldoende goede eiwit- en ijzeraanvoer. Dergelijke kant-en-klare burgers kunnen bovendien ook veel vet en zout bevatten. Best zijn ook hier de combinaties van bijvoorbeeld groenten met soja dat een hoge biologische waarde heeft", aldus Vanhee.
De prijs, dan. Bij de grote spelers, zoals Quorn en Alpro, blijft de meerprijs beperkt tot 10 à 20 procent. Maar bij kleinere merken kan u de helft meer, soms het dubbele betalen. Zelf aan de slag gaan, dan maar? Dat lijkt op het eerste gezicht stukken goedkoper. Een halve kilo gedroogde witte bonen kost bij Delhaize 1,10 euro. Een bakje biotofoe van 375 gram (Alpro) neem je mee voor 1,85 euro. Daar kan geen vlees aan tippen.
Máár: belangrijk om in te calculeren is dat tofoe weinig smaak heeft. Juist daarom wordt het in veel recepten gemarineerd, bijvoorbeeld in teriyakisaus, of gewenteld in sesamzaadjes. Dat zijn delicatessen die de prijs toch weer omhoog jagen. Voorgekruide tofoe is duurder: die kost bij Alpro 2,35 euro voor 180 gram, ruim dubbel zoveel als neutrale tofoe.(KS)
Poll: Denkt u dat het stijgende succes van het vegetarisme op termijn een merkbare invloed kan hebben op het vleesverbruik?
Lees ook: geVILT: Tobias Leenaert (EVA): "Minder vlees maakt wereld mooier"

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada