nieuws

"Voedingswaarde en smaak vleesvervanger steeds beter"

nieuws

Volgens een onderzoek van de Nederlandse Consumentenbond proeven we steeds minder het verschil tussen vleesvervangers en echt vlees. Ook qua voedingswaarde leunen vleesvervangers steeds dichter aan bij hun tegenhangers. Volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGeZ) hoeft vlees niet per se vervangen te worden door een vegetarische kloon. “Hopelijk worden mensen die via vleesvervangers hun drempel verlagen geleidelijk aan avontuurlijker en proberen ze andere zaken uit, peulvruchten bijvoorbeeld”, zegt Loes Neven van VIGeZ.

27 OKTOBER 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:42

Lees meer over:
consument



Volgens een onderzoek van de Nederlandse Consumentenbond proeven we steeds minder het verschil tussen vleesvervangers en echt vlees. Ook qua voedingswaarde leunen vleesvervangers steeds dichter aan bij hun tegenhangers. Volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGeZ) hoeft vlees niet per se vervangen te worden door een vegetarische kloon. “Hopelijk worden mensen die via vleesvervangers hun drempel verlagen geleidelijk aan avontuurlijker en proberen ze andere zaken uit, peulvruchten bijvoorbeeld”, zegt Loes Neven van VIGeZ.

Vorig jaar noemde de Nederlandse Consumentenbond de term ‘vleesvervanger’ nog misleidend omdat bijna alle vleesvervangers voedingsstoffen missen, zoals eiwitten, vitamine B12 of ijzer. Nu is de conclusie anders. “Vegetarische burgers bevatten regelmatig net zoveel eiwit en ijzer als vlees. Ook qua smaak doen vleesvervangers het steeds beter: een kwart van de proevers vindt een maaltijd met een vleesvervanger zelfs lekkerder dan die met vlees”, luidt de conclusie.

De Consumentenbond onderzocht voor de test 36 vegetarische burgers op eiwit-, ijzer- en zoutgehalte. “Vooral de vegetarische burgers op basis van soja-eiwit scoren goed, met gemiddeld 17 gram eiwit per 100 gram. Burgers op basis van peulvruchten (linzen, kidneybonen en kikkererwten) bevatten gemiddeld bijna tien gram eiwit, groenteburgers slechts zeven gram”, klinkt het. Volgens de consumentenorganisatie zijn de groenteburgers minder geschikt als volwaardige vleesvervanger. Zo bevatten ze vrij weinig eiwit en ijzer. “Prima als je meer groenten wil eten, maar qua voedingswaarde heeft het niets met vlees te maken.”

Fabrikanten doen hun best om de smaak en textuur van vleesvervangers steeds meer op die van echt vlees te laten lijken. Een testpanel van 40 consumenten proefde in opdracht van de Consumentenbond verschillende maaltijden met vleesvervangers. Zij kregen telkens een variant met en een variant zonder vlees. Bij de nasi met kippenstukjes of de pasta met gehakt bleek het minder eenvoudig om de vlees- en vegetarische variant te onderscheiden dan bij een broodje hamburger. “Over het algemeen werden de maaltijden met vlees iets lekkerder gevonden”, klinkt het. “Vooral bij de vleeshamburger was dat het geval.”

Vleesvervangers spelen een belangrijke rol bij de groeiende groep flexitariërs. Volgens een rondvraag van studiebureau iVox uit 2016 eet 16 procent van de Vlamingen minstens drie keer per week vegetarisch. Vleesvervangers verlagen vaak de drempel voor nieuwkomers. “De manier waarop je gerechten klaarmaakt of hoe het op je bord terechtkomt, verschilt weinig van de vertrouwde vleesgerechten”, zegt de Nederlandse voedingsonderzoeker Hans Dagevos van de universiteit van Wageningen. Toch ziet VIGeZ de flexitariër of de vegetariër liever iets avontuurlijker worden. “Bij de boodschap om vlees geregeld te vervangen, hoort niet per definitie een perfecte kloon als alternatief”, aldus Loes Neven.
De Consumentenbond berekende van 11 vleesvervangers ook de duurzaamheid in vergelijking met vlees. Het vervangen van gehakt en rundvleesburgers door vegetarisch gehakt en vegetarische burgers betekent vijf keer minder uitstoot van CO2 en een factor vijf minder gebruik van land en water.
Meer informatie: Test vleesvervangers - Consumentenbond

Bron: De Standaard/eigen verslaggeving

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