

Vegan Friendly Starterkit voor de Horeca



VEGAN vs. VEGETARISCH

VEGETARISCH (VEGA/VEGGIE):

Geen vlees, vis, gevogelte, schaaldieren, insecten of gelatine

VEGAN: Geen enkel product dat afkomstig is van dieren (dus ook geen zuivel, melk, ei, honing, etc.)

Veganisme

“Veganisme is een levensstijl waarbij – voor zover mogelijk en praktisch haalbaar – wordt afgezien van alle vormen van exploitatie van, en wreedheid naar, dieren voor eten, kleding of andere doeleinden.”

VEGAN
FRIENDLY.NL



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme

Een snel groeiende markt



Aantal veganisten
verdrievoudigd

Veganisten, een snel groeiende groep

Volgens schattingen van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme neemt het aantal veganisten steeds sneller toe. Het aantal veganisten in 2019 is ten opzichte van 5 jaar eerder bijna verdrievoudigd.

Flexitariërs

Het aantal flexitariërs groeit hard, vooral onder jongeren. Volgens het Voedingscentrum eten 55% van de Nederlanders 3 dagen per week of vaker geen vlees of vis. Motivaties daarvoor zijn dierenwelzijn, maar ook gezondheid, milieu en de medemens.



Vegan - geen hype maar de toekomst

Aandacht voor klimaat, dierenwelzijn, gezondheid en medemens zijn groeiende trends die zich naar verwachting blijven voortzetten. Multinationals zetten daarom sterk in op de ontwikkeling van vegan producten. In **2025** wordt een **verdubbeling van de omzet** op plantaardige vleesopvolgers verwacht (Zion market research).

VEGAN
FRIENDLY.NL



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme

Waarom Vegan Friendly?

Alle klanten kunnen bedienen

Als vegan-friendly ondernemer kunt u een brede groep klanten bedienen.

Plantaardige producten zijn kosher en halal (alcohol uitgezonderd) en geschikt voor mensen met een intolerantie voor melk of ei.

Het vegan-effect

Binnen een groep is de vegan-friendly-optie vaak doorslaggevend voor de restaurantkeuze.

Dit betekent dat u mogelijk een de hele groep klanten verliest wanneer u geen vegan optie op uw menukaart aanbiedt.

Vegan vaak goedkoper

Plantaardige ingrediënten zijn in de basis voordeliger dan vlees (b.v. peulvruchten, tofu, tempeh, pinda's). U kunt het zo voordelig of duur maken als u maar wilt.



VEGAN
FRIENDLY.NL



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme

Ik wil aan de slag, hoe begin ik?

Quick Wins

'Veganize' wat u al hebt. Kijk eens goed naar uw eigen menukaart. Vaak staan er al gerechten op de kaart die met een kleine aanpassing veganistisch gemaakt kunnen worden.

Salades, soepen, pasta's en curry's zijn gemakkelijk veganistisch te serveren. Kijk ook eens naar uw vegetarische optie. Kunt u die veganistisch maken door bijvoorbeeld ei of kaas weg te laten? U kunt er dus voor kiezen om dierlijke ingrediënten weg te laten waar deze niet echt nodig zijn.

Valkuilen

Zorg dat uw veganistische salade geen dressing met dierlijke producten bevat.

Let erop dat uw brood veganistisch is, sommige broodjes bevatten zuivel.

Sommige vleesopvolgers bevatten ei of zuivel, kies de veganistische variant.



Serveer bij de koffie geen koekje met zuivel, maar een veganistisch koekje of pure chocolade.

Serveer veganisten agavesiroop bij de thee in plaats van honing.

Vervang dierlijke ingrediënten

Vlees door:

Peulvruchten, noten, tofu, tempeh, seitan, paddestoelen, kastanjes, jackfruit of veganistische vleesopvolgers

(Room)boter door:

Plant aardige smeervetten zoals margarine, olijfolie, kokosolie of santen (kokosboter)



Mayonaise door:

Veganistische mayonaise (olie, vegan melk, mosterd, azijn, zout)

Kaas door:

Veganistische kaas (industrieel of ambachtelijk), (zijde)tofu, blend van cashewnoten en edelgistvlokken

Honing door:

Suiker, agavesiroop of ahornsiroop

Koeien-, schapen- en geitenmelk door:

Soja-, haver-, kokos-, rijst-, of amandelmelk (vers, houdbaar, in poeder of in kuipjes verkrijgbaar). NB. vaak zijn er ook speciale barista-varianten beschikbaar

Eieren door:

In hartige gerechten: 2 el maizena + 2 el water, of opgeklopt aquafaba (kikkererwtenvocht).

In zoete gerechten: Bakpoeder + azijn, appelmoes, of bananenpuree.

Als smaakmaker: Kala namak (zwart zout).

Runder- of kippenbouillon door:

Groentebouillon, misopasta of zeewier

Bindmiddelen door:

Agar-agar, crème fraîche, zure room, kwark op basis van soja, haver, kokos, rijst, amandel of zijdentofu.

Succesvolle menu-presentatie

Geef vegan gerechten aantrekkelijke namen. Wanneer het beschreven wordt als veganistisch, geeft het de indruk dat het gerecht alleen voor veganisten is bedoeld. Benadruk wat het gerecht heeft in plaats van wat het niet heeft. *Lasagne van aubergine, tomaat en cashew-ricotta* klinkt toch veel aantrekkelijker dan 'veganistische lasagne'?

Maak salades en soepen standaard plantaardig met dierlijke ingrediënten als optionele toevoeging.

Plaats vegan gerechten niet onder een apart 'vegan' kopje: uit onderzoek blijkt dat de gerechten zo veel minder vaak worden gezien/besteld. Plaats ze dus liever juist bovenaan of onderaan de menukaart.

Vermijd een dubbel aanbod, serveer bijvoorbeeld naast een veganistische lasagna, salade, soep of mayonaise niet ook een reguliere variant.


PORTOBELLO STEAK **VV** PORTOBELLO, "ROOMKAAS", VIJGENCHUTNEY, AMANDELSCHAAFSEL, GROENTEN, ZOETE AARDAPPEL GUSTO-040

VEGUSTO FONDUE **VV** VEGANISTISCHE VARIANT ZWITSERSE KAASFONDUE, ZACHT VAN SMAAK, OOK VOOR NIET-VEGANISTEN, PLANKJIE VERSE GROENTEN & FRUIT, BROOD, LACTOSEVRIJ, CHOLESTEROLVRIJ

Voor uw veganistische gast voldoet een subtiel kenmerk. Vaak wordt een vegan gerecht aangeduid met een **groen vinkje** of 'Ve'. Vergeet de **legenda** niet.

2 Kies een vulling

CHAY 
Gebakken tofu, knapperige glasvermicelli €

SOY SEITAN 
Gestoofd seitan €

Ondersteuning vanuit de



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme

Ontdek meer slimme vervangtips:
veganisme.org/voeding/alternatieven

Doe inspiratie op voor vegan recepten:
veganchallenge.nl

Bestel bij veganistische cateraars en leveranciers:
veganfriendly.nl

Plaats je advertentie voor een goed tarief:
veganmagazine.nl

Vraag het Vegan Keurmerk aan voor je product
vegankeurmerk.nl



Leer meer wat de NVV voor ondernemers doet:
veganisme.org/ondernemers

Maak gebruik van een groot vegan netwerk:
linkedin.com/company/nederlandse-vereniging-voor-veganisme



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme

Is uw onderneming al



?

Ja

Vraag het **Vegan Friendly** label dan aan. Dit label wordt exclusief uitgegeven aan bedrijven waar een veganist zich thuis kan voelen. Dat betekent bijvoorbeeld dat niet hoeft worden uitgelagd wat het verschil is tussen vegetarisch en veganistisch, en dat veganistische opties makkelijk op het menu te vinden zijn.

Voordelen:

- ★ exclusief kenmerk
- ★ volledig kosteloos
- ★ mooie raamsticker
- ★ gratis reclame gericht op veganisten en geïnteresseerden

Vul het aanvraagformulier in op veganfriendly.nl



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme

Nee

Draai deze brochure dan om en lees verder.

