



Een week zonder vlees: da's een eitje!

Week zonder vlees

Een week vlees laten staan klinkt misschien alsof je heel veel niet mag eten, maar niets is minder waar. Samen met 'Week zonder vlees' hebben we de handen in elkaar geslagen om het jou zo makkelijk mogelijk te maken. Bijna ongemerkt maak je een meetbaar verschil voor de planeet van morgen. Wij weten zeker: je zult verrast worden!

1. Omdenken: van vleesgerecht naar groenterecht

Onze beste tip: begin niet met denken vanuit het stuk vlees, maar vanuit de koolhydraatbron (aardappelen, pasta, rijst) of groente. Als je deze wokt, grilt of stoomt, dan wordt dit de ster van je bord! Verken ook eens gerechten van andere wereldkeukens, zoals een curry of lasagne. Hierin is vlees vaak makkelijker vervangbaar!

"Wanneer je als volwassene meedoet aan de Week Zonder Vlees, bespaar je gemiddeld 1.275 gram dierenvlees. Dat is hetzelfde als 95 kilometer autorijden aan CO2-uitstoot; maar liefst 38% minder dan iemand die wél vlees eet!"

2. Focus op de groenten, granen en peulvruchten

Groenten, granen en peulvruchten... Er zijn zoveel soorten! Dus daag jezelf uit en ga aan de slag met zoete aardappel, courgette of wortel. Experimenteer en varieer met linzen, kikkererwten en zwarte bonen. Verras jezelf, net zolang tot je alle soorten geprobeerd hebt.



Hoofdgerechten

[Winterlasagne met pompoen](#)



Voorgerechten

[Veggie wortelburgers met harissa-yoghurt](#)



Hoofdgerechten

[Veggie courgetti carbonara](#)

3. Varieer met de wereldkeuken

De Westerse keuken is vaak gefocust op vlees en vis, maar dit is lang niet overal het geval. Neem bijvoorbeeld de Indiase, Thaise, Vietnamese of Libanese keuken, hier is vegetarisch eten echt onderdeel van de cultuur. Dus kijk ook verder dan onze grenzen en laat je inspireren door de smaken van Azië en het Midden-Oosten.



Hoofdgerechten

[Kokos- en linzencurry](#)



Bijgerechten

[Ovengebakken aziatische groenten](#)



Hoofdgerechten

[Snelle vegetarische wok](#)

4. Kies ook eens een vleesvervanger

Van "tofu- en tempehsponzen" is tegenwoordig echt geen sprake meer. Het schap met vleesvervangers in de supermarkt is heel divers en uitgebreid en de kwaliteit is enorm vooruitgegaan de afgelopen jaren. Er zijn fantastische vegetarische en plantaardige vleesvervangers op basis van soja, peulvruchten, groenten en granen die echt de moeite van het proberen waard zijn. Van vleesvervangers tot zelfs visvervangers! Dus doe eens gek en probeer elke week iets anders.

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over de lekkerste recepten met worst die je graag met ons wilt delen? Laat het zeker weten via Facebook of Instagram en gebruik de hashtag #lekkerspar.

Ontdek ook onze [foodswap-blog](#) met alle tips om vegetarisch eten toegankelijker te maken.

Bron: [weekzondervlees.be](#)

Aanbevolen door

WEEK
ZONDER
VLEES