

**Plant-based is trending: mis deze  
opportuniteit niet.**



Unilever  
Food  
Solutions



# INHOUD

# BEKNOPT

**3** DE POPULARITEIT  
VAN PLANTAARDIGE  
GERECHTEN

**6** WIE EET WAT  
OOK ALWEER?

**9** FLEXITARIËRS,  
EEN GROEIEND PUBLIEK

**12** 5 REDENEN OM ZELF  
MEER IN TE ZETTEN OP  
PLANTAARDIGE GERECHTEN

**15** HOE BRENG JE DIT IN  
DE PRAKTIJK?



Unilever  
Food  
Solutions



# De populariteit van plantaardige gerechten

CIJFERS EN FACTS



Unilever  
Food  
Solutions



## Plant-based

Onze voedingskeuzes worden onder meer beïnvloed door de technologische vooruitgang, het klimaat, de economie, het algemeen welzijn en onze culturele en sociale identiteit. **Tegenwoordig worden ook restaurantmenu's bewuster en duurzamer opgesteld.**

Er zijn steeds meer gasten die voor een veganistische lifestyle kiezen en volledig overgaan op een plantaardig dieet. Het **vleesverbruik zit in een dalende lijn.**

Hoe zit het precies met onze nieuwe eetgewoonten? Hoeveel mensen houden er bewust één of meer vleesloze dagen per week op na?



Eén op vijf consumenten koopt vandaag bewust plant-based producten.

**+67%**

Tussen 2012 en 2018 steeg de consumptie van plant-based producten exponentieel met 67%.



Tegen 2030 is minstens de helft van de restaurantbezoekers naar een groentengebaseerd eetpatroon overgeschakeld.\*

## Het flexitarisch paspoort van de Belg\*

De gastengroep die voor plant-based kiest wordt alsmaar groter.

**44%**

Bijna de helft van de Belgen eet elk jaar significant minder vlees.



Een kwart van de Belgen eet minstens één keer per week een vegetarische vleesvervanger.

**x2**

Bij de jongeren (< 34 jaar) is het aantal vegetariërs verdubbeld tussen 2016 en 2020.

**+24%**

In het coronajaar is de verkoop van vleesvervangers gestegen met bijna 24%.

*Kortom: hét moment voor chefs en foodprofessionals om op deze trend in te spelen.*



# Wie eet wat ook alweer?

**VERSCHILLEN**



















**Unilever  
Food  
Solutions**

WIE EET WAT OOK ALWEER?



## Wie eet wat?

Of gasten nu gezonder willen eten, dierenleed willen voorkomen of een statement willen maken; er zijn genoeg redenen om minder 'dier' te eten. Maar wie eet wat ook alweer?

	VLEES	VIS	EIEREN	MELK
<b>VEGANIST</b>				
<b>VEGETARIËR</b>				
<b>PESCOTARIËR</b>				
<b>FLEXITARIËR</b>	 AF EN TOE	 AF EN TOE		



# Flexitariërs, een groeiend publiek

**FLEXI IS SEXY**



**Unilever  
Food  
Solutions**



# Flexitariërs

Het publiek dat vegetarische alternatieven voor vleesgerechten bestelt, is allesbehalve beperkt tot vegetariërs. Ook op restaurant komt steeds vaker de vraag naar meer groentengerechten op de kaart. Meer en meer consumenten identificeren zich als "flexitariër" en wisselen graag af met vegetarische gerechten.

”

*De voornaamste reden waarom Belgen flexitarisch eten, is hun gezondheid.*

De grootste uitdaging bestaat erin de groeiende wereldbevolking van voedsel te blijvenvoorzien. Elk jaar worden ruim 70 miljard dieren geslacht om mensen wereldwijd te voeden. Flexitariërs gaan daarom steeds vaker op zoek naar duurzame eiwitvervangers die zo goed mogelijk de smaak en textuur van vlees, vis en zuivel imiteren, zonder dat ze implicaties hebben op onze gezondheid en het milieu. Speel op dat gevoel in met je suggesties.



## FLEXITARIËRS, EEN GROEIEND PUBLIEK

Meer en meer flexitarische bereidingen vinden hun weg naar de menukaart. Het verlangen naar vlees kunnen we vervullen zonder dat hier dieren aan te pas hoeven te komen.

Op zoek naar ideeën? Het **The Vegetarian Butcher™-assortiment** is een perfecte oplossing. Gemaakt door vleesliefhebbers, voor vleesliefhebbers.





# 5 redenen om zelf meer in te zetten op plantaardige gerechten

OPPORTUNITEIT



Unilever  
Food  
Solutions

## 5 REDENEN OM ZELF MEER IN TE ZETTEN OP PLANTAARDIGE GERECHTEN



# 5 redenen

Vegetariërs, flexitariërs en veganisten vormen een interessante groeiende doelgroep. Wie nieuwe gasten en toekomstige generaties wil verleiden, zorgt voor een aantal plant-based opties op de menukaart. Maar een plant-based aanbod is niet alleen voor veganisten interessant!

## 01 Mee met de trend

Of het nu gaat om restaurants, supermarkten of broodjeszaken, plant-based is trending. Gasten zien in ondernemers met een mooi aanbod in plantaardige gerechten de ondernemers van de toekomst. Met een plant-based aanbod plaats je jouw zaak helemaal in de huidige culinaire tijdsgeest.

## 02 Trekt nieuwe klanten aan

Lang niet alle bedrijven hebben hun plant-based aanbod op orde. Een topaanbod in plantaardige gerechten zal zich snel verspreiden onder veganisten. En die gaan ook graag een keer uit eten met hun vrienden en familie. De doelgroep is dus veel groter dan veganisten alleen.



## 03 Impliceert kwaliteit

Gasten leggen een verband tussen plantaardig eten en kwaliteit, gezondheid, verantwoordelijk ondernemerschap, lokaal en fair trade. Aandacht voor veganisme versterkt het imago van de zaak als duurzame onderneming. Als chef kan je jouw steentje bijdragen door de groenten, kruiden of fruitsoorten die je serveert, zelf te kweken in een eigen moestuin of te werken met lokaal gekweekte groenten. Ook marketinggewijs is dit een sterke zet: denk aan het verhaal dat je aan elke tafel kunt vertellen.

## 04 Rendement

De plantaardige keuken maakt volop gebruik van groente, fruit, granen en peulvruchten. De inkooprijzen hiervan zijn vaak zeer vriendelijk. Een mooie 'club' sandwich met gegrilde seizoensgroenten ziet er geweldig uit, terwijl de inkoop veel lager is dan die met kip en bacon. Met een beetje creativiteit biedt de plantaardige keuken volop ruimte voor het mooiste rendement.

## 05 Een nieuwe beleving

Aangezien er overduidelijk een nieuwe keuken wordt geserveerd die minder eenzijdig op vlees is afgestemd, kan je daar ook als chef je voordeel mee doen. Omdat de plant-based keuken voor heel wat gasten onbekend terrein is, kan je hen in een nieuwe beleving onderdompelen en verrassen. Laat je gasten nieuwe ingrediënten en kruiden ontdekken en betrek ze zo in jouw verhaal.



# Hoe breng je dit in de praktijk?

**AAN DE SLAG**



**Unilever  
Food  
Solutions**



## Aan de slag

### 01 **Plantaardige varianten**

Verras je gasten met recepten waarvan ze niet zouden verwachten dat deze plant-based zijn. Serveer bijvoorbeeld een plantaardige variant van je hardlopers. Belgische klassiekers zijn een vaste waarde op elke menukaart. Toch kan je bekende gerechten als stoofvles, steak met frietjes of gehaktballetjes evengoed bereiden volgens de laatste flexitarian trends.

### 02 **Pas de verhoudingen stap voor stap aan**

De eerste stap naar meer groenten op het bord is snel gezet. Pas bijvoorbeeld de verhoudingen in een gerecht aan. Veel chefs hebben bepaalde aannames over wat hun gasten willen. Maar meten is weten! Maak porties vlees of vis geleidelijk aan iets kleiner, en controleer bij de gasten hoe ze de nieuwe gerechten waarderen. Zorg dat je het verkleinen van de vlees- of visporties altijd compenseert met extra groente. Onderzoek van Wageningen University & Research wees uit dat de gastenwaardering gelijk blijft na een dergelijke aanpassing.

## 03 Focus op smaak

Kijk hoe je groenten lekker op smaak kunt brengen, met kruiden, specerijen, dressings en lichte sauzen. Verdiep je in originele smaakcombinaties en serveer smaakmakende pairings.

## 04 Eten met je ogen

Met groenten heb je een fantastisch kleurenpalet in handen, waarmee je de regenboog op het bord kunt toveren. Groenten hebben een enorme visuele aantrekkingskracht en kunnen de presentatie van je gerecht een flinke boost geven. Varieer met kleuren, vormen, structuren en smaken.





A photograph of two chefs in a professional kitchen. The chef on the left, with a beard and wearing a white shirt and dark apron, stands with his hands on his hips, looking towards the other chef. The chef on the right, wearing a white shirt, dark apron, and a black toque, is focused on preparing food on a stainless steel counter. The background shows kitchen shelves with various items.

**GRATIS**

# Plant-based training

Gratis culinaire cursus met professionele veganistische kooktips en -technieken. Opgebouwd met kleine video's van minder dan 5 min die je op je eigen tempo kan volgen.

**Volg het hier op UFS Academy** 



**Unilever  
Food  
Solutions**



Unilever  
Food  
Solutions

**Support. Inspire. Progress.**

Ontdek meer op  
[unileverfoodsolutions.be](https://unileverfoodsolutions.be)