



GASTRONOMIE EN WIJN VOOR VEGANISTEN

Rombaut Wim



Eindwerk academiejaar 2016 – 2017

voor het verwerven van de titel
Sommelier-Conseil

geschreven in opdracht van
de Vlaamse Wijnacademie
en
l' Université du Vin de Suze-la-Rousse
door

Rombaut Wim

Steenberglos 7
9890 Dikkelvenne



GASTRONOMIE EN WIJN VOOR VEGANISTEN

GASTRONOMIE ET VIN POUR VEGETALIENS

Inhoud		3
Intro		
	Juiste match zoeken tussen wijn en gerecht	5
	Wat is nieuw?	8
	Wat is de outcome van dit werk	10
Deel 1	Stand van zaken in 2017 veganisme in voeding en wijn in Europa	13
Hoofdstuk 1	Definitie: wat is Veganisme in 2017. Wikipedia voorbij. Bronnen: veganistische verenigingen in Be, Fr, Dui, U.K.	15
Hoofdstuk 2	Criteria voor wijn, geschikt voor veganisten	16
	Biologische wijn	19
	Biodynamische wijn	19
	Natuurwijn	20
Hoofdstuk 3	Vegan labels en wetgeving in Europa: kort overzicht	21
	Planet Vegan: label voor Australië, Canada en U.S.	23
Hoofdstuk 4	Facts & Figures Evolutie aantal veganisten in Europa	25
	België	25
	Duitsland	26
	U.K.	30
	Frankrijk	30
Een persoonlijke ervaring en toekomstvisie		31



Deel 2	Plantaardige gerechten en wijn: nieuwe smaaksensaties	36
Hoofdstuk 1	Waarom vegan? Vijf redenen waarom mensen plantaardig eten	37
Hoofdstuk 2	Smaaksensaties van wijn en gerecht. Inspiratie: Peter Kloss	37
	Proeven met verstand, lichaam, hart en ziel	41
Hoofdstuk 3	Acht gastronomische wijn – gerecht combinaties	43
	Harmonie of contrast of beiden	45
	Voorstelling van de 8 wijnen kort	46
	Champagne. Twee hapjes	47
	Pouilly Fumé. Mac Chèvre	53
	Chardonnay Ivo Varbanov. Patat surprise	57
	Rosé Casimir. Pompelmoes	61
	Morgon Beaujolais Cru. Aardse knollen	65
	Barbera d’Asti Superiore. Truffel	69
	Gigondas. Tajine Aubergine	73
	Tockenbeerenauslese Rheinhessen. Mango tango	77
Conclusie		82
Dankwoorden		83
Bronvermelding		84
Fotografie		85
Appendix met		
Technische fiches wijnen		86
werkwijze bevragingen		94
details en links Veganistische verenigingen		94



INTRO



Wat je nu leest is het gevolg van meer dan veertig jaar experimenteren, genieten, leren, ontdekken en af en toe afgaan in de keuken. Het is ook het gevolg van een uit de hand gelopen interesse in wijn als lekker natuurproduct in combinatie met voeding. Welke wijn past bij welk gerecht? Dat vraag ik me al lang af. Wijn kopen en proeven: dat kan iedereen.

Wijn kennen, wijn combineren met een gerecht: dat is een specialiteit op zich. Iedere sommelier is intens begaan met het proces van proeven van wijnen en gerechten, en vooral in de combinatie er van. Iedere chef wil haar of zijn gerechten nog meer tot leven brengen dankzij een perfecte match met wijn. Wijn en gerecht kunnen elkaar beter maken. Ze kunnen ook vechten of zelfs elkaar vermoorden. Wat is dan die perfect match? Dat is toch voor iedereen verschillend? Ja, dat klopt. Onze smaakbeleving en smaakvoorkeur is zeer individueel.

En toch zijn er grote lijnen, vaste waarden, indicaties, die voor de meeste mensen wel gemeenschappelijk zijn. Met die wetenschap gaan we in dit werk aan de slag. Op zoek naar de perfect match. Dit werk is het eindwerk als onderdeel van het examen voor “sommelier-conseil” aan de Université de Vin in Suze La-Rousse in juni 2017. We werden hier drie jaar op voorbereid door deskundige docenten van Syntra Oost-Vlaanderen en de Vlaamse Wijnacademie. Een uiterst boeiende reis.

Juiste match zoeken tussen wijn en gerecht

Moet een zoete wijn altijd met een zoet dessert gedronken worden? Wat is dat toch met die hype dat zoete wijn nu ook al met Roquefortkaas wordt gedronken? Kaas en rode wijn, perfect huwelijk? Dat soort vragen houdt blijkbaar veel mensen bezig. Soms contrasteren smaak en textuur van het gerecht met dat van de wijn. Soms creeert men de ultieme harmonie. De juiste combinatie is een soort magie waardoor, vergeef me het cliché, één (gerecht) plus één (wijn) plots drie worden. Wijn en gerecht maken elkaar beter.

Daar gaat het dus over. Dat hebben wij ons met ons tijdelijk projectteam voorgenomen: acht wijnen acht keer $1 + 1 = 3$ of méér laten scoren. Gastronomie + wijn = topervaring.

Plantaardig

Dat het 100 % plantaardige voeding is, dat de wijn 100 % geschikt is voor veganisten, dat is dan dé uitdaging en het ultieme plezier dat wij er zelf met ons plantaardig team aan beleven. Dit initiatief is ontstaan vanuit een overtuiging: de toekomst is duurzamer, ecologischer en lekkerder met plantaardige voeding en wijn.

Is koken kunst?

Koken is kennis, ervaring, creativiteit... Koken is kunst als je het écht goed kan. Voor dit project vond ik een professional, een kookkunstenaar in de zuiverste zin van het woord. Pieter-Jan Lint is een jonge Belgische chef die productkennis, creativiteit in smaak, textuur, aroma's, kooktechnieken en visuele compositie beheerst op een gastronomisch hoog niveau. Hij is een leergierige, jonge compagnon de route die mij iedere keer blijft verbazen. Een jaar intens samenwerken resulteerde in wat je zal lezen en ook zal zien. Het visuele aspect op je bord is even belangrijk als de totale smaaksensatie.

Zijn creaties verdienen dus ook een goede fotografie. Pieter-Jan heeft sinds enkele jaren een gepassioneerde compagnon de route op fotografisch gebied. Nele Van Den Brulle, aspirant sommelier-conseil én fotograaf, legde de acht wijnen en gerechten vast op beeld. En hoe!



Waarom ik deze boeiende en rijk gestoffeerde opleiding tot sommelier begon lees je op de volgende pagina's. Deze introductie dient om de jury en jou, de misschien toevallige lezer, uit te leggen waar het over gaat in deze thesis. Wat mag je de komende tachtig pagina's verwachten? Wijn en gerecht dus.

De reis waarop ik je in dit eindwerk meeneem gaat langs de meest natuurlijke weg. De plantaardige weg. Wijnranken en druiven zijn 100 % plantaardig materiaal. Dat is volgens archeologen en geschiedkundigen al meer dan zeventuizend jaar zo. Druiven die ongeplukt en lichtjes uitgedroogd bewaard werden zouden ook bij onze voorvaders inspiratie brengen.

'In den beginne' bewaarde men ook druivensap in kuiltjes in de grond, en dat bleek dan na een tijdje alcohol te bevatten. Daar leerde men uit natuurlijk. Later ging men het druivensap bewaren in amforen, en men stelde vast dat dit sap zelfs langer dan een jaar houdbaar en drinkbaar was. Daar, waar onze voorouders woonden, in het donker hol onder de grond of in een bergwand, begon het brouwsel te gisten met puur natuurlijke gisten. De alcohol en het fruit mengden zich. De holbewoner dronk wijn zonder dat hij wist wat het was. De landbouw ging er zich mee bemoeien.

De oudste sporen van georganiseerde wijnbouw zijn gevonden in de Kaukasus, Georgië, Rusland. Amforen en andere sporen dateren van vijfduizend jaar voor Christus.

Aan de overkant van de Zwarte zee, in Roemenië heeft met Transsylvanië – ook bekend van die andere dronkaard Dracula genaamd – één van de oudste wijnculturen ter wereld. Dat was altijd, eeuwenlang een puur plantaardig proces. Geschikt voor veganisten.

Pas de laatste generaties wijnbouwers zijn dierlijke elementen gaan gebruiken om de wijnen te klaren. Men is pas in de 20^{ste} eeuw begonnen met machinaal te plukken en zo insecten mee te vermalen in de most als het over goedkope bulkwijn gaat. Men is sulfiet gaan gebruiken voor het sturen van de het vinificatieproces en het ontsmetten van de apparatuur. Sulfiet zal ook het bewaren van de wijn faciliteren, maar het heeft een negatief effect op je gezondheid.

Daarom zijn er vandaag normen - het aantal gram sulfiet/liter wijn - om een wijn biologisch of natuurlijk te mogen noemen. Kunstmatige gisten die in labo's worden gekweekt moeten zorgen voor voorspelbare smaken en een stabielere vinificatieproces... De natuur een handje helpen is OK, maar er mag voor de veganist geen dierlijk organisme gebruikt worden en dat willen wij duidelijk maken in dit werk. Uitklaren zoals men wijn uitklaart quoi. De geschiedenis van de wijn en van de kookkunst is boeiend en onuitputtelijk. In dit werk focussen wij op de niche van de veganist.



*Mac Chèvre.
Gefermenteerde
macadamia noten
Zuurdesemcracker
Komkommer-
vinaigrette*

*Foto
Nele Van Den Brulle*



U bent veganist? Eet u dan ook geen vis?

Een veganist is iemand die enkel plantaardige producten eet en drinkt en enkel diervriendelijke productiemethoden tolereert. Dit is een zeer eenvoudige formulering. Het begrip veganisme houdt uiteraard veel meer in. In deel 1 van dit werk zoomen we in op de definities en op de evoluties in de veganistische wereld. In België en in de rest van Europa.

Deel 2 gaat over hoe wijn en gerecht elkaar beter maken. Wij vertrokken vanuit de wijnstijl om het gerecht op te bouwen. Eén schuimwijn, twee witte wijnen, één rosé, drie rode wijnen één dessertwijn. Frankrijk, Bulgarije, Duitsland en Italië zijn de landen van herkomst. We houden van een lage ecologische voetafdruk en van zeer lage sulfietwaarden, dat werd in dit werk wel duidelijk waarom. Het zijn dus allemaal biologische wijnen, geschikt voor veganisten.

Ik bestudeerde een tiental kookboeken voor veganisten. De resultaten in onze keuken en op het bord waren zeer wisselend. Van matig tot verbluffend. Steeds meer gasten nemen foto's van de bordjes die we neerzetten. We hadden een dankbaar proefpanel. De kookboeken zijn steeds professioneler geproduceerd.

Goed uitgeschreven recepten zijn belangrijk, het is de ruwbouw, het kader. De fantasie die je er zelf in legt nadien heeft een degelijk fundament nodig. Ik las met veel respect ook "smaak"boeken van Peter Klosse, kookboeken van Peter Goossens, Sergio Herman - ondanks de overvloed van vis en vlees -, en van Frank Fol, de eerste groentekok van België. Tot daar de gastronomien.

De hype van het eenvoudige kookboek

Kookboeken verkopen goed. In de Non-fictie boeken toptien in Vlaanderen staan steevast zeven kookboeken. Voor het eerst staat er nu het boek 'Dagen zonder Vlees' in. De trend is duidelijk stijgende. Check www.boek.be. Pascale Naessens en Sandra Bekkari zijn op dit moment de leading ladies van de gezonde keuken in Vlaanderen. Zij houden het eenvoudig, gezond en puur, en dat is goed zo. Ze promoten slankheid, gezondheid en smaakvol eten. Het staat vol groenten en granen. Steeds minder vlees. We missen daar wel de link met wijn, en ik hoop dat we hen hiermee inspireren voor de toekomst. Gezond, puur, gewichtsbewust eten kan samengaan met lekkere wijn/gerecht combinaties. Met chef Pieter-Jan Lint gaan we in dit werk een stap verder, we bieden gastronomisch niveau aan, en hier en daar is er toch iets bij waar de hobbykok ook mee aan slag kan. Aan jou om uit te maken of het een grote en interessante stap is.



Wat is nieuw?

We ontwikkelden onze wijn/gerechtcombinaties voor een snel groeiende groep mensen. We zijn nu wereldwijd met meer dan één miljard mensen die (bijna) nooit vlees eten. Flexetariërs, vegetariërs en veganisten zaten op hun honger op het terrein wijn en gerecht. Letterlijk en figuurlijk. In dit werk vindt u alle cijfers die wij konden vinden.

We willen iedereen, ook de authentieke vleesliefhebber, écht aanzetten om ook eens anders te koken, andere wijn te drinken, andere combinaties uit te proberen. De geschiedenis van de wijn en de gastronomie is rijk, is immens interessant en complex. De combinatie wijn en gerecht is het onderwerp van ontelbare boeken en artikelen. Wat opvalt, waar je helemaal niet omheen kan, is het feit dat in die ontelbare publicaties altijd sprake is van vlees, vis of kaas. Altijd? Een omelette met truffel en een krokante aardappel in de schil is zowat de uitzondering. En dan is er de uitdaging. Welke wijn past daar bij?

Ik zocht het internet af, ik zat in bibliotheken, in wijnbars, ik sprak en mailde met wijnkenners, met mijn docenten. Het was een zoektocht en ik vond heel weinig. Een boek, een degelijk onderbouwd artikel, een filosofie over enkel plantaardig voedsel in combinatie met wijn: onvindbaar tot 1 maart 2017. Om consequent te blijven bij plantbased food vroeg ik me af: zou er ook wijn bestaan die dan ook nog eens geschikt is om door veganisten geconsumeerd te worden?

Nieuwe ontdekkingen op gebied van smaak, aroma's, textuur en productgebruik (van zaden, granen tot zeewier en slow juiced komkommersap) combineren met eerlijke, pure en goed gemaakte wijn. Dat is wat je mag verwachten in dit werk.



Dolomieten – Corvara - zomer 2016 na bezoek Ladeger: veggie maaltijd met uniek uitzicht



HOE HET BEGON

Ik ben geboren in 1958 in Sint-Niklaas. Zo is het begonnen.

Een provinciestadje in Vlaanderen. 1974. Toen ik 16 jaar was nodigden de ouders van een vriend mij uit om samen met hen op zondagmiddag op restaurant te gaan. Dat was een nieuwe wereld voor mij. Wij kwamen thuis nooit in die gelegenheid, noch om wijn te drinken, noch om op restaurant te gaan.

Het werd beefsteak friet. Belgischer kan het niet. Hoewel, de saus was Russisch: steak Stroganoff. Sterk gekruid vlees, getomateerde saus met kruiden en vodka. Daarbij serveerde men een lekker sappige Saint-Emilion. Denk ik. Dat herinner ik mij niet zo goed meer, de wijn was rood, stevig en traditioneel Frans. En zeer lekker. Het was een klassiek restaurant, "Park en laan" op de Parklaan te Sint-Niklaas. Het is er nog steeds, 43 jaar later, en als ik er vandaag toevallig voorbij wandel komt het water me nog in de mond. In 2017.



De combinatie van wijn en gerecht, de sensatie in de mond, het gevolg in de hersenen, een plezierige lichtheid, en de gezelligheid aan tafel: om voor altijd mee te nemen in mijn geheugen. De steak Stroganoff met twee flessen rode wijn voor vier, het was de eerste culinaire uitspatting in mijn leven die mijn liefde voor wijn en gerecht voor altijd zou bepalen. Sinds 1995 volgde ik af en toe een korte cursus of wijn en wijnproeven. Via mijn job organiseerde ik een vijftal wijnreizen: Champagne, Elzas, Bourgogne, Loire en Côtes-du-Rhône.

In 2014, veertig jaar na mijn eerste wijn en gerecht ervaring, besloot ik samen met mijn dochter Ona de wijncursus van de Vlaamse Wijncademie te volgen bij Syntra in Afsnee. Ik hou van koken en ik was al die jaren dagelijks in de keuken actief voor mijn gezin, vrienden en familie.

Het restaurant waar het begon 43 jaar later

Onze twee kinderen gingen het huis uit, en de oudste werd vegetariër, en later veganist. Als hij op bezoek was werd er plant based gekookt. Er was altijd wijn aan tafel, maar het was niet zo evident die goed te laten aansluiten op de maaltijd. Dat was wel inspirerend. Met groenten koken kon ook lekker zijn. Ondertussen ben ik anderhalf jaar vegetariër, en heel vaak kook ik veganistisch. Dit initiatief heeft me geïnspireerd en nog meer overtuigd: het is gevarieerd, heel voedzaam en heel lekker.



WAT IS DE OUTCOME VAN DIT DOCUMENT

Vegetariërs focussen op het niet consumeren van vlees en vis. Veganisten gaan een stap verder en consumeren niets dat met dieren in contact is gekomen, of de afgeleide producten die met dierlijke bestanddelen geproduceerd zijn. Dierlijke vetten in brood, koekjes, snoep inclusief. Er zijn best veel lekkere en voedzame alternatieven.

Mijn onderzoek toont aan dat deze groep mensen, veganisten, steeds sneller groeit, en dat ook zij interesse hebben in wijn. Hoeveel ze groeien, hoeveel interesse zij hebben in wijn dat wist ik niet, na het lezen van dit werk weten we daar meer over, en ben ik blij om dit met de lezer te delen. De leeftijdsgroep van zestien tot vijfentwintig is steeds meer bezig met plantaardige voeding. Hun drijfveer is ook dierenliefde. In Duitsland is dat zelfs voor alle veganisten de grootste motivatie: het vermijden van dierenleed. De nieuwe generatie, alle tieners van vandaag, zal wellicht meer dan 50 % vegetariërs en veganisten tellen.

We bekeken wat de verschillende normen en criteria zijn in Europa en zeer kort in de rest van de wereld om wijn te produceren die geschikt is voor veganisten. De labels in Europa, de opkomst van veganisme in de supermarkt, de verenigingen van veganisten in de verschillende landen... het is allemaal nog pril, en toch stevig.

In Vlaanderen is er de beweging '40 dagen zonder vlees' die in 2017 meer dan 100.000 mensen inspireerde om tijdens de klassieke katholieke vastentijd geen vlees te eten, of het te beperken tot 1 keer per week. De vereniging hierachter, <http://www.evavzw.be> kent meer en meer succes in alle lagen van de bevolking. We willen hen expliciet bedanken voor de informatie en de medewerking.

UNIEKE SAMENWERKING

Eén van de doelen van dit project is om mensen te stimuleren om andere smaaksensaties te ontdekken, in dit specifiek geval: het ontdekken van plantaardige producten op een creatieve en verrassende manier. Ik heb het genoeg, de eer en het voorrecht gehad om hiervoor samen te werken met een gepassioneerd toptalent in België. Pieter-Jan Lint is een zelfstandige jonge chef die (inter)nationaal plant based workshops geeft, voor grote restaurants als adviseur werkt, en als top cateraar voor bedrijven en feestelijkheden zijn diensten aanbiedt.

Wij hebben samen een jaar lang gecommuniceerd en experimenten gedaan met voeding en wijn. Hij heeft een scherpe neus, kent ontzettend veel over kruiden en aroma's, over nutriënten en hun voedingswaarden, over gezondheid en voeding. Hij volgde opleiding bij <https://matthewkenneycuisine.com/> en volgt nu vooral zijn eigen creativiteit.



Met Pieter-Jan hebben we uren geproefd, gepraat, gediscussieerd. We beleefden een unieke samenwerking, waardoor 1 + 1 veel meer wordt. We zijn tot een bescheiden conclusie gekomen. Die is terug te vinden in de gerechten, inclusief gedetailleerd recept, in combinatie met acht wijnen, telkens een verschillende wijnstijl, inclusief technische fiche en proefnotities.

Acht wijnen die ofwel op biodynamische, biologische of natuurlijke wijze zijn geplant, gegroeid, gevinifieerd, opgevoed en verpakt. Ik koos voor leveranciers die puur én bio werken, sommigen met een, je raadt het, vegan label.



We selecteerden vijf Franse, één Bulgaarse, één Duitse en één Italiaanse wijn.

We bezochten in juli 2016 de familie Saurel van domaine Montirius, biodynamie pur sang, in Sarrians, en proefden de AOC Vacqueras en Gigondas. Met het vegan label uit de U.K. Wij kozen voor voor de Gigondas Terres des Aïnés. Tannines en kracht geogst in 2013. Hiernaast ziet u hoe hij van lucht werd voorzien. Met Mark Longin gingen we op zoek naar natuurlijke wijn in Frankrijk die makkelijk samen gaat met plant based gerechten, en we vonden wat we zochten: een mooie Beaujolais en een uitstekende Pouilly Fumé.

We bezochten in maart 2017 in Duitsland, Worms, in de regio Rheinhessen het Weingut Hemer en proefden een verrassend rijke Trockenbeerenausle van een onverwachte druif. Ook met label. Dankzij mijn dochter Ona, die een wijnbar met enkel bio – en natuurlijke wijnen uitbaat te Gent, ontdekte ik een unieke schuimwijn, de op dat ogenblik - 2016 - enige Champagne met een vegan label. Een prachtig cadeau, waarbij we jou een verrassende plant based sensatie beloven.

Tot slot van het begin

Na deze opwarming is het tijd voor het echte werk.

Deel 1 voor de wetenschap, de stand van zaken in 2017 op gebied van veganisme in voeding en wijn. Een inspiratie voor de toekomst van de landbouw en wijnbouw misschien.

Deel 2 voor de smaaksensatie, met acht wijnstijlen gecombineerd met acht recepten van chef Pieter Jan-Lint. Cheers.



DEEL 1

Stand van zaken in 2017 veganisme in voeding en wijn in Europa en in de rest van de wereld



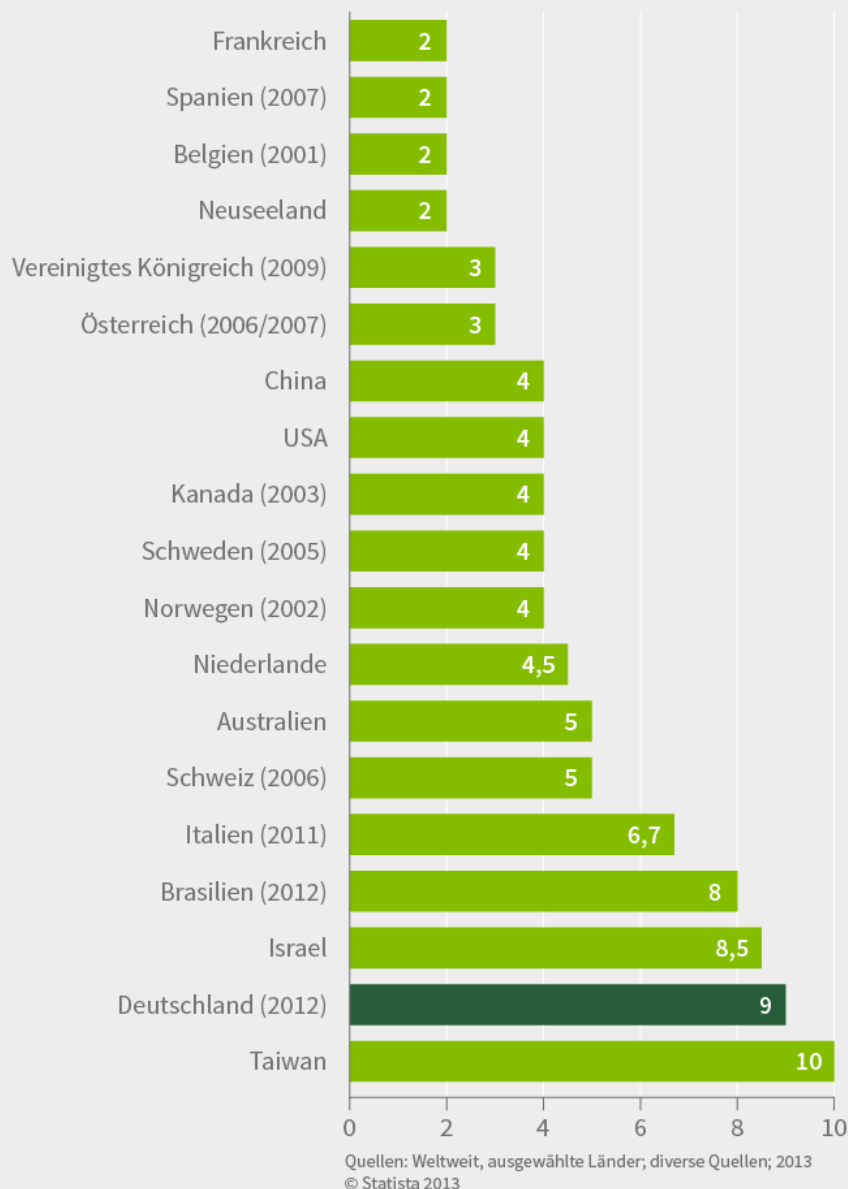
Domaine Montirius, juli 2016, zicht op de Mont Ventoux





Vegetarier/Veganer in ausgewählten Ländern

Prozentualer Anteil an der Bevölkerung



Hoeveel procent van de bevolking is vegetariër of/en veganist? Deze cijfers zijn verzameld door de VEBU, Veganer Bund Deutschland en geven een goed beeld van de huidige situatie en toch weer niet. Cijfers uit België dateren uit 2001 en deze uit Brazilië en Duitsland uit 2012. Verder in dit werk vindt u meer up to date materiaal. Deze grafiek geeft wel een duidelijk overzicht. Meer info op de website als je op het beeld klikt.



Hoofdstuk 1

Definitie Veganisme in 2017.

Volgens de Vegan Society, één van de grootste en bekendste instituten van Europa is veganisme:

"A philosophy and way of living which seeks to exclude—as far as is possible and practicable—all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose; and by extension, promotes the development and use of animal-free alternatives for the benefit of humans, animals and the environment. In dietary terms it denotes the practice of dispensing with all products derived wholly or partly from animals."

Deze definitie houdt sinds 1979 stand, maar vraagt toch wat verduidelijking. Hier volgt onze eigen interpretatie anno 2017.



We noemen een product veganistisch als het helemaal geen dierlijke producten bevat: naast geen vlees en geen vis, dus ook geen zuivelproducten (melk, boter, kaas, room, yoghurt, melkpoeder, melkwei...) noch eieren.

Veganisten willen enkel plantaardige en minerale voedingsmiddelen tot zich nemen, zij willen enkel kledij en materiaal aankopen en gebruiken dat ook geen dierlijke bestanddelen bevat. Bont dragen is als voorbeeld hiervan het grootste probleem. Ook leder, tot en met de lederen schoenen en schoenzolen: een veganist pur sang draagt enkel plantaardig geproduceerde vezels en liefst bio. Zo is er in de mode-

industrie steeds meer oog voor ecologie, en werkt men met kokosvezel, bio-katoen, natuurlijke rubber, en allerlei andere plantaardig materiaal. Dit wordt zeer beperkt aangevuld met verantwoorde synthetische bestanddelen. Dit wordt consequent verdergezet in het bewust gebruik van deze materialen in de inrichting van de woning.

Het gebruik van plastic wordt zoveel mogelijk beperkt en winkelen gaat steeds meer met de eigen winkeltassen. In Duitsland en België zijn de winkels die in bulk verkopen, waar de consument de eigen verpakking herbruikt steeds populairder.

Bronnen: veganistische verenigingen in België, Nederland en Duitsland.

