

# Variatie variëties op vla met meer voedingswaarde

## Wat verwacht je van een bakkie vla?

Vla wordt gemaakt van melk, suiker, een bindmiddel zoals maïzena of eieren, en vaak vanille voor smaak. Het wordt gekookt tot het een dikke, puddingachtige consistentie krijgt. Het heeft een romige, gladde textuur en een zoete smaak. In Nederland wordt vla vaak als standaard nagerecht gegeten. Het behoort tot de zuivelproducten en is oorspronkelijk van dierlijke oorsprong, op basis van melk. Vla bevat de allergenen eieren en melk, inclusief lactose.

## Waardevol?

Vla wordt niet beschouwd als een gezonde voeding vanwege het hoge gehalte aan verzadigd vet en toegevoegde suikers. Maar ja, een toetje voelt als een beloning en tovert een glimlach op het gezicht. Lekker genieten en iets herkenbaars hebben, zijn ook belangrijk. Dat wil je niemand ontnemen.

## Plantaardige - planeetaardige vla

Wanneer je voor een plantaardige variatie van vla gaat, verminder je direct de verzadigde vetten en spaar je de planeet. Hoe dat precies zit, lees je: <https://www.keukentijgers.com/challenge-november-toekomstproef/>

## Hoe dan?

- Probeer eens vla gemaakt van soja, een plantaardig alternatief. Het is misschien wat duurder op de korte termijn, maar het is goed voor zowel het lichaam als de aarde. Bovendien bevat het iets meer eiwit.
- Wat is er mis met gewoon een stuk fruit als toetje? Een lekkere sappige peer of romige banaan. Hoe vaak staat fruit op het menu?
- Maak zelf eens vla met behulp van een pak custard en gebruik dan haver-, soja- of amandelmelk. Mmm, lekker warm op het bord. Wedden dat het smullen is!

De naam "vla" komt van het Franse woord "flan", wat een algemene term is voor een puddingachtig dessert. De oorsprong van Nederlandse vla is verbonden met de Nederlandse uitvinding van maïzena in 1834. Hierdoor kon zuivel op een goedkopere manier binden dan met eieren. Suiker werd toegevoegd om de melk langer houdbaar te maken.

## Net geen vla:

Vergelijkbare producten met als basis dezelfde ingrediënten als vla, waar je een verandering in kunt aanbrengen:

- Flan
- Banketbakkersoom
- Pastel del nata
- Crème brûlée
- Custard, pudding
- Roombroodje
- Crème anglaise
- Tompouce / cromptouce

Je weet eigenlijk al wat de knelpunten zijn bij deze producten. Je zou ze kunnen verbeteren door andere ingrediënten te kiezen, minder ervan te serveren, en er iets aan toe te voegen.

Bijvoorbeeld, zelf custardpudding maken met plantaardige melk of minder suiker, en dan er stoofpeertjes bij serveren.

## Hoe maak je vla sterker?

- Voeg verse stukjes banaan toe of ander zacht fruit.
- Hak wat noten voor extra crunch en plantaardige voedingsstoffen.
- Meng de vla met steeds meer kwark, hierdoor verhoog je het eiwitgehalte en verminder je de toegevoegde suikers.

