

# Vlees

Van in de wei  
tot op je bord

*Hallo!*  
*Ik ben Madelief Rosbief.*

Ik hou van lekker en gevarieerd eten. Ik lust graag eens een lekker gebraden kippenbout, een lamskoteletje of een sneetje spek bij m'n eitje.

En 's zomers barbecueën vind ik heerlijk! In het nieuws hoor je allerlei verhalen over vlees. Misschien vraag jij je wel eens af of je eigenlijk nog wel vlees mag eten? In dit boekje vind je de antwoorden! Ik vertel je meer over vlees. Over waar het vandaan komt, waarom het past in een evenwichtig eetpatroon, hoe de voedselveiligheid gecontroleerd wordt, hoe je het lekker kunt bereiden en hoe veehouders en jijzelf aan duurzame voeding kunnen werken! Ben je benieuwd? Kom maar mee!

**Eet jij  
graag vlees?**

ja

nee

Welk stukje vlees lust  
je het liefst?

3<sup>e</sup>  
graad



# Tanden vertellen

Dieren (dus ook mensen) eten vlees, planten, of allebei. Je tanden vertellen wat je eet!

Kijk maar naar dit filmpje over het gebit van vlees-, planten- en alleseters. [www.schooltv.nl/video/het-gebit-van-planten-vlees-en-alleseters-hoe-ziet-dat-eruit](http://www.schooltv.nl/video/het-gebit-van-planten-vlees-en-alleseters-hoe-ziet-dat-eruit)



## Wat vertellen deze tanden?

Zet de woorden op de juiste plek.

vos – paard – mens – alleseter – vleeseter – plantener



geplooide kiezen om planten te malen, grote ruimte tussen kiezen en snijtanden om planten te verzamelen

.....  
.....

scherpe hoektanden om vlees te scheuren en te versnijden



knobbelkiezen om te malen en te snijden, hoektanden en snijtanden om te snijden

.....  
.....



Wist je dat ...  
olifanten in hun hele leven wel zeven keer hun tanden wisselen?

## De mens is dus een ..... Hoe is dat zo gekomen?

Zo'n drie miljoen jaar geleden at de aapachtige voorloper van de mens voornamelijk groenten en fruit. Vlees at hij maar af en toe, als hij er de kans toe kreeg. Door de opwarming van het klimaat moest hij van het woud naar het open landschap verhuizen, en evolueerde hij steeds meer tot de mens van vandaag. In de open vlakten moest hij zijn voeding aanpassen. Er waren immers minder groenten en fruit te vinden dan in het woud. De mens ging meer vlees eten.

De mens vond vlees lekker en hij haalde er vooral veel energie uit. Door meer vlees te eten, konden de hersenen van de mens enorm groeien. Een kwart van de energie van een mens in rust gaat naar zijn brein!

De mens werd slimmer en kon meer uitdagingen aan.

Dat kwam goed uit, want hij moest slim kunnen jagen, de buit verdelen én jachtwerktuigen en kooktechnieken ontwikkelen.

Hij ontdekte hoe je vuur maakt. Zo kon het vlees bereid worden en werd het beter verteerbaar. Doordat de darmen van de mens korter werden, kon het lichaam nog meer energie opnemen. Die ging ook naar de hersenen. De mens begon steeds meer te lijken op wie hij nu is. De mens eet dus planten én dieren.



# Wie eet wat?

Kijk naar het diagram. Welke soort vlees eet de Belg per jaar het meest? Welke het minst?



Bron: VLAM

Belgen eten vooral .....

Belgen eten het minst .....

Is dat bij jou hetzelfde, denk je?

ja  nee

Ik eet vooral .....

Ik eet het minst .....

## Slakken en kikkerbillen

Wat denk jij van slakken en kikkerbillen? Van kevers en insecten? Misschien mag je er niet aan denken om die in je mond te steken? Wel ... op veel plekken staan ze stevast op het menu! Wat jij graag eet, vindt niet iedereen lekker, en omgekeerd.



Welk vlees je graag eet, hangt af van waar je woont, van je religie en van je cultuur. Moslims eten bijvoorbeeld geen varkensvlees, maar wel graag schapenvlees. Een van de principes bij religieuze joden is dat ze wél vlees van runderen en schapen eten, maar geen varkensvlees. En hindoes eten geen koeien. De koe is in India een heilig dier!

Oplossing: voorl: gemengd vlees / minst: kalkoen

# Weet wat je eet!

Kippenbillen zijn de billen van een kip, kalfslapje komt van een kalf en lamsboutjes zijn van een lam. Uiteraard! Maar weet je ook van welk dier deze stukken vlees komen? Schrijf de naam van elk stuk vlees bij het juiste dier.



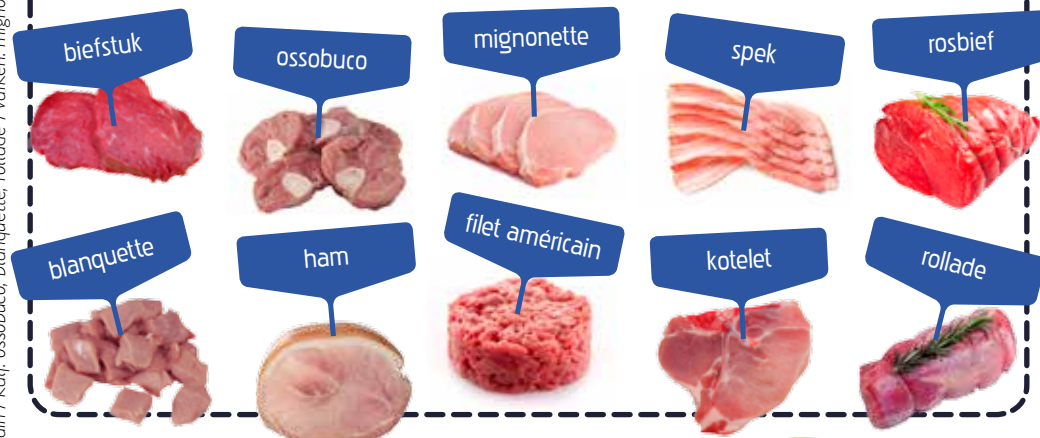
.....

.....

.....

.....

.....



Oplossing: koe: biefstuk, rosbief, filet américain / kalf: ossobuco, blanquette, rollade / varken: mignonette, spek, ham, kotelet

**R-aadsel**  
Is rookworst zonder R ook worst?



**Wist je dat ...**  
bijna alle stukken van geslachte dieren worden gebruikt? Er gaat dus niets verloren. Van beenderen van runderen en varkens wordt onder andere gelatine gemaakt. Dat zit in heel veel dingen, bijvoorbeeld in berensnoepjes!

# Waardevol vlees!

In een evenwichtig eetpatroon verdient vlees absoluut een plek. Het brengt belangrijke voedingsstoffen aan die je lichaam nodig heeft om goed te werken en te groeien. Kijk maar!



**Eiwitten:** goed voor de opbouw en het onderhoud van onze spieren. 100 g vlees bevat maar liefst 20 g goed verteerbare en hoogwaardige eiwitten!

**Vitamine B12:** goed voor het bloed, het zenuwstelsel en het afweersysteem. Je vindt B12 van nature enkel in dierlijke producten.

**Ijzer en zink:** wie ijzer tekortkomt, voelt zich sneller moe of ziek. Zink helpt onder meer je haren, je nagels en je huid gezond te houden.

Een stukje vlees is dus heel waardevol!

## Moét ik vlees eten?

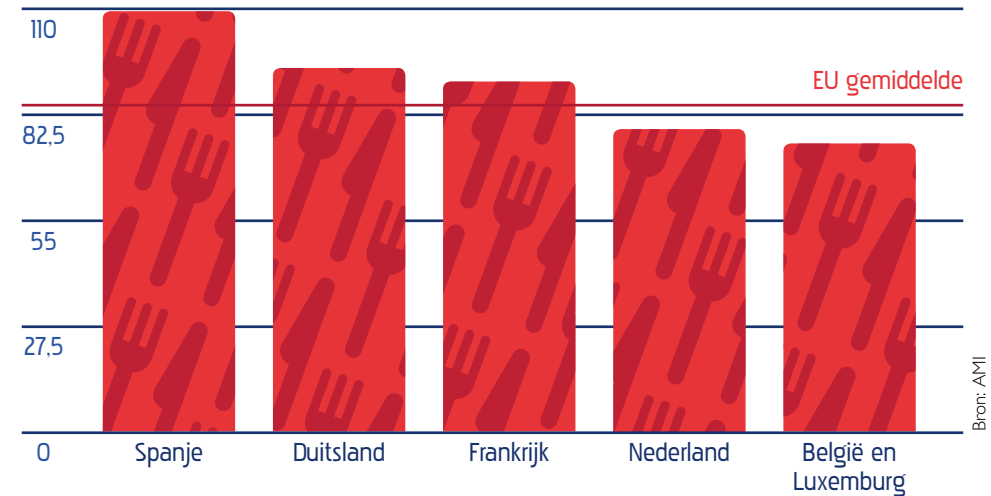
Sommige mensen eten bewust geen vlees. Bijvoorbeeld omdat het veel vraagt van onze aarde, of omdat ze geen dieren willen doden voor hun voedsel. Vlees weglaten kan, maar alleen als het volwaardig vervangen wordt. Wie geen vlees eet, moet de belangrijke voedingsstoffen die vlees aanbrengt uit andere producten halen. Bijvoorbeeld uit eieren of plantaardige vervangproducten zoals peulvruchten, noten en zaden. Kant-en-klare vegetarische vleesvervangers zijn er ook, maar die bevatten soms veel vet en zout. Daarnaast blijft het belangrijk om ook voldoende groenten, fruit, volkorengranen en melkproducten te nemen.

## Mag ik dan zoveel vlees eten als ik wil?

Nee, dat niet. Je wisselt het best verschillende soorten vlees af met vis, eieren, peulvruchten (spreads) of andere plantaardige producten. Wat je op je boterham legt, telt ook mee!

Kijk eens naar dit diagram. Eten Belgen in vergelijking met andere landen veel vlees, vind je? Of niet?

### Gemiddeld bruto vleesverbruik\* per hoofd in 2016 (in kg)



\* Bruto vleesverbruik staat niet enkel voor het vlees dat we op ons bord krijgen. Ook al het vlees dat verwerkt wordt in snoep, diervoer, meststof... wordt meegeteld.

## Variëren-variëren-variëren!

Gezond eten is evenwichtig en gevarieerd eten. Denk dus na over wat je in je mond stopt én eet veel verschillende dingen. De voedingsdriehoek brengt raad! Kijk maar op [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be).



In de voedingsdriehoek vind je vlees terug in verschillende zones.



Niet elk stukje vlees is dus hetzelfde. Het is vooral belangrijk om goed te variëren.



# Vers vlees

Wil je meer weten over wat er gebeurt als voedsel bederft? Kijk naar het filmpje via [www.schooltv.nl/video/wat-gebeurt-er-als-voedsel-bederft-bacterien-en-schimmels-in-je-eten!](http://www.schooltv.nl/video/wat-gebeurt-er-als-voedsel-bederft-bacterien-en-schimmels-in-je-eten!)



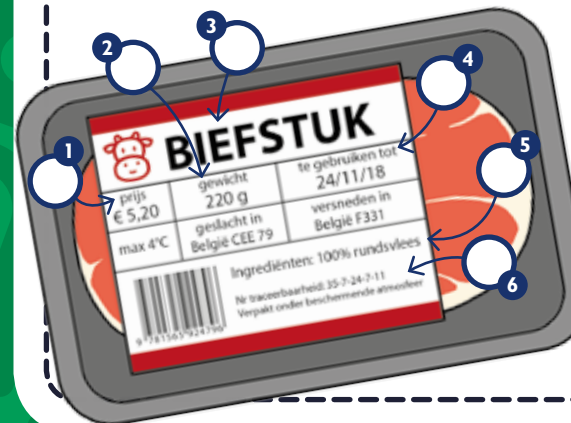
Al ons voedsel bevat van nature schimmels en bacteriën. Dat zijn hele kleine levende wezentjes die vaak goed zijn voor ons, maar soms ook slecht. Als je voedsel niet goed bewaart of klaarmaakt, bederft het. Het bevat dan zoveel slechte bacteriën dat je er ziek van kunt worden. Kijk naar de houdbaarheidsdatum



*Wist je dat...*  
de houdbaarheid voor vleeswaren als gedroogde worst of gerookte ham heel anders is dan voor vers vlees? Héél lang geleden zochten mensen al naar manieren om vlees langer te bewaren. Door vlees te zouten, te drogen, te roken, te fermenteren ... is het veel langer veilig om het te eten. Zo wordt er ook minder verspild.

om te weten of het vlees veilig is om nog op te eten. Aan bedorven vlees zie of ruik je dat het niet meer eetbaar is. Koop je vers vlees bij de slager? Hij kan je vertellen hoelang je het kunt bewaren. Over het algemeen geldt: vers, niet-verpakt vlees kun je maximaal 2 dagen in de koelkast bewaren, verpakte vleeswaren 3 tot 5 dagen.

Wat staat er nog allemaal op de **verpakking** van vleeswaren?  
Plaats de letters op de juiste plek.



- A. Uiterste consumptiedatum
- B. Traceerbaarheid en herkomst
- C. Netto hoeveelheid
- D. Prijs
- E. Lijst met ingrediënten
- F. Benaming van het product

# Dieren- detective

Een stuk vlees legt een hele weg af voor het op je bord belandt. Op elk moment in de voedselketen moet duidelijk zijn waar het vlees vandaan komt en waar het naartoe gaat. Daarom vind je op de verpakking een **traceercode\***.

## Met de cijfers van de traceercode kun je achterhalen . . .



van welke boerderij het dier komt, wat het dier er te eten kreeg, of het medicatie kreeg en wie de ouders van het dier zijn.



hoe het dier vervoerd werd, van waar het kwam en naar waar het ging.



waar en op welke manier het dier geslacht werd.



waar het vlees verkocht werd, wanneer het er aankwam en hoe het bewaard werd.

## Wie controleert dat dan?

In België staat het Voedselagentschap, ook wel **Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen** of afgekort FAVV genoemd, in voor de **controle van onze voeding**. Het controleert en keurt of de producten op de juiste temperatuur bewaard worden, of ze goed vervoerd worden, hoe het staat met de hygiëne . . . **De controles zijn heel streng.** Als er toch iets misloopt, zorgt de **traceercode** ervoor dat het FAVV snel weet waar het probleem zit. Onveilige producten kunnen dan tijdig uit de rekken gehaald worden.



*Wist je dat . . .*  
alle landbouwdieren vlak na de geboorte een of twee **oormerken** in de oren krijgen? De nummers die erop staan, maken het mogelijk om elk dier van geboorte tot slachthuis te volgen. Er kan ook altijd worden opgezocht of het dier inenting(en) of medicatie kreeg en waar het dier vandaan komt.

\* Traceren betekent opsporen.

# Lekker in de pan



Zo maak je vlees smakelijk, hygiënisch en veilig klaar:

Snijd **groenten en vlees niet op dezelfde plank** of met hetzelfde mes zonder die eerst grondig te reinigen.

Kruid het vlees net voor het de pan in gaat. Gebruik lekkere smaakmakers als peper, verse kruiden, ui, look en citroen.

Laat de pan en de vetstof **goed heet** worden voor je het vlees in de pan doet. Dan schroeit het vlees dicht en blijft het lekker sappig.

Neem een **pan op maat**. Is je pan te groot? Dan brandt de vetstof sneller aan.

Houd **rauwe en bereide** producten uit elkaars buurt.

Vlees dat uit de vriezer komt en **ontdooit** is, mag je **niet opnieuw invriezen!**

Laat het vlees **voldoende verhitten!** Kip en kalkoen moeten door en door gegaard worden.

Gebruik **niet te veel vet** om vlees te bakken. Eén koffielepel olie of boter volstaat voor een portie vlees.

Was je handen goed met zeep voor én na elk contact met voedsel.

Zin om het zelf te proberen? Kijk op p. 16!



Laat het vlees **niet aanbranden!** Zwarte randjes eet je het best niet op. Serveer met **veel groenten!**

Wil je ook weten hoe je vlees het best bewaart? Kijk op [www.lekkervanbijons.be/vlees/bewaren/in-de-koelkast!](http://www.lekkervanbijons.be/vlees/bewaren/in-de-koelkast!)



Vlees. Van in de wei tot op je bord • 3<sup>e</sup> graad

# Genoeg voor iedereen!

Voedsel produceren vraagt veel van onze aarde. Bij dieren is er bijvoorbeeld veel water, land en voer nodig om ze groot te brengen. Dieren stoten ook broeikasgassen uit. Die doen de aarde mee opwarmen ... Gelukkig denken boeren mee na over **duurzame voeding**. Dat betekent dat er **genoeg eten is voor iedereen, nu én in de toekomst**.

Wie werkt aan duurzame voeding houdt rekening met drie voorwaarden. Lees de tekstjes. Zet de woorden op de juiste plek. economische – ecologische – sociale



- ✓ **de** ..... **voorwaarde:**  
De productie van voedsel belast onze planeet zo weinig mogelijk. Er wordt zuinig omgesprongen met water, de bodem wordt niet vervuild, we stoten zo weinig mogelijk broeikasgassen uit, er is aandacht voor biodiversiteit\* ...
- ✓ **de** ..... **voorwaarde:**  
Er is aandacht voor mens én dier. De boer kan in goede omstandigheden werken, het vee wordt goed behandeld ...
- ✓ **de** ..... **voorwaarde:**  
De boer krijgt een correcte vergoeding voor het voedsel dat hij produceert, gezond eten is betaalbaar voor iedereen ...

\* **Biodiversiteit** is de verscheidenheid aan plant- en diersoorten die leven op aarde. Dat is belangrijk voor de mens én voor de natuur. Mensen halen al hun voedsel uit de natuur. Zonder verschillende dieren en planten zouden we verhongeren! Maar we gebruiken sommige planten ook om geneesmiddelen mee te maken. We bouwen er huizen mee en die verwarmen we met energie uit de natuur. De aarde zelf heeft koolstof, zuurstof en water nodig. Die stoffen worden gemaakt door planten. Bepaalde dieren houden dan weer de bodem van de aarde vruchtbaar. Redenen genoeg om de biodiversiteit te bewaken!

Oplossing: ecologische - sociale - economische

# Schoner boeren

Veehouders, landbouwers en kwekers streven voortdurend naar een 'schonere landbouw'. Zo willen ze de **druk op het milieu verder verkleinen** en het **dierenwelzijn nog verhogen**.

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 allemaal **goed voor de dieren én voor de kwaliteit van het vlees**. Veehouders zetten allerlei **nieuwe ideeën en technologieën** in om nog beter voor hun dieren én voor het milieu te zorgen.

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.



Een landbouwer heeft heel wat **robots** in dienst. Melkrobots, voedemachines, volautomatische mestschuiven die de vloer schoonmaken ...

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!

Koeien hebben het liever koud dan warm. 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 krijgen graag **speelgoed** als ballen, speelkettingen, touwen en bijtribbers in hun stal.

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

# Koeien volgen op de smartphone!

Lees het artikel. Los dan de vragen op.

## Boer volgt gedrag van koe via smartphone

'Dankzij de app weet ik hoelang de koe ligt, staat, eet en herkauwt'

**Kunstmatige intelligentie in de landbouw. Het klinkt misschien nog als sciencefiction, maar het is nu al realiteit. Zo bestaat er een app waarmee veehouders de toestand van hun koeien kunnen volgen op hun smartphone. De app werd door een Nederlands bedrijf ontwikkeld en wordt al gebruikt in de Verenigde Staten en Canada. Melkveehouder Andy uit Lokeren mocht ze als eerste in België testen.**

'Elke koe heeft een bakje rond de hals,' vertelt boer Andy. 'Die sensor verzamelt gegevens over hoelang de koe ligt en staat, hoeveel ze rondloopt, hoeveel ze eet en hoelang ze herkauwt. De app is mijn extra paar ogen in de stal.'

Dankzij de app weet boer Andy snel wanneer een koe ziek wordt. Zo moet hij de koeien minder antibiotica geven. Maar ook warmtestress kan snel worden opgemerkt en opgelost. En de app zegt wanneer een koe klaar is om bevrucht te worden. Met de app kan boer Andy nog beter zorgen voor zijn koeien.

Wat is er speciaal aan de werkwijze van boer Andy?

Is dat nieuw? Hoezo?

Waarom doet boer Andy dat?

Kun je zelf een uitvinding bedenken die goed is voor het vee én voor de veehouder?

# Zorg je mee voor onze aarde?

Ook jij kunt duurzaam eten! Wie aandacht heeft voor wat en hoe hij eet, draagt zorg voor onze aarde!

## Eet bewust en gevarieerd

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

## Eet lokaal

Wie lokaal eet, spaart transport uit. Een stukje Belgisch vlees van bij de **ambachtelijke slagerij** om de hoek legt een veel kortere weg af dan buitenlands rundsvlees dat met het vliegtuig naar België wordt gevlogen. En je leert de slager kennen. Leuk, toch? **Vlees van bij ons** is bovendien goed gecontroleerd en veilig. We mogen best trots zijn op ons Belgisch vlees!



*Wist je dat...* het **Belgisch Witblauw** het bekendste koeienras van België is? Onze nationale trots loopt al sinds de tweede helft van de 19e eeuw te pronken op de Belgische grasvelden. De koeien danken hun naam aan hun egale witte kleur, met blauwachtige vlekken. De duidelijk herkenbare billen bevatten veel mager en mals vlees. Vandaar ook de bijnaam 'dikbil'. Rasecht vlees van bij ons!

## 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 nadien ook nog lekker.

*Tip!*

Organiseer eens een 'potluck' met de klas! Dat is een gezamenlijke maaltijd waarbij iedereen een restje meeneemt en dat deelt met de andere gasten. Als iedereen één portie meeneemt, is er genoeg eten voor iedereen!



Ik heb er honger van gekregen! Help je mee deze heerlijke pasta met varkensreepjes klaar te maken?



4



60 minuten

## INGREDIËNTEN

- ✓ 100 g varkensvlees, in reepjes gesneden
- ✓ 1 fijngesneden ui
- ✓ 400 g gekookte vlinderpasta of macaroni
- ✓ 200 g kerstomaatjes, gehalveerd
- ✓ 1 courgette, in blokjes gesneden
- ✓ olie om in te bakken
- ✓ 2 eieren
- ✓ 2 dl melk
- ✓ geraspte kaas naar keuze
- ✓ peper en zout

# Pasta met varkensreepjes



## RECEPT

1. Kruid de varkensreepjes met peper en zout. Bak ze kort aan, samen met de ui. Voeg de gehalveerde tomaten en courgetteblokjes toe en roerbak nog een paar minuten.
2. Meng alles met de gekookte pasta en kruid met peper en zout. Doe het mengsel in een ovenschotel.
3. Meng de melk met de eieren en giet dat mengsel over de pasta. Bestrooi met geraspte kaas. Bak de pasta gedurende 30 minuten op 225°C.
4. Serveer met een salade.

*Smakelijk!*

### Vlees op je bord

**Auteur:** Lore Van Brabant

**Eindredactie:** Marie Verteije

**Vormgeving:** Katrijn De Vleeschouwer, Bram Zwinnen

**Illustraties:** Tim Van den Broeck - [www.timletsgo.com](http://www.timletsgo.com)

**Foto's:** VLAM, Shutterstock

**Meer recepten:** [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

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

Meer info? [www.VLAM.be](http://www.VLAM.be) / [www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)