

Hé, hallo!

Wij zijn **Sam Ham** en **Jip Kip**.
Lust jij graag een stukje biefstuk, een heerlijk gebraden
worst of een sneetje hesp tussen je boterham? Wij ook!
Misschien hoor je in het nieuws allerlei verhalen over vlees,
en vraag je je af of je nog wel vlees mag eten ...
Net daarom dit boekje, om je meer te vertellen over vlees,
waar het vandaan komt, hoe het verwerkt wordt en hoe het
past in een gezond voedingspatroon. Ben je benieuwd?
Ga dan mee met ons op pad!



**Eet jij
graag vlees?**

ja nee

Welk stukje vlees lust
je het liefst?



Vlees

*Van in de wei
tot op je bord*

2^e
graad

Is de mens een vleeseter?



Is de mens volgens jou ...

- een vleeseter?
- een planteneter?
- een alleseter?

Lees hier het antwoord!

Onze voorouder was een aapachtige die in het woud woonde. Hij at vooral **groenten en fruit**. Vlees at hij maar af en toe. Door de opwarming van het klimaat moest hij van het woud naar de open vlakten verhuizen. Daar waren minder groenten en fruit te vinden dan in het woud. De mens moest dus zijn voeding aanpassen en ging **meer vlees** eten.

Slimme energie

Hij vond vlees niet alleen lekker, maar haalde er ook veel **energie en bouwstoffen** uit. Door meer vlees te eten, konden de hersenen van de mens enorm groeien. Hij werd **slimmer** en kon nieuwe uitdagingen aan. Handig, want hij moest jagen, de buit verdelen én jachtwerktuigen en kooktechnieken ontwikkelen. De mens ontdekte hoe je **vuur** maakt. Zo kon het vlees bereid worden en werd het beter verteerbaar. De darmen van de mens werden korter. Zo kon zijn lichaam nog meer energie opnemen. Onze voorouders begonnen steeds meer te lijken op wie we nu zijn.



Mensen eten dus planten én dieren. Wij zijn **alleseters**. Dat zie je ook aan onze tanden. We hebben scherpe hoektanden om vlees te verscheuren. Maar we hebben ook platte kiezen, om ons eten te vermalen.

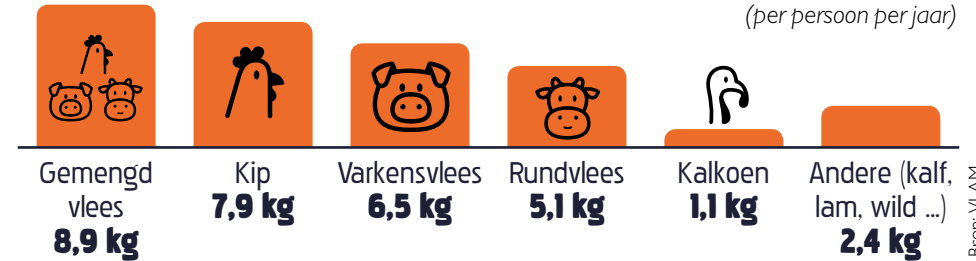
Wist je dat ...

kippen ook alleseters zijn? Ze eten zowat alles wat mensen ook eten. Handig voor wie een duurzame oplossing zoekt voor keukenafval! Maar ... kippen hebben geen tanden. Hoe vermalen ze hun voedsel dan? Ze pikken steentjes op die het voedsel in hun maag kleiner maken.

Welk vlees eten we?

Veel mensen eten graag vlees. Maar welke soorten vlees je graag eet, hangt af van **waar je woont**, van je **religie** en van je **cultuur**.

Belgen eten vooral:



Bron: VLAM

In sommige culturen of religies is het een voorrecht om bepaalde vleessoorten te eten, of is het juist verboden. Bijvoorbeeld omdat het dier of het vlees als heilig of onzuiver beschouwd wordt. Ken jij voorbeelden? Bespreek ze met je klasgenoten!



Wist je dat ... veel Indiërs geen koeien eten? De koe is in India een heilig dier!

Pancetta-poëzie

Maak een gedicht over vlees. Kijk eerst naar het voorbeeld. Probeer het rijmschema AABB aan te houden.

Ik heet Madelief.
Ik lust heel graag rosbief.
Een eitje met wat spek,
dat vind ik echt te gek.

.....

.....

.....

.....

Weet wat je eet!

Dat varkenshaasje van het varken komt, klinkt logisch. En kalkoenfilet is van de kalkoen. Maar weet je ook van welk dier biefstuk, rosbief, ham en spek komen?



Kijk naar de afbeeldingen. Kun jij de stukken vlees bij het juiste dier plaatsen? Verbind.



rosbief



vleugel



ham



filet américain



spek



kotelet



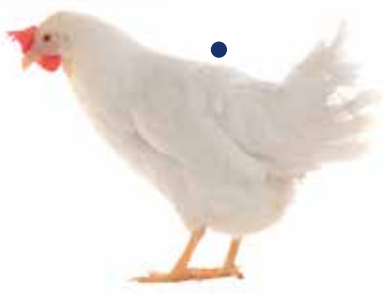
filet



bout



biefstuk



Alle delen van het rund worden gebruikt. Het vlees gaat naar de slagerij. Maar ook de andere delen komen goed van pas.



Beenderen
▶ lijm



Huid
▶ leder



Hoeven en horens
▶ meststof



Hart, maag en longen
▶ katten- en hondenvoer



Is vlees eten gezond?



Vlees verdient een plek in een evenwichtig voedingspatroon. Het bevat **voedingsstoffen** die erg goed zijn voor ons lichaam. Wist je dat vlees belangrijke **vitaminen** en **mineralen** bevat, die niet of niet altijd even gemakkelijk uit planten te halen zijn, zoals vitamine B12 en ijzer? Vlees is ook een uitstekende bron van **eiwitten**. Die heeft je lichaam nodig om spieren op te bouwen en te onderhouden. Een stukje vlees eten is dus heel waardevol.

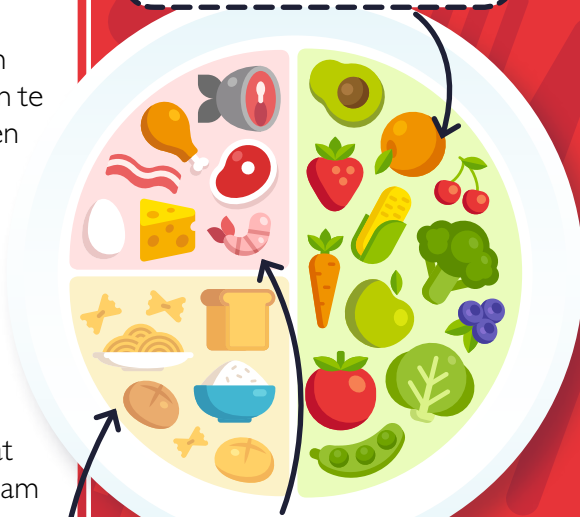
Mag ik zoveel vlees eten als ik wil?

Nee, dat niet. Je wisselt rood vlees het best af met gevogelte, vis, eieren of peulvruchten, zoals linzen en bonen. Denk ook aan wat je op je boterham legt. Een boterham met kaas bevat veel calcium, een boterham met hesp levert ijzer en vitamine B12. Gezond eten is evenwichtig en gevarieerd eten. Denk dus goed na over wat je in je mond stopt én eet veel verschillende dingen. De **voedingsdriehoek** brengt raad! Kijk maar op www.gezondleven.be.



Vind je het moeilijk om in te schatten hoe een **gezond bord** er zou kunnen uitzien? Dit is een handig hulpmiddeltje!

De helft van je bord bestaat uit groenten.



Een kwart van je bord is vlees, gevogelte of vis. Ook eieren, melkproducten en peulvruchten kunnen ter variatie.

Het laatste kwartje vul je met aardappelen of volkoren graanproducten (bruine rijst, volkorenpasta, volkorenbrood ...).



Probeer het uit! Is het bord hiernaast een gezond bord? Maak zelf de verdeling.

Nu jij!

Houd drie dagen lang bij wat je eet als hoofdmaaltijd. Teken het na op deze borden. Zorg dat de verhoudingen correct zijn! Zien je borden eruit als het bord hiernaast? Wat kan beter?



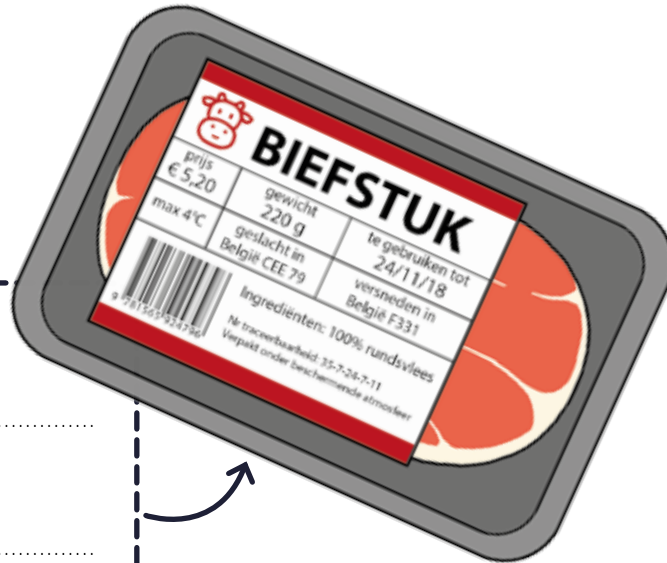
Moet ik vlees eten?

Sommige mensen eten bewust geen vlees. Omdat ze het niet lusten, omdat ze niet willen dat er dieren voor gedood worden of omdat het veel vraagt van onze aarde (zie p. 12). Vlees weglaten kan, maar alleen als het **volwaardig vervangen** wordt. Wie geen vlees eet, moet de belangrijke voedingsstoffen die vlees aanbrengt uit andere producten halen. Zeker als je lichaam in volle groei is, zoals bij kinderen. Enkel groenten en fruit eten is niet voldoende. Veel kant-en-klare vleesvervangers bevatten te weinig eiwitten, ijzer en vitamine B12 om vlees goed te vervangen. Een vegetariër eet dus het best ook voldoende zuivelproducten, volkorengranen, peulvruchten en noten.

Veilig vlees

Als je vlees niet goed bewaart of klaarmaakt, wordt het slecht. Al ons voedsel bevat van nature schimmels en bacteriën. Dat zijn hele kleine levende wezentjes die vaak goed zijn voor ons, maar soms ook slecht. Bedorven eten bevat zoveel slechte bacteriën dat mensen er ziek van kunnen worden.

Hoe weet je of het vlees dat je koopt veilig is? Daarvoor kijk je op de **verpakking**. Er staat allerlei informatie op. Wat vind jij terug?



Welk stuk vlees zit in deze verpakking?

Hoeveel kost het?

Hoeveel weegt het?

Tot wanneer is het veilig om het vlees op te eten?

Op bijna alle voedingsmiddelen – dus ook op vlees – staat een **houdbaarheidsdatum**. Na die datum is het wellicht niet meer geschikt om nog op te eten. Aan bedorven vlees zie of ruik je ook vaak dat het niet meer eetbaar is.

Tip!

Een **ambachtelijke slager** kleeft geen etiket op de verpakking, maar je kunt bij hem natuurlijk met al je vlezige vragen terecht! Hij kan je vertellen welk stukje vlees het lekkerst is voor welk gerecht, hoe je het vlees het best bewaart, hoelang je het kunt bewaren ... Zijn producten zijn bovendien niet voorverpakt. Er is dus veel minder plastic nodig!

Voedselpolitie!

In België wordt ons voedsel streng gecontroleerd en gekeurd. Worden de producten op de juiste temperatuur bewaard? Hoe worden ze vervoerd? Hoe staat het met de hygiëne? Die controle gebeurt door het Voedselagentschap, ook wel het **Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen** of afgekort FAVV genoemd. Dat agentschap bewaakt de kwaliteit van onze voeding en beschermt onze gezondheid.

Weet wat je eet

Naast controle is 'traceerbaarheid' heel belangrijk. Dat betekent dat het op elk moment in de voedselketen duidelijk moet zijn **vanwaar het vlees komt en waar het naartoe gaat**. Voor een stukje vlees op je bord belandt, heeft het immers al een hele weg afgelegd! Van welke boerderij komt het dier? Wat kreeg het er te eten? Kreeg het dier medicatie? Waar werd het dier geslacht? Waar wordt het verkocht? Met codes en cijfers kan het allemaal achterhaald worden.

Gebeurt er ondanks alle controles toch een ongeluk? Dan komen de voedingsmiddelen niet in de winkel of bij de slager terecht of worden ze tijdig uit de rekken gehaald. Jij weet wat je eet en zo kun je altijd **gerust genieten** van een stukje vlees.

Welke weg legt vlees af? Zet de stappen in de juiste volgorde.



Gevoelig vleesje

Vlees is een lekker, maar gevoelig product. Als je het op de verkeerde manier bewaart, kan het snel zijn smaak en sappigheid verliezen.

Vóór vlees in de winkel belandt, wordt de veiligheid gecontroleerd door het FAVV. Maar eens je het vlees in je winkelkar legt, is het aan jou om het op de juiste manier te bewaren!

Zo houd je je stukje vlees langer vers:

Let op de houdbaarheidsdatum.

Gebruik een koeltas om je gekoelde producten naar huis te brengen.

Neem gekoelde producten, zoals vlees, net vóór je naar de kassa gaat.

Vlees dat ontdooid is, mag je niet opnieuw invriezen!

In de koelkast leg je het vlees het best goed verpakt op het **onderste schap**, net boven de groentelades. Dat is het koudst.

Vlees bewaar je in een koelkast op 4°C.



Bewaar vlees maximaal **twee dagen** in de koelkast. Krijg je het niet tijdig op? Bereid het, of vries het in!



Nette frigo

Een goed georganiseerde koelkast houdt je eten langer vers. Zo verspil je minder voedsel.

Lees eerst de tips voor een nette koelkast op www.lekkervanbijons.be/wat-moet-waar-in-de-koelkast. Lees ook de tips op p. 10!



Zet dan de producten op de juiste plaats in de koelkast.



Duurzame voeding

Hoe houden we rekening met onze aarde?



Waardevol voedsel produceren vraagt veel van onze aarde. Om dieren groot te brengen, heb je niet alleen water en voer nodig, maar ook land. De dieren stoten ook broeikasgassen uit. Die doen de aarde mee opwarmen.

Gelukkig denken ook de boeren mee na over **duurzame voeding**.

Dat betekent dat er **genoeg eten is voor iedereen, nu én in de toekomst**. Wie werkt aan een duurzame wereld houdt rekening met de druk op onze planeet én op de mens.

Met allerlei nieuwe uitvindingen streven veehouders, kwekers en landbouwers naar een 'schonere landbouw'. Zo willen ze de **druk op het milieu verkleinen** en het **dierenwelzijn verhogen**.

In een **hoeveslagerij** verkoopt de boer producten van eigen kweek. Zo is er minder nood aan verpakkingsmateriaal en transport. En de klant leert de boer en de boerderij kennen. Zo weet hij perfect wat hij eet.

Steeds meer landbouwers **wekken zelf energie op**.

Ze leggen bv. zonnepanelen op het dak van de stallen. Of ze poetsen de stallen met regenwater, dat ze opvangen in een reservoir.



Veel veehouders **kweken zelf het voer voor hun dieren**. Bv. voederbieten, aardappelen, graan, maïs ... Zo moet het veevoer niet van ver komen. Dat spaart transport uit!

Hoe kun jij duurzaam eten?

Duurzame voeding is niet enkel een zaak van de landbouwer. Als jij aandacht hebt voor wat je eet, kun je ook zorg dragen voor onze aarde. Dat doe je zo!

Eet gevarieerd

Te veel vlees eten belast onze planeet. Het is dus zoeken naar de middenweg tussen wat we kunnen maken op een duurzame manier en wat goed is voor onze gezondheid. Wissel daarom **verschillende soorten vlees**, bv. rood vlees en gevogelte, af met **vis, eieren en peulvruchten**. Samen met **groenten en fruit van het seizoen, volkoren graanproducten en water** zorg je zo voor een gezond voedingspatroon.

Eet bewust

Genieten van eten mag natuurlijk. Maar eet niet meer dan nodig. Dat is niet goed voor je lichaam, en ook niet voor de planeet. Probeer dus na te denken over wat je in je mond stopt en **maak gezonde keuzes**.

Eet lokaal

Wie lokaal eet, **spaart transport uit**. Dat geldt voor alle voedingsmiddelen! Een stukje vlees van bij de ambachtelijke slagerij om de hoek legt een veel kortere weg af dan buitenlands rundsvlees dat met het vliegtuig naar België gevlogen wordt. Vlees van bij ons is bovendien goed gecontroleerd en veilig. Dat las je al op p. 9. We mogen best trots zijn op ons Belgisch vlees!



Verspil niet

Eten verspil je niet! Houd de **houdbaarheidsdatum** in het oog. Schep niet meer op je bord dan je op krijgt. En **kook eens met restjes**. Die zijn de dag erna ook nog lekker. Bekijk ook nog eens de koelkasttips op p. 10!



Boerendochter *Fien*

Hallo, ik ben Fien! Ik ben een **echte boerendochter**. Mijn mama en papa zijn landbouwers van beroep. Ze kweken varkens. Ik groei dus op in een boerderij.

Het leven op de boerderij staat nooit stil! De dieren moeten elke dag gevoederd en verzorgd worden. En zeugen kunnen ook 's nachts of in het weekend biggetjes krijgen. Mijn mama en papa staan altijd klaar voor onze dieren. Ik help graag mee!

Mijn **lievelingsvarken** is Tina, een biggetje van 5 weken oud. Ik ga elke dag kijken hoe het met haar gaat. Tina blijft niet voor altijd bij ons. Na 6 maanden wordt ze geslacht voor haar vlees. Dat zal ik dan wel jammer vinden. Maar ik weet zeker dat ze een mooi leven zal gehad hebben!

Dierenverwenerij

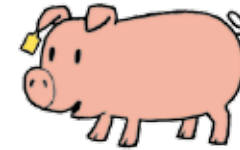
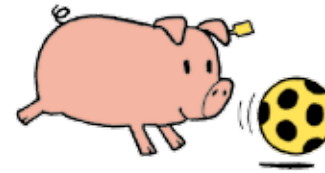
Voor veehouders is het heel belangrijk dat hun dieren zich goed voelen. Ze mogen geen honger of dorst hebben. Ze hebben het best zo weinig mogelijk stress. En ze moeten gezond zijn. Dat is goed voor de dieren én voor de kwaliteit van het vlees. De mensen van het FAVV (zie p. 9) zien toe op het dierenwelzijn.

Tip!

Wil je weten hoe het leven van een varken op de boerderij van Fien eruitziet? Kijk naar het filmpje van Plattelandsklassen vzw via www.plattelandsklassen.be/ons-aanbod/educatief-materiaal/filmpje-het-spaarvarken-van-fran



... koeien het liever koud dan warm hebben? Wij vinden 25°C fijn, maar koeien krijgen er **warmtestress** van! De stallen zijn dan ook meestal goed geïsoleerd en geventileerd om de warmte buiten te houden.



... varkens **graag spelen**? Ze zijn heel blij met speelgoed als ballen, speelkettingen, touwen en bijtribbers in hun stal!

... koeien soms onder de **koeborstel** gaan? Dat is een soort carwash voor koeien. Ze worden helemaal schoongeborsteld! De koeien vinden het fijn en ze worden er rustig van.

... sommige koeien **gewekt worden met aangepast licht en zachte muziek**? Daar worden ze rustig van. In de stal staat overdag de radio aan! Zouden ze ook meedansen op de grootste hits?



... een landbouwer heel wat **robots** in dienst heeft? Melkrobots, voedermachines, volautomatische mestschuiven die de vloer schoonmaken ...

Nog ideeën?

Wat zou volgens jou het leven van een dier nog leuker kunnen maken?

.....
.....

Heb je er honger van gekregen?
Deze minihamburgers met yoghurtsaus kun je zelf maken, met wat hulp van een volwassene. Ideaal voor een gezellig hamburgerfeestje!



4



55 minuten

INGREDIËNTEN

- ✓ 400 g gehakte biefstuk
- ✓ 1 sjalot, gesnipperd
- ✓ 1 bakje kerstomaatjes
- ✓ 1 courgette
- ✓ 100 g rucola
- ✓ 3 el gehakte rozemarijn en oregano
- ✓ 1 ei
- ✓ 50 g paneermeel
- ✓ 8 kleine hamburgerbroodjes
- ✓ peper en zout

Voor de saus

- ✓ 125 ml magere yoghurt
- ✓ 1 el gehakte bieslook
- ✓ ½ kl komijnpoeder
- ✓ 1 kl dragon
- ✓ 1 el dragonazijn
- ✓ 1 el olijfolie

Minihamburgers met yoghurtsaus

RECEPT

1. Meng de gehakte biefstuk met de sjalot, het ei, de kruiden en paneermeel. Kruid met peper en zout. Maak er 8 hamburgers van. Laat ze 30 min. rusten in de koelkast.
2. Meng de ingrediënten voor de yoghurtsaus. Zet koel weg.
3. Spoel de courgette en tomaatjes. Snijd de courgette in plakjes en halveer enkele kerstomaten. Gril de burgers en de courgette op de barbecue. Snijd de broodjes doormidden en rooster ze.
4. Beleg de broodjes met rucola, een burger, tomaat, courgette en dressing. Prik er een tomaatje op. Lekker met koolsalade!



Je kunt ook varkens- of kippengehakt gebruiken. Aan jou de keuze!

Vlees. Van in de wei tot op je bord

Auteur: Lore Van Brabant

Eindredactie: Marie Verteije

Vormgeving: Katrijn De Vleeschouwer, Bram Zwinnen

Illustraties: Jan Heylen

Foto's: VLAM, Shutterstock

Meer recepten: www.lekkervanbijons.be

Dit boekje werd gerealiseerd door Uitgeverij Averbode in samenwerking met VLAM en Apaq-W.

Meer info? www.VLAM.be / www.apaqw.be