

# **NO MEAT. NO NONSENSE.**

Makkelijke en toegankelijke recepten  
om eens meer veggie te eten.

**PAUL FLORIZOONE**

**Lannoo**





**NO NO NO**

**OVER W**

**NO NO NO**

**OVER W**

**NO NO NO**

**OVER W**

**SENSE**

**VEGGIE**

**SENSE**

**VEGGIE**

**SENSE**

**VEGGIE**

# NO NONSENSE OVER VEGGIE

Er zijn nog steeds heel wat vooroordelen als er over veggie of vegan wordt gesproken. Is het wel gezond? Zijn deze producten niet te industrieel? Zijn vegan producten niet altijd duurder? Wat zit er dan wel in die plantaardige producten? Waarom moeten deze producten op vlees lijken? Ik geef jullie er hier graag wat no nonsenseduiding bij.

## Zijn die veggie producten wel gezond en niet te overprocessed?

Bij de ontwikkeling van onze producten letten we vanaf het begin heel sterk op welke ingrediënten we gebruiken en kiezen we altijd voor herkenbare en natuurlijke ingrediënten en proberen we zo veel mogelijk lokale producten te gebruiken.

De meeste Greenway-producten in de supermarkt hebben nutriscore A, zijn eiwitrijk, bevatten veel groenten en vezels en heel weinig verzadigde vetten. Daarnaast houden we ook het zoutgehalte onder controle én zijn de producten onder meer verrijkt met vitamine B12 en ijzer. Mocht dit jou nog niet voldoende overtuigen, dan haal ik er graag Evelien Mertens even bij. Zij is onafhankelijk onderzoeker in de voedings- en dieetkunde (Erasmushogeschool Brussel), wetenschappelijk medewerker VUB en zelfstandig diëtiste:

*'Qua voedingswaarde hoeven de Greenway-producten zeker niet onder te doen voor dierlijke varianten. Integendeel zelfs, want ze bevatten ongeveer evenveel eiwitten, maar bevatten over het algemeen minder verzadigde vetten. Tevens bevatten ze ook nog goede koolhydraten en vezels, wat voordelig is voor de gezondheid.'* – Evelien Mertens

Het klopt dat de meeste Greenway-producten samengestelde producten zijn. Maar daar is niks mis mee. De meeste voeding die we eten – behalve zuiver vlees, groenten en fruit – is samengesteld. Brood van de bakker, vleeswaren en worsten van bij de slager...

het zijn allemaal samengestelde producten en bevatten deels bewerkte ingrediënten. Als je kijkt naar een vleeschipolata of merguez van de slager, zul je ook verschillende ingrediënten tegenkomen.

## Plantaardige producten zijn duurder dan vlees...

Aha, nu komen we bij het argument dat ik wel vaker hoor en ik moet toegeven: ja, dat kan kloppen. Maar dat heeft zo zijn redenen en de prijskloof tussen vlees en plantaardig zal in de nabije toekomst steeds kleiner worden.

Aangezien de plantaardige markt nog klein is vergeleken met de vleesindustrie, zijn veel van onze grondstoffen vrij duur in aankoop. Van sommige ingrediënten, zoals de erwtenproteïnen (het hoofdingrediënt in veel van onze producten), zijn er maar enkele aanbieders. Dit zorgt jammer genoeg voor een monopoliesituatie, waardoor dit specifieke ingrediënt vandaag echt duur is. Maar wij zijn ervan overtuigd dat dat in de toekomst zal veranderen.

We kiezen er met Greenway bovendien voor om voornamelijk met erwteneiwitten uit het noorden van Frankrijk te werken. Een doelbewuste keuze om een zo lokaal mogelijk en allergeenvrij product op de markt te kunnen brengen. Ook de soja die we gebruiken, is van Europese oorsprong en duurzaam geteelt. Het productieproces van veggie producten is bovendien complexer dan vleesverwerking. Zo dienen we eerst een aantal ingrediënten te malen, dan te mengen en vervolgens vorm te geven (in burgers, worst, balletjes...).



balletjes...). Er kruipt dus heel wat liefde en tijd in onze Greenway-producten en dat doen we met heel veel plezier en toewijding. Maar al deze handelingen hebben uiteraard ook een prijs. Dat prijsverschil zal verdwijnen als de markt groter wordt en we meer schaalvoordelen kunnen verkrijgen. Het is onze ambitie om producten tegen dezelfde prijs als vlees te kunnen aanbieden. En weet ook dat sommige vleesproducten vandaag nog steeds sterk gesubsidieerd worden door de overheid, waardoor de vleesprijs niet altijd de reële economische en ecologische waarde weergeeft.

### Waarom moeten veggie producten op vlees lijken?

Veggie producten hoeven inderdaad niet altijd op vlees te lijken. Uit ervaring weten we dat ongeveer de helft van de mensen die plantaardig eten niet direct op zoek is naar 'vlees-gelijke producten', maar gewoon hun vlees weglaten of op groenten of peulvruchten gebaseerde producten eten. De andere ruime helft vindt het echter makkelijk om plantaardige producten te gebruiken die zowel wat betreft smaak en textuur als bereidingswijze op vlees lijken. Zij willen wel vaker plantaardig eten, wetende dat het beter is voor het klimaat en dierenwelzijn, maar weten vaak niet hoe. Door plantaardige producten op vlees te laten lijken, kunnen zij makkelijk vlees vervangen zonder hun dagelijkse eetgewoonten te wijzigen.

Met onze verse Greenway-producten bieden we hier een perfect antwoord op. De Greenway-gehaktproducten zoals onze Greenway-burger, -worsten en -boomstammetjes zijn gewoon even lekker als vlees, 100% plantaardig en op dezelfde manier klaar te maken.

Met Greenway maken we trouwens niet enkel 'meat like'-producten; we hebben ook op groenten en peulvruchten gebaseerde

producten, zoals onze broccoliballetjes, de sausisse met bloemkool of de cordon bleu met knolselder. Dus voor elk wat wils!

### Is het dan echt zo goed voor het klimaat?

Al vanaf de beginjaren van Greenway streven we ernaar om een zo ecologisch verantwoord mogelijk productieproces in te richten. Wie gewassen teelt, een machine gebruikt of een product transporteert, stoot natuurlijk wel wat CO<sub>2</sub> uit, dat kun je niet tegengaan. Wat je wel kunt doen, is je productieproces zo inrichten dat je de uitstoot tot een minimum herleidt: lokale productie, weinig bronverspilling, doordachte partnerships... Bij Greenway hebben we door de jaren heen onze productie continu bijgeschaafd zodat onze impact op het klimaat kleiner zou zijn. De uitstoot die niet gereduceerd kan worden, omdat die eigen is aan de productie, compenseren we aan de hand van carbon credits.

*Carbon credits?* Horen we jullie al denken. Die vage term kun je vrij vertalen als 'koolstofgoed'. Het principe erachter is eigenlijk vrij eenvoudig: je kunt carbon credits inzetten om je broeikasgasuitstoot te compenseren. Er zijn heel wat verschillende manieren om deze carbon credits te verdienen. Bij Greenway kozen we ervoor om per verkocht product een deel van de winst te investeren in carbon credits. Dat doen we via CO2logic voor een project in het West-Afrikaanse Ghana, waarbij we de uitstoot compenseren met klimaatvriendelijkere kookstellen. Zo zijn al onze producten CO<sub>2</sub>-neutraal.



# THAÏSE 'JUST LIKE CHICKEN'-SATEETJES MET PINDASAU

Deze satés vind je in Thailand op elke hoek van de straat en zijn de perfecte eenvoudige streetfood-snack. Kokos, rode currypasta en pindakaas geven de filetstukjes in no-time een heerlijke Aziatische touch!



ca. 20 minuten

## Ingrediënten:

320 g Greenway 'Just like chicken'-filetstukjes of andere plantaardige filetstukjes

### Voor de marinade

1 dl kokosmelk  
15 g rode currypasta  
stukje gember van 1 cm (ca. 5 g)  
2 teentjes knoflook  
10 ml sojasaus  
20 g rietsuiker

### Voor de pindasaus

80 g pindakaas  
100 g sweet chilisaus (zoetzure saus)  
sap van 1 limoen  
20 ml water  
2 eetlepels sojasaus

### Extra's:

lente-ui  
geroosterde pindanootjes  
verse koriander  
rode chilipeper

## Bereiding:

Begin met het maken van een marinade. Meng de kokosmelk met de rode currypasta, fijngesneden gember, knoflook, een scheutje sojasaus en de rietsuiker. Meng de filetstukjes met de marinade. Rijg de filetstukjes vervolgens op spiesjes.

Voor de pindasaus mix je eenvoudig alle ingrediënten samen tot een gladde saus.

Rooster de spiesjes op de BBQ of in een grillpan en dien op met pindasaus en wat fijngesnipperde lente-ui, gehakte pindanootjes, eventueel wat verse koriander en chilipeper.



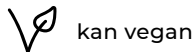
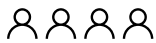






# BBQ- BLOEMKOO- WINGS

Knapperig, sticky, spicy en sweet... Deze BBQ-bloemkool-wings hebben het allemaal!



ca. 50 minuten

## Ingrediënten:

250 ml melk	peper en zout
120 g bloem	200 g panko
2 theelepels maizena	1 bloemkool
1 teentje knoflook	200 g BBQ-saus
snufje cayennepeper naar smaak	lente-ui, ter versiering

## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Meng de melk in een kom met de bloem, het maizetmeel, de heel fijn gesneden knoflook en de cayennepeper en kruid met peper en zout. Klop dit even goed door, zodat je een glad beslag krijgt zonder klonters.

Doe de panko in een schaal en kruid met wat peper en zout.

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes. Doop de bloemkoolroosjes in het beslag en wentel ze vervolgens door de panko totdat ze er volledig mee bedekt zijn.

Leg de roosjes op een bakplaat met bakpapier, plaats de plaat in de voorverwarmde oven en bak de roosjes ca. 25 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Haal de bloemkoolroosjes uit de oven en meng ze door BBQ-saus, zodat de saus gelijkmatig over de knapperige roosjes verdeeld is. Bak ze nog eens 10 minuten extra in de oven.

Dien op met wat fijngesneden lente-ui.

# WATERMELOEN-SASHIMI

Willen we gasten bij een etentje eens verrassen, dan maken we dit klaar als aperitiefhapje. Het ziet er misschien uit als sashimi, maar laat je niet beetnemen, want stiekem is het eigenlijk niets anders dan... watermeloen!



ca. 30 minuten

## Ingrediënten:

1 kleine watermeloen  
50 ml sojasaus  
1 theelepel sesamolie  
1 avocado  
sap van 1 limoen  
5 g wasabi pasta  
1 rode ui  
1 eetlepel sesamzaadjes

## Bereiding:

Schil de watermeloen en snijd hem in vier grote plakken. Snijd de plakken vervolgens in heel dunne plakjes en schik ze op een schotel.

Meng de sojasaus met de sesamolie en giet over de plakjes watermeloen.

Schil en ontpit de avocado en pureer het vruchtvlies met het sap van een halve limoen en de wasabi pasta. Verdeel deze spread over de sashimi.

Snijd de rode ui in fijne schijfjes en laat die een 10-tal minuten marineren in het sap van de overige limoen.

Werk de sashimi verder af met de gemarineerde rode ui en sesamzaadjes.





# ZOETE AARDAPPELFRIETJES MET MUNTRAITA EN MANGOCHUTNEY

Zoete-aardappelfrietjes zijn een gezond alternatief voor de traditionele friet. Maar hoe zorg je er nu voor dat ze niet slap worden? Omdat er niets teleurstellender is dan slappe frietjes, ging ik voor jullie aan de slag en geloof me: met deze methode lukt het jou gegarandeerd om knapperige zoete-aardappelfrietjes te bakken! Makkelijk, gezond én knapperig: de perfectie!



kan vegan



ca. 35 minuten

## Ingrediënten:

4 zoete aardappelen, zo'n 750 g  
1 eetlepel olijfolie  
1 theelepel paprikapoeder  
1 theelepel knoflookpoeder  
1 eetlepel bloem  
snuf zout

Voor de muntraita  
200 ml yoghurt  
handvol verse muntblaadjes  
fijngesneden  
½ komkommer, fijngesneden  
1 rode ui, fijngesneden  
peper en zout

Verder  
100 g mangochutney

## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de zoete aardappelen in frietjes en zorg dat de schil er nog aan blijft. Doe de frietjes in een mengkom en besprenkel ze met de olijfolie.

Meng het paprikapoeder met het knoflookpoeder, de bloem en een snufje zout, en meng deze kruidenmix door de frietjes.

Leg de zoete-aardappelfrietjes in een ovenschaal en bak ze 20 minuten in de voorverwarmde oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Voor de muntraita meng je de yoghurt met de verse munt, komkommer en de helft van de fijngesneden rode ui. Breng verder op smaak met wat peper en zout.

Drizzle de muntraita en mangochutney over de krokante frietjes en werk af met de overige fijngesneden rode ui.









**LE HAP**

**LE HAP**

**LE HAP**

**LE HAP**

**LE HAP**

**LE HAP**

# THAISE WRAP MET PINDASAUUS

Mijn zonen eten eigenlijk vaker wraps dan boterhammen en ook deze Thaise wrap is een van hun favorieten. Eenvoudig, gezond en lekker: de ideale afwisseling voor in de broodtrommel!



ca. 30 minuten

## Ingrediënten:

### Voor de groentemix

1 prei (ca. 250 g)  
1 rode ui  
½ Chinese kool (ca. 300 g)  
100 g geraspte wortels  
150 g sojascheuten  
handje verse koriander

### Voor de pindasaus

1 teentje knoflook  
10 g gember  
sap van 1 limoen  
140 g pindakaas  
40 g ketchup  
40 g sojasaus  
70 ml water  
20 g chilisaus (sriracha) of  
15 g Thaise rode currypasta  
25 g rietsuiker of agavesiroop

### Verder

320 g Greenway 'Just like  
chicken'-filetstukjes of  
andere plantaardige  
filetstukjes  
1 eetlepel bakboter of olijfolie  
peper en zout  
4 wraps

## Bereiding:

Maak eerst de groentemix. Snijd de prei, rode ui en Chinese kool in heel dunne reepjes en meng alles samen met de geraspte wortels, sojascheuten en verse koriander.

Maak nu de pindasaus. Snijd of rasp de knoflook en gember heel fijn. Meng die samen met het limoensap in een kom met de pindakaas en alle overige ingrediënten tot een smeeuige saus.

Neem een braadpan en bak de filetstukjes een 5-tal minuten op middelhoog vuur krokant in een vetstof naar keuze en kruid met peper en zout.

Warm de wraps even op in een magnetron (of in de oven of een hete pan) en bestrijk ze met een flinke eetlepel pindasaus. Leg er een laag groenten en enkele filetstukjes op en werk af met nog wat extra pindasaus. Rol de wraps op en eet meteen of neem mee als lunch in de broodtrommel.

