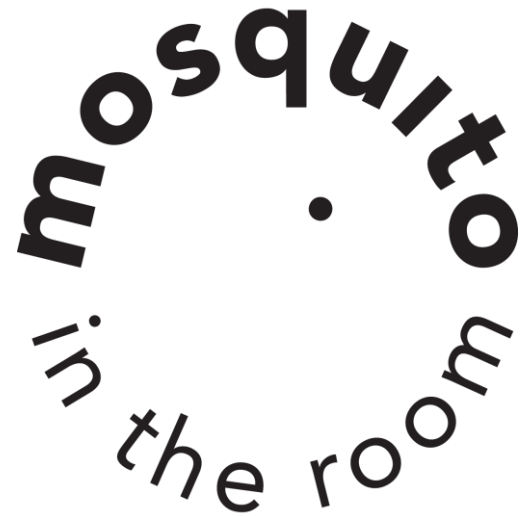


# Lekker meer plantaardig

## Roadshow Solucious, 2025

Lezing door Amy Verbeke en Ariane Louwaeye, Mosquito In The Room





# Ariane Louwaeye & Amy Verbeke

## **Erkende diëtisten**

met achtergrond in duurzame voedselsystemen

## **Doorleefde kennis**

Lekkere, duurzame en gezonde eetpatronen

## **Ruime ervaring**

- Begeleiding van grootkeukens in verschillende settings
- Aantrekkelijke communicatie & gedragsverandering
- Lezingen, workshops, events: van organisatie tot keynotes

## **Breed zorgnetwerk in Vlaanderen**

VBVD Commissie duurzaamheid, Green Deal Duurzame Zorg, Green Deal Eiwitshift op je bord, NuHCaS, ...

”

DALAI LAMA

If you think you're too small to have an impact,  
try sleeping with a mosquito in the room.

”

**1**

**Waar** gaat het  
over?

**Waarom** zou je  
meedoen?

**2**

**Hoe** pak je  
dat aan?

**Concrete**  
pistes

**3**

**Welke**  
**alternatieven**  
zijn er?

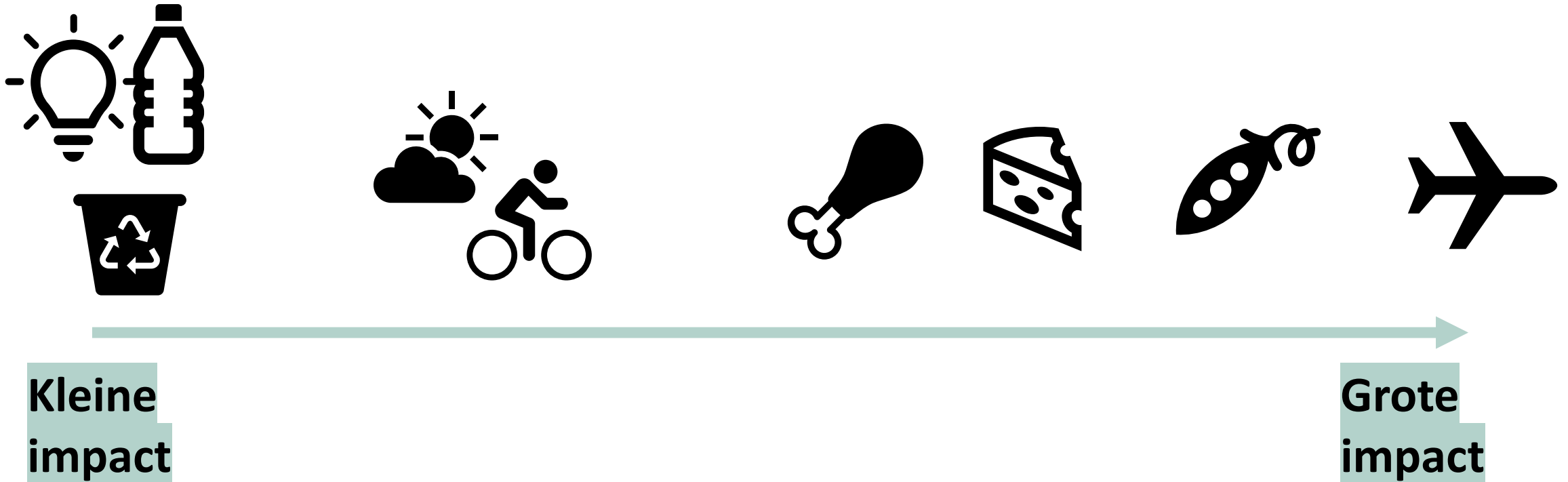
Smaakvol en toekomstgericht is

**vaker kiezen voor ...**

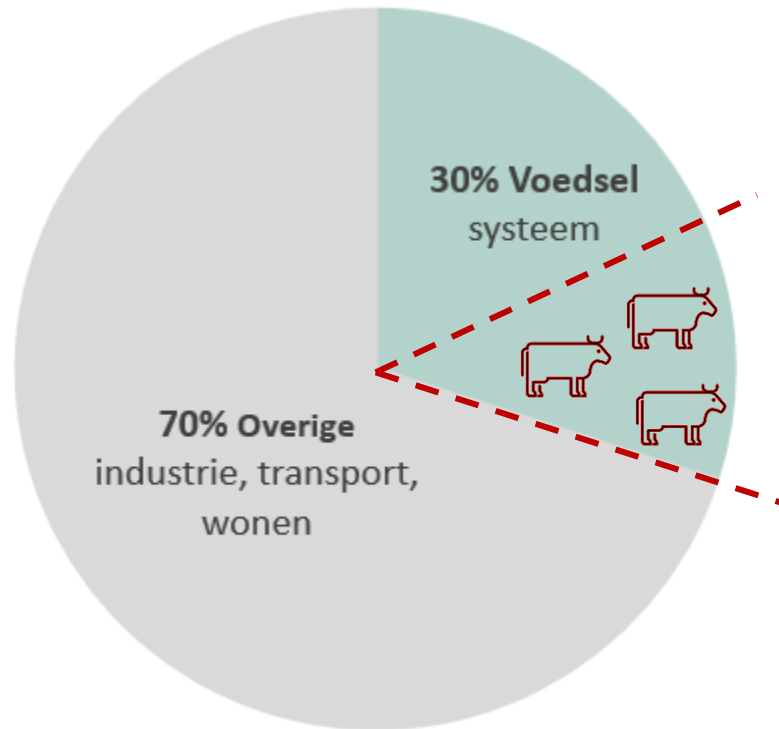
- 1. Plantaardige gerechten**
- 2. Aangepaste porties vlees, vis en zuivel**
- 3. Wit vlees, vis of een eitje in plaats van rood vlees**
- 4. Slimme combinaties van dierlijke & plantaardige ingrediënten**

**WAAROM ZOU JE MEEDOEN?**

# Daden met impact

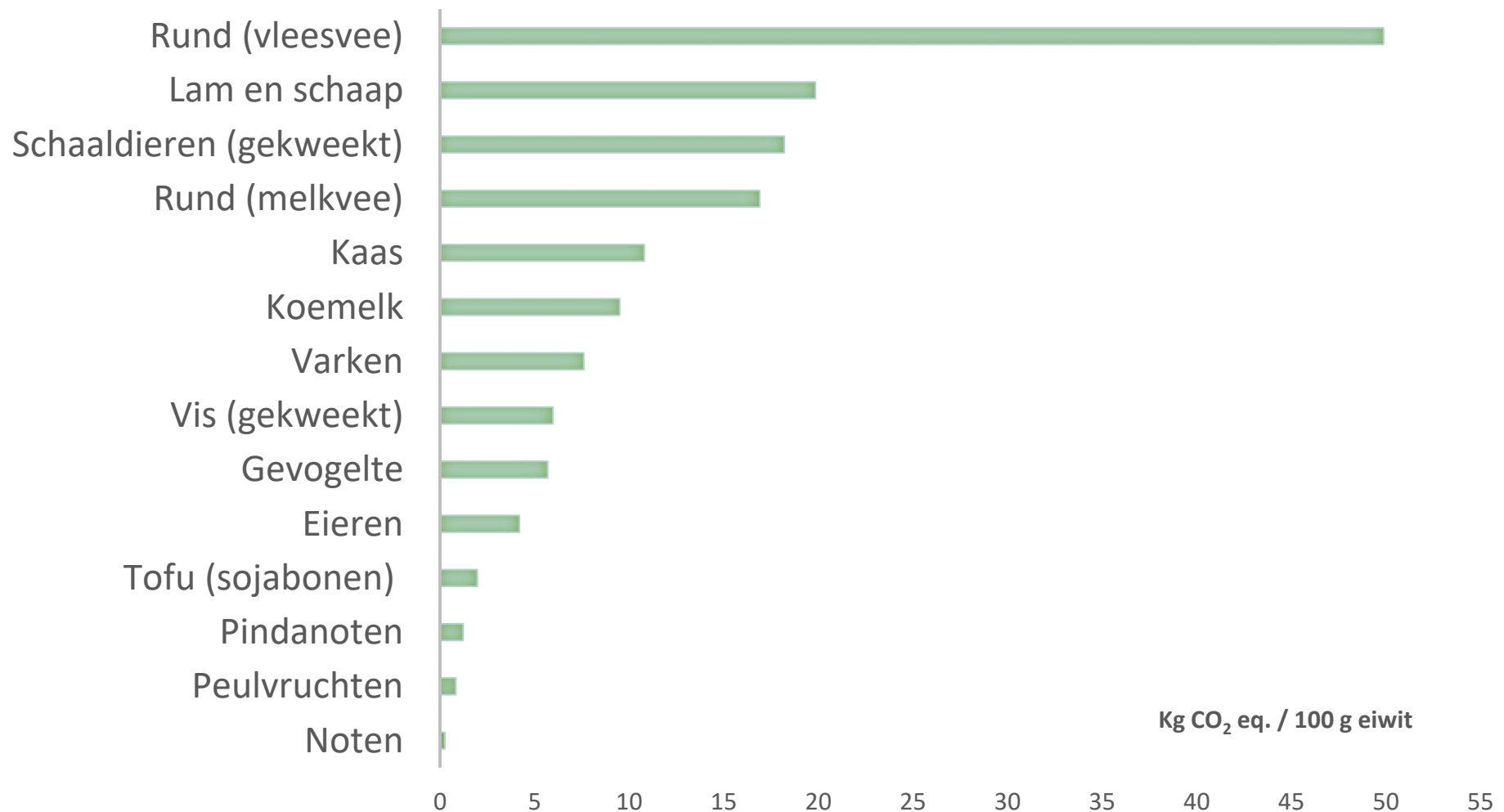


# Broeikasgasemissies



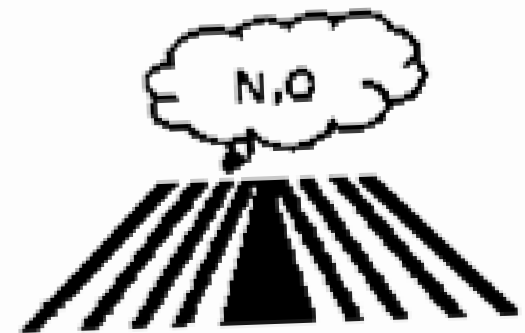
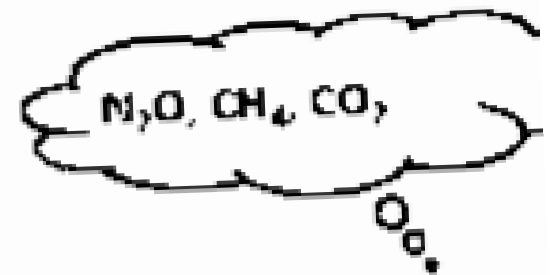
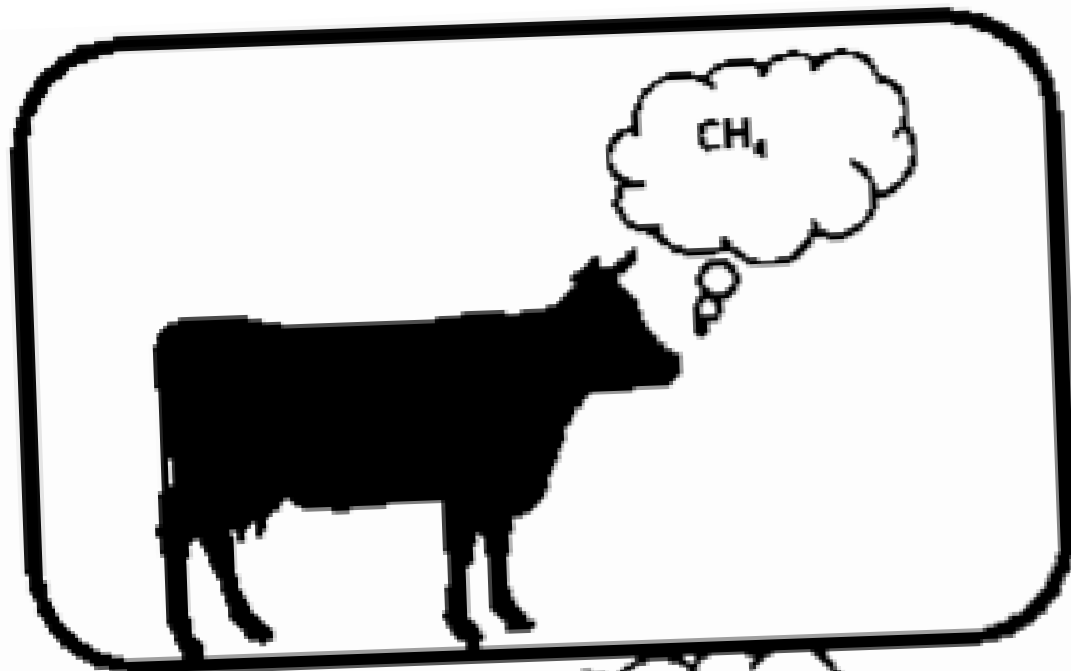
Veeteelt  
veroorzaakt  
**18%** van  
de uitstoot

# kg CO<sub>2</sub>-eq. uitstoot per 100 g eiwit



Kg CO<sub>2</sub> eq. / 100 g eiwit





Plantaardig, is dat altijd gezond? En lekker?



# Broodmaaltijd

4 sneden volkoren brood dun belegd

## CHARCUTERIE OF KAAS

|                   | 60g<br>préparé | 60g salami | 66g jonge<br>kaas |
|-------------------|----------------|------------|-------------------|
| Energie (kcal)    | 508,8          | 558,7      | 577,7             |
| Eiwitten (g)      | 22,7           | 27,4       | 29,9              |
| Vetten (g)        | 17,1           | 21,3       | 22,7              |
| Verzadigd vet (g) | 3,0            | 7,6        | 13,0              |
| Koolhydraten (g)  | 61,1           | 59,6       | 59,5              |
| Vezels (g)        | 9,5            | 9,6        | 9,1               |
| Zout (g)          | 2,40           | 3,8        | 2,9               |

minder calorïen

voldoende eiwitten

minder verzadigd vet

meer vezels

minder zout



Tot 90% minder CO2 eq. per portie

## PLANTAARDIG BELEG

|                   | 60g<br>hummus |
|-------------------|---------------|
| Energie (kcal)    | 503,7         |
| Eiwitten (g)      | 18,1          |
| Vetten (g)        | 16,2          |
| Verzadigd vet (g) | 2,0           |
| Koolhydraten (g)  | 64,7          |
| Vezels (g)        | 13,5          |
| Zout (g)          | 2,2           |

## Prijs per portie

€1,16 - goedkoopste hummus  
€1,65 – bio of korte keten

## Prijs per portie

€1,2 – goedkoopste varianten  
€1,7 tot €2,5 - bio of korte keten

# Er is steeds meer vraag naar



Vleesconsumptie ↘°

Aantal flexitariers ↗\*

11% vegetariers en veganisten

31% flexitariers

58% omnivoren

Vraag veggie out-of-home ↗\*

23% van de Belgen wil hun vlees  
consumptie in de toekomst verminderen^



Jongeren - < 35 jaar

Vrouwen

Hoger opgeleid

Brussel hoofdstedelijk gewest

Opvolging van generaties

Allergenen

Culturele verschillen

A close-up, slightly blurred photograph of a buffet line. In the foreground, a hand holds a pair of metal tongs, poised to serve from a tray. Several other trays filled with different types of food, including what looks like fried noodles, meat, and vegetables, are visible in the background. Small white tags with red text are placed in front of some trays. The overall scene is brightly lit, typical of a buffet setting.

**Hoe pak je het aan?**

# Herkenbare uitdagingen ?

1. Weerstand in de keuken
2. Weerstand bij het personeel dat eten serveert
3. Weerstand bij de eter
4. Onaantrekkelijke communicatie
5. Wegnemen keuzevrijheid

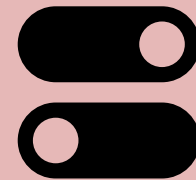
# Menukaart



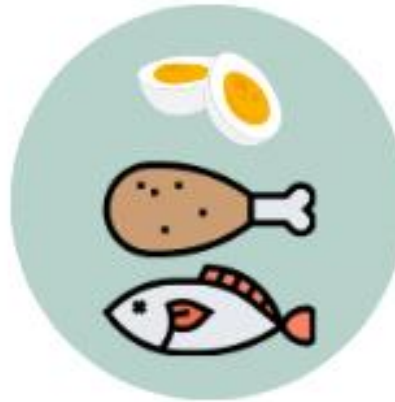
# Nudging



# Foodswaps



# Vuistregels



Deze slides werden met zorg ontwikkeld door Mosquito In The Room.  
Openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van deze informatie aan derden is niet toegestaan.

# Duurzamer weekmenu

Maandag  
Biefstuk

Dinsdag  
Stoofvlees

Woensdag  
Spaghetti

Donderdag  
Vol-au-vent

Vrijdag  
Worst

Maandag  
Biefstuk

Dinsdag  
Chili sin carne

Woensdag  
Spaghetti met plantaardig  
gehakt

Donderdag  
Vol-au-veggie

Vrijdag  
Kippenworst

Maandag  
Kalkoenfilet

Dinsdag  
Chili sin carne

Woensdag  
Spaghetti met plantaardig  
gehakt

Donderdag  
Vol-au-veggie

Vrijdag  
Shachuka met eitje



Deze slides werden met zorg ontwikkeld door Mosquito In The Room.

Openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van deze informatie aan derden is niet toegestaan.





# Nudging I - benaming



**Tomato Soup** →  
Provençal Herb & Slow-Roasted  
Tomato Soup



**Eggplant & chickpea stew** →  
Nonna's Garden Eggplant Ragout



**Iceberg Salad** →  
English Garden Salad

## Let op:

1. Cultureel aspect
2. Smaak & bereidingswijze
3. Persoonsgebonden

Bron: Google experiment

# Voedingstaal: peulvruchten

## **POSITIEVE FORMULERING**

- Slim
- Veilig
- Lekker

## **VOORDELEN DIE WERKEN**

- Lekker
- Veelzijdig
- Voordelig /  
Budgetvriendelijk/Betaalbaar
- Gemakkelijk en snel te bereiden
- Lang houdbaar
- Lokaal in opmars



# Nudging II – plaatsing menu

## Control menu

### MENU

#### Appetizer

Tricolor arepas filled with cashew-cheese and avocado 

#### Main course – Please choose one option

1 – Eggplant lasagna

2 – Black-bean & quinoa burger with red cabbage, guacamole & sweet potato fries  

3 – Lentil & sweet potato curry

#### Dessert

Raspberry pudding with chia seeds, chocolate and coconut

## Intervention menu

### MENU

#### Appetizer

Tricolor arepas filled with cashew-cheese and avocado 

#### Dish of the day

Eggplant lasagna

#### Dessert

Raspberry pudding with chia seeds, chocolate and coconut

**\*NB:** If you would like to eat something different, please ask the staff.

Figure 2: Menu choices in control and intervention

Bron: [Perez-Cueto, 2021](#)



# Nudging III – plaatsing band

## AFSTAND TUSSEN VLEES EN VEGGIE OPTIE

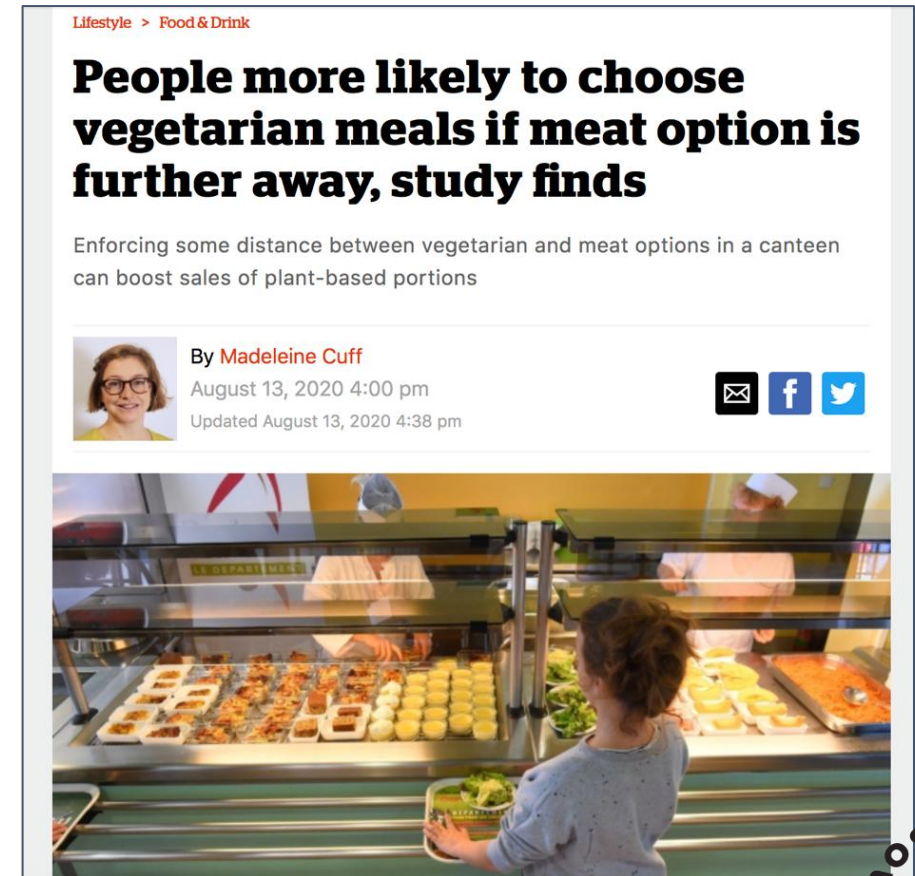
> dan 1,5m

→ Stijging verkoop 5%

< dan 1,5m

Geen stijging én potentieel ook minder verkoop

[Bron: Garnett et al \(2020\) Nature Food](#)





# Nudging IV - default

## Maak de plantaardige keuze de standaard optie

### VOORBEELD 1

Slaatje met veel  
groenten

Optie:

kaas of kip erbij tegen  
meerprijs

### VOORBEELD 2

1ste keuze broodbeleg  
is linzenspread

Op vraag:

kaas, eitje of vis  
mogelijk

### VOORBEELD 3

Spaghetti met quorn  
gehakt, zonder kaas

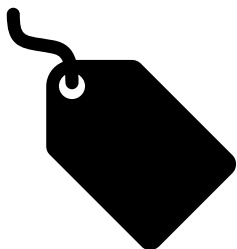
Optie:

kaas toevoegen

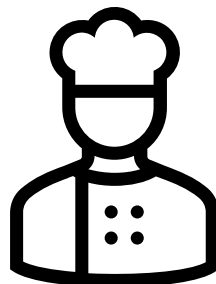


# Nudging V - promotie

**PRIJS**



**SUGGESTIE VAN  
DE CHEF**



**SPAARKAART**



**(keuken)medewerkers moeten overtuigd zijn!**

# Hoe maken jullie mensen enthousiast om te eten?



**Lekker** is de trekker.

*'Ik heb zelf al geproefd, en 't is echt lekker! Nen aanrader'*



Praat over de dagschotel als de **favoriet** van de chefs.

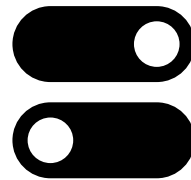
*'Het eten hier wordt met liefde bereid door onze chefs.'*



Mensen worden **enthousiast** van enthousiaste mensen.

*'De pot schaft vandaag weer lekkere kost hoor!'*

# WELKE ALTERNATIEVEN? FOODSWAPS



# Foodswap



Rundsvlees



Varkensvlees



Melk



Kaas



Ei



Vleeswaren



Kip



Vis



Peulvruchten



Noten en zaden



Tofu → Vleesvrangers



Plantaardige zuivel



# Waarom eten we vlees, vis en zuivel?



Volwaardige proteïnen



Bron van ijzer



Bron van omega-3



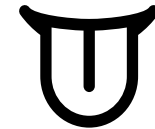
Vitamine B, vit. B12



Zink, fosfor, selenium



Gewoonte ?



Smaak ?



Cultuur ?

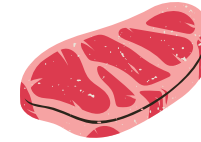
# Welke product bevat het meeste eiwit?



100 g  
**13,5 g**



65 g  
**15,6 g**



100 g  
**20 g**



100 g  
**19 g**



65 g  
**13,6 g**



100 g  
**14 - 20 g**



65 g  
**23,4 g**



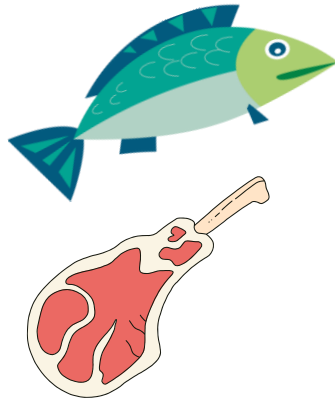
65 g  
**13 – 17,5 g**



100 g  
**20 g**

# Vlees of vis vervangen met

**100 g**



=

65 à 75 g droge peulvruchten

115 à 200 g natte peulvruchten

± 100 g tofu, tempeh

± 100 g quorn

± 100 g poulettes, gehackt, burger

± 130 à 150 g falafel

± 130 g quinoa



# Duogerechten



| PORK                        | POULTRY                                       | RED FISH           | BEEF                        | WHITE FISH, SHRIMP, CRAB, LOBSTER |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
|                             |                                               |                    |                             |                                   |
| Kidney, Red, Pinto or Black | White Navy, White Kidney, Cannellini or Pinto | All White or Pinto | Kidney, Red, Pinto or Black | White Kidney                      |



| PORK                | POULTRY    | RED FISH | LAMB                        |
|---------------------|------------|----------|-----------------------------|
|                     |            |          |                             |
| Brown, French Green | Brown, Red | Red      | Brown, French Green, Beluga |



| PORK            | POULTRY         | RED FISH |
|-----------------|-----------------|----------|
|                 |                 |          |
| Yellow or Green | Yellow or Green | Yellow   |



| POULTRY | WHITE FISH, SHRIMP, CRAB, LOBSTER |
|---------|-----------------------------------|
|         |                                   |
|         |                                   |

[Source : USA Pulses](#)



# Duogerechten gehakt



# De basics...



**Peulvruchten**

**20-36 g  
EW/100 g**



**Noten & zaden**

**18-24 g  
EW/100 g**



**Ttofu → vleesvervangers**

**4 - 23 g  
EW/100 g**



**Plantaardige zuivel**

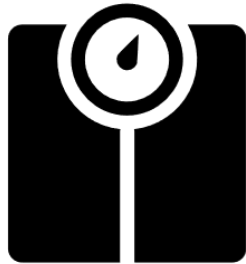
**0,2-6 g  
EW/100 g**

# Cat 1 – Peulvruchten zijn echte kanjers



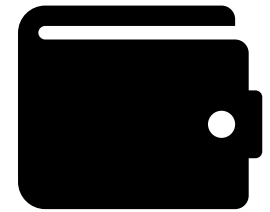
Lage milieu- & klimaatimpact

Positief effect op gewicht



Verlaagt slechte cholesterol

Lagere foodcost



Bron van eiwitten (tot 20%), vezels, B-vitaminen en mineralen zoals Fe, Ca, P

# Cat 1 – Peulvruchten zijn echte kanjers



# Smaakmakers



bouillon, marinades, miso, sauzen,  
fermentaties, noten & zaden, kruiden,  
kruidenmixen, edelgist,  
gedroogde tomaten, shiitake &  
andere champignons, olijven,  
kappertjes, chili, ...

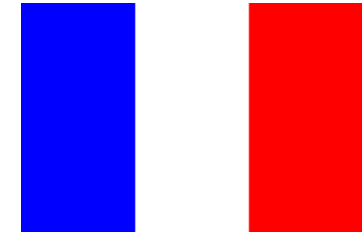
# Smaakmakers II



Sojasaus, gember, look,  
pijpajuin, sesamolie



Limoen, coriander,  
chilli, komijn,  
toamten, chocolade,



Boter, provençaalse kruiden,  
prei, mosterd, sjalotten, look,  
wijn



Idem China +  
zeewier en dashi



Harissa, ingelegde citroenen,  
ras el hanout, gedroogd fruit,  
honing, munt



Olijfolie, basilicum,  
look, parmezaan,  
balsamico, citroen,  
wijn, oregano

# Cat 1 – Gerechten die er zich echt toe lenen



Soep



Internationale gerechten



Desserts



[Soep van witte cannelli bonen met rode bieten spekjes](#)



[Bloemkoolcurry met kikkererwten](#)



[Worst met geroosterde groenten en linzen in 1 pot](#)



[Kleurrijke tajine](#)



[Linzen met tomaten en gorgonzola à la Ottolenghi \(culy.nl\)](#)

## Cat 2 – Noten, zaden en pitten



Goed voor het milieu

Gezonde vetten

Smaakmaker & combineren

Quinoa valt ook onder deze categorie

Bron van eiwitten, omega-3-vetzuren, B-vitaminen en mineralen zoals Ca, Mg, Se, Fe en Ph

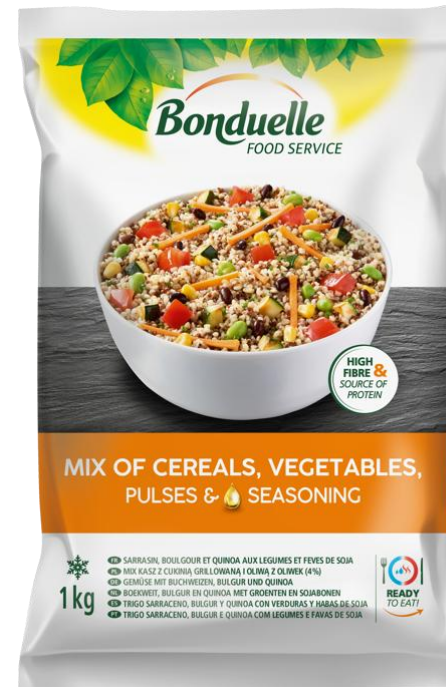
# Cat 2 – Quinoa en boekweit



**KOUD GEBRUIK** ontdooi 1 kg product 12 tot 24 uur op max +3°C. Na ontdooien: maximaal 2 uur op max +3°C voor consumptie.

**STOOMOVEN** bevroren: 8 min op 100°C. Ontdooit: 4 min op 100°C

**MAGNETRON** 7 min voor 500 bevroren product op 800 W (afgedekt).



**INGREDIËNTEN:** Gekookte **boekweit** 18,4%, voorgekookt bulgur (zout) 14,6%, gegrilde courgette 11,7%, wortels 9,5%, gekookte rode **quinoa** 9,5%, suikermaïskorrels 8,7%, **sojabonen** 8%, gekookte **zwarte bonen** (zout) 7,3%, tomaten 7,3%, extra vergine olijfolie 4%, bieslook, zout, peper

# Cat 2 – Gerechten die er zich toe lenen



Salades  
koud & warm



Afwerking  
van zetmeel



Desserts



[Frisse quinoa salade met noten en geitenkaas als smaakmaker](#)



[Poké bowl met tofu & noten](#)



[No cheese pesto met zonnebloempit](#)



[Muhammara-dip](#)



Stamppot met walnoten

# Cat 3 – Vlees- en visvervangers



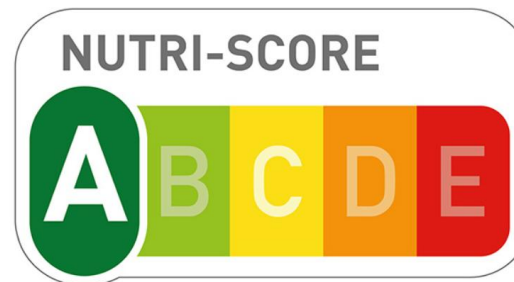
Qua milieu-impact altijd de betere keuze voor de planeet dan het dierlijk equivalent



Tofu, tempeh, seitan en quorn? Altijd een uitstekende keuze voor de gezondheid !



Andere goede vleesvervangers?  
Check nutriscore of voedingswaardetabel

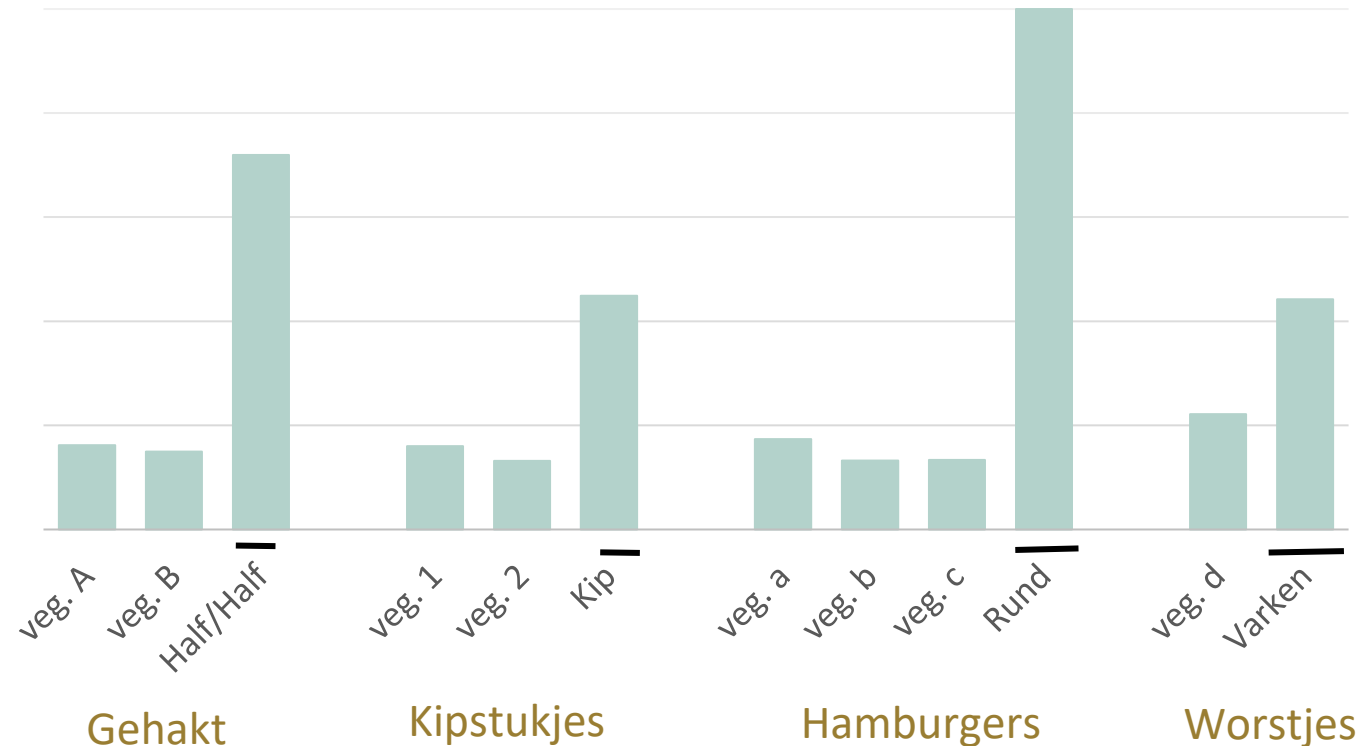


# Cat 3 – Vleesvervangers : klimaatimpact



Qua klimaat-impact  
altijd de betere keuze  
voor de planeet dan  
het dierlijk equivalent.

VLEESVERVANGER TOV. VLEESMIMIC, CO<sub>2</sub> EQ. / KG EIWIT



# Criteria gezonde vlees- en visvervangers



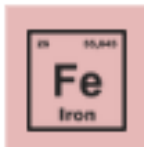
**Voldoende eiwit  $\geq 10$  g/100 g**



**Weinig verzadigd vet  $\leq 5$  g/100 g**



**Weinig zout  $\leq 1,6$  g/100 g**



**Voldoende ijzer  $\geq 0,7$  mg/100 g**



## Tofu & tempeh

13,5 g EW/ 100 g

19 g EW/100 g

## Seitan

23 g EW/100 g



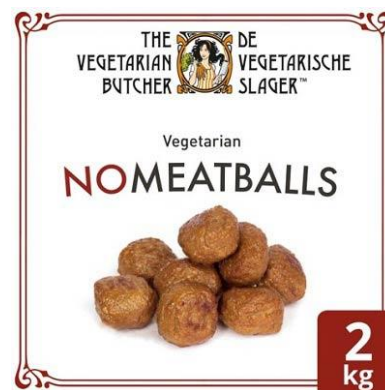
Groenteburger



Falafel



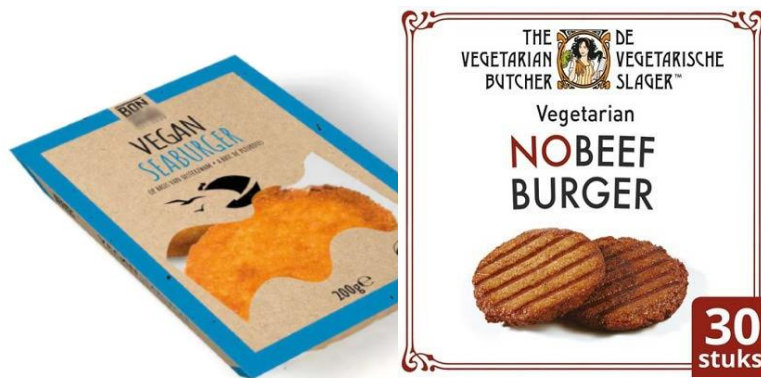
Fillets



Balletjes



Stukjes



Burgers



Worsten



Gehakt

# Cat 3 – Gerechten die er zich goed toe lenen



**Klassiekers**



**« Fast food »**



Vegetarische slager: [vol au veggie](#)



Ottolenghi: [Black pepper tofu](#)



Greenway: [No meat no nonsense stoofvlees](#)



Tom Hunt: [vegan ceasar salad](#)

# Cat 3 – Broodbeleg



**Oesterzwamdip**



**Seizoenshummus**



**Edamame spread**



**Tofu of linzen**



**Muhammara**

# Cat 4 – Plantaardige zuivel



Qua milieu-impact altijd de betere keuze voor de planeet dan het dierlijk equivalent



Plantaardige drinks zijn altijd een goede keuze voor de gezondheid



Plantaardige kaas goed voor het milieu. Voor gezondheid let op portiegrootte.

**Voor kwetsbare doelgroepen en vegans: bij voorkeur verrijkte sojadrink**



Drinks



Yoghurts



Sneetjes



Room



Smeerkazen



Geraspt

# Cat 4 – Vegan kazen



**Obv. cashew**



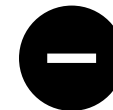
Eiwitten, onverzadigd vet,  
koolhydraten



Energie, vet, suikers, zout

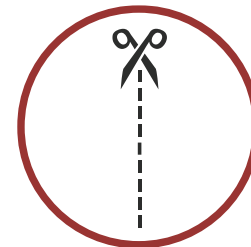
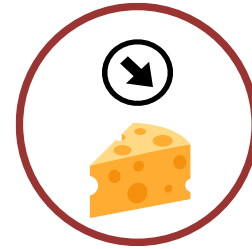


**Obv. kokosolie**



Verzadigd vet

# Vlees vervangen door kaas: geen goed idee



Geen volwaardige vleesvervanger

Hoge milieu-impact

Hoog in verzadigd vet & zout

# Kom af naar TOEKOMSTPROEF

*Dé inspiratie, kook & netwerkdag voor chefs & chefs in spé*

 **Wanneer: maandag 19 mei 2025, 10u – 16u**

 **Waar: hotel Serwir, Sint Niklaas**

 **Wie: alle Vlaamse chefs van horeca, grootkeukens en catering**

 **Waarom komen?**

- Bijleren over plantaardig koken van masters in het vak
- Proeven van de heerlijkste creaties tijdens de kookdemo's
- Massa's kansen om uit te wisselen met andere chefs
- Meer uitleg over Boon voor U

initiatief van



**Chefs  
pro  
Veggie**

partners



[Over](#)[Deelnemende resto's](#)[Deelnemende grootkeukens](#)[Inspiratie](#)[Toekomstproef](#)[Awards](#)[Doe mee](#)

## Programma

### 10u00 WELKOMSTWOORD

*Mosquito & ChefsproVeggie*

**10u15 De 3 gezondheden voor chefs: mentaal, fysiek en emotioneel welzijn** (workshop horeca, catering, grootkeukens)

*Guido Francque, duurzaamheid adviseur*

### 11u15 Keuze uit twee sessies

- **Culinair scoren met eetbare planten** (workshop horeca)  
*Pieter-Jan Van Assche, oprichter Forest To Plate*
- **Verlekker met plantpower** (demo grootkeuken & catering)  
*Paul Florizoone, oprichter Greenway*

### 12u15 LUNCH EN NETWERKEN

### 13u15 Keuze uit twee sessies

- **'How to? Groenere menukaarten in de horeca!'** (demo horeca)  
*Steve Passchyn, Culinary Manager Bonduelle*
- **Foodcost: de beste tips** (workshop grootkeuken & catering)  
*Te bevestigen*

### 14u15 Keuze uit twee sessies

- **Plantkracht** (demo grootkeuken & catering)  
*Peter De Wandel, Culinary Manager, ARDO*
- **Creatief met fermentatie** (workshop horeca)  
*TBD*

### 15u15 LANCERING BOON VOOR U EN EINDE

Vrijblijvende mogelijkheid tot inschrijvingen.  
Huiswaarts met een goodiebag en veel inspiratie.  
*Mosquito In The Room & ChefsproVeggie*

# Dank voor het luisteren



**Choose Food  
to change  
the world**

**Amy Verbeke**

[amy@mosquitointheroom.be](mailto:amy@mosquitointheroom.be)

0474 78 22 30

**Ariane Louwaeye**

[ariane@mosquitointheroom.be](mailto:ariane@mosquitointheroom.be)

0478 29 14 30

