

Vleesvervangers

(Lydia de Waard-Levöleger) Bron: Milieu Centraal

Plantaardige vleesvervangers zoals tahoe, peulvruchten en groenteburgers zijn een volwaardig alternatief voor vlees, en de klimaatbelasting is lager.

De milieubelasting van vleesvervangers op basis van zuivel, zoals Valess, is vergelijkbaar met die van kippenvlees en eieren.

Tips vleesvervangers

- 1: Gemiddeld bevat de voeding van Nederlanders meer eiwit dan we nodig hebben. Af en toe geen vlees, of minder vlees eten, kan dus prima. En het milieu gaat daar flink van op vooruit.
- 2: Van alle eiwitrijke producten zijn peulvruchten, noten, (grotendeels) plantaardige kant-en-klaar vleesvervangers, tahoe en tempé het meest voordelig voor het milieu.
- 3: Ook andere kant-en-klare vleesvervangers kennen een lage milieubelasting, maar: vleesvervangers met veel kaas (of op basis van melk) veroorzaken minstens zoveel milieubelasting als vlees (soms zelfs meer)!

Elke dag vlees niet meer vanzelfsprekend

Bijna tweederde van de Nederlanders vindt vlees een noodzakelijk deel van de maaltijd, maar het hoeft niet meer elke dag. De groep die elke dag vlees eet, wordt kleiner: nog geen kwart van de consumenten. Het aandeel mensen dat helemaal geen vlees zegt te eten (vegetariërs) blijft stabiel op zo'n vier procent van de bevolking.

Ondanks dat mensen zeggen minder vlees te eten, is het aantal kilo vlees dat per jaar per persoon gegeten wordt al 15 jaar gelijk: zo'n 40 kg per persoon. Het Landbouw Economisch Instituut, dat veel onderzoek doet naar vleesconsumptie, heeft hier geen sluitende verklaring voor.

Mogelijk geven deelnemers van onderzoeken sociaal wenselijke antwoorden. Een andere verklaring is dat het effect van de vleesverminderaars teniet gedaan doordat een deel van de vleeseters steeds meer vlees is gaan eten (als uiting van een luxe leefstijl of toegenomen welvaart). Verder kan er sprake zijn van overcompensatie: dat meer mensen wel minder vaak vlees eten, maar extra veel vlees nemen na een dag zonder of minder vlees.

Vleesvervangers en milieu

Consumenten kopen om verschillende redenen alternatieven voor vlees. Wie rekening wil houden met het milieu, doet er het best aan vlees of vleesvervangers (de eiwitcomponent) bij de warme maaltijd bewust te kiezen.

Plantaardige eiwitbronnen (soja- en granenburegers, noten, tempé, tahoe en peulvruchten) zijn een klimaatvriendelijk alternatief. De productie ervan kost minder energie, fosfaat en stikstof. Dat is gunstig om dat deze beperkt beschikbaar zijn. Verder is het water- en landgebruik lager en kleven er niet de nadelen aan van de veehouderij, zoals verzuring en vermesting van de bodem.

De productie van zuivel belast het milieu evenveel als vlees.

Productie: meestal milieuvriendelijker

Vaker vleesvervangers eten in plaats van vlees, helpt het milieu te ontzien. Maar het ligt niet eenvoudig: vegetarische alternatieven zijn niet *altijd* beter voor het milieu dan vlees. Quorn en tofu staan naast peulvruchten, noten en (grotendeels) plantaardige kant-en-klare vleesvervangers samen op de eerste plaats als het gaat om milieuvriendelijke bronnen van eiwit. Op een gezamenlijke tweede plaats staan kippenvlees, kalfsvlees, varkensvlees, kaas, eieren, kalkoenvlees en Valess.

De meeste impact op het milieu hebben lamsvlees en rundvlees. Bij rundvlees maken we nog het onderscheid tussen rundvlees van melkkoeien (dat belandt meestal in gehakt en worst) en rundvlees van vleeskoeien (duurder vlees, zoals biefalppen). Vlees van melkkoeien is milieuvriendelijker dan vlees van vleeskoeien.

Kant-en-klare vleesvervangers zijn vaak gemaakt van soja, graan of schimmels. De productie daarvan kost veel minder energie, water, land en grondstoffen dan de productie van vlees. Dat geldt alleen niet voor vleesvervangers op basis van zuivel, zoals Valess, of met veel kaas; de productie van zuivel belast het milieu namelijk evenveel als vlees.

Wat zit er in vleesvervangers?

Er zijn veel verschillende kant-en-klare vleesvervangers. Ze lijken in naam, uiterlijk en smaak op vlees, zoals vegetarische worstjes, schnitzels en burgers. Van de bekendste staan hieronder de hoofdingrediënten vermeld.

- Tofu, sojastukjes en tempé zijn allemaal gemaakt van soja. Tofu is gestremde sojamelk, en tempé bestaat uit hele, gefermenteerde sojabonen.
- Kant-en-klare vleesvervangers kunnen soja als hoofdingrediënt hebben, of granen; dat geldt voor spelt-notenburgers, en burgers op basis van boekweit.
- Seitan bestaat uit tarwegluten en zeewier, gekookt in een bouillon van sojasaus (tamari), zeewier en gember.
- Quorn wordt gemaakt van de schimmel *Fusarium graminearum*.
- Valess heeft magere zuivel als belangrijkste ingrediënt.

Sommige vleesvervangers bevatten ook dierlijke ingrediënten, zoals melk, wei, kaas of eiwit van kippeneieren. Kijk voor complete informatie op de verpakking.

Er zijn ook vleesvervangers met vegetarische kaas. Dit is kaas waarbij geen stremsel van kalveren is gebruikt en is dus geschikt voor vegetariërs. Kijk op de verpakking voor de ingrediënten, of let op het keurmerk van de Vegetariërsbond. Bij vleesvervangers met een EKO-keurmerk zijn de ingrediënten afkomstig van biologische teelt.

Meer informatie

- [Het Voedingscentrum](#) heeft uitgebreide informatie over vleesvervangers.
- [Blonk Milieuadvies](#) onderzocht in 2008 de milieueffecten van eiwitrijke producten.
- [Wakker Dier](#) geeft informatie over diervriendelijke restaurants.
- [De Nederlandse Vegetariërsbond](#) geeft informatie over vegetarisme, heeft een lijst met vegetarische restaurants, geeft het V-keurmerk uit en publiceert de Vegetarische schijf: T 020 3300044.
- [Vegatopia](#) geeft informatie over lekker vegetarisch eten.
- [De Nederlandse Vereniging voor Veganisme \(NVV\)](#) pleit voor een gezonde, geheel plantaardige voeding, voordelig voor mens, dier, plant en milieu: T 030 2400824.