



# Flexitariërs missen voedingskennis en inspiratie

**Hoe zorg je ervoor dat flexitariërs minder vlees en meer plantaardige vervangers gaan eten? Door meer informatie over de voedingswaarde en bereidingswijze te geven, bijvoorbeeld op de verpakking, blijkt uit een gedragsstudie van Siet Sijtsema en collega's van Wageningen Economic Research.**

57 procent van de Nederlanders is inmiddels flexitariër. Er is al veel onderzoek gedaan naar de beweegredenen van consumenten om minder vlees te eten. Bij het maken van de keuze voor wel of geen vlees blijken ook kennis en kunde (*capabilities* in vaktaal) en de omgeving (*opportunities*) een rol te spelen. Uit groepsgesprekken van Sijtsema met flexitariërs blijkt dat ze vaak niet weten of een vegetarische alternatief een gelijke

---

## **'De steun in het gezin speelt ook een rol'**

---

voedingswaarde heeft als vlees. Anderen vinden het lastig om een smakelijk vegetarisch gerecht te koken, bijvoorbeeld in gezinnen

waar het ene kind vegetarisch wil eten en het andere niet. 'Dat sociale aspect, de steun in het gezin, speelt ook een rol.'

## **Vleesvervangers**

Ook het aanbod van vleesvervangers is een aspect in de dagelijkse keuze tussen vlees of vega. De supermarkten bieden veel vleesvervangers, maar soms liggen die in een apart hoekje. In restaurants is de vegakaart vaak beperkt.

Flexitariërs gaven aan dat aanbieders van vleesvervangers op de verpakking kunnen aangeven hoe de voedingswaarde van hun product zich verhoudt tot vlees. Verder vonden ze dat het Voedingscentrum betere voorlichting zou kunnen geven over welke plantaardige gerechten goed zijn voor de gezondheid. Ook de ontwikkeling van vleesvervangers die lijken op vlees qua smaak en manier van klaarmaken, helpt een deel van de flexitariërs om over te schakelen op vegetarisch. 'Vooral startende flexitariërs hebben hier behoefte aan.' AS