

Smaaktest duurzamere kaas

Met keurmerk en nog lekker ook



Duurzamer geproduceerde kaas is beter voor dier en milieu. Maar wanneer is kaas écht duurzamer en hoe smaakt die dan? Onze 6 experts proefden 39 soorten met een topkeurmerk.

● In elke kilo kaas gaat circa 10 liter melk. En hoe ouder de kaas, hoe meer melk er nodig is. De impact voor het klimaat is flink: een kilo belegen kaas zorgt voor meer CO₂-uitstoot dan een kilo kippen- of varkensvlees. Voor ‘gewone’ melkkoeien gelden weinig tot geen wettelijke regels over bijvoorbeeld leefruimte, weidegang en stalinrichting. Met de slogan ‘zuivel is niet zo zuiver als we denken’ vroeg Wakker Dier afgelopen zomer dan ook aandacht voor de gewone melkkoe. Die doet voornamelijk dienst als melkmachine. Nog een probleem is dat melkkoeien flink wat methaan produceren. Dat is een aanzienlijk schadelijker broeikasgas dan CO₂. Bovendien draagt ammoniak (een stikstofverbinding) uit urine en mest bij aan de schadelijke effecten van het neerslaan van stikstof. Voor veel dierlijke producten is er inmiddels een plantaardig en daarmee duurzamer alternatief. Denk aan plantaardige melk, yoghurt en vleesvervangers. Maar uit onze test van plantaardige kaas (in april 2021) blijkt dat de smaak en de

voedingswaarden nog onder de maat zijn. Een duurzamer geproduceerde kaas is dus al een mooie stap voorwaarts.

Vijf topkeurmerken

Milieu Centraal geeft in de Keurmerkenwijzer informatie over allerlei duurzaamheidskeurmerken en beoordeelt hoe streng de eisen zijn. Sinds enkele jaren krijgen de meest betrouwbare en ambitieuze duurzaamheidskeurmerken voor voeding van Milieu Centraal het label topkeurmerk. Dit jaar in totaal 12, waarvan 6 in het zuivelschap te vinden zijn (zie het kader op pagina 50). Het Beter Leven keurmerk (1, 2 of 3 sterren), in het leven geroepen door de Dierenbescherming, heeft dierenwelzijn als speerpunt. In de regel zijn de dierenwelzijnseisen van 3 sterren vergelijkbaar met de eisen voor biologisch, maar voor zuivel gaan ze sinds kort nog wat verder. Onlangs zijn daar voor melkkoeien eisen voor milieu, natuur en biodiversiteit aan toegevoegd. Bij kaas komt dit keurmerk (nog) niet veel voor: de

3 sterren-variant prijkt alleen op één kaas-soort van Lidl. Het keurmerk EU-Biologisch is een initiatief van de Europese Unie. De normen hiervoor zijn wettelijk vastgelegd. Uitgangspunt is respect voor de natuur en verantwoord gebruik van natuurlijke hulpbronnen. Demeter en EKO zijn altijd biologisch. Zij stellen nog aanvullende eisen in vergelijking met EU-Biologisch, vooral voor dierenwelzijn en milieu. Stichting Milieukeur ontwikkelt en beheert diverse keurmerken, waaronder On the way to PlanetProof. Dat is een internationaal keurmerk met aandacht voor het milieu en in mindere mate voor dierenwelzijn.

Flinke verschillen

Voor er zelfs een plak kaas tevoorschijn is getoverd, is er al een eerste ontvullende conclusie: de extra inspanningen voor dier en milieu zijn waarschijnlijk moeilijk te proeven. Koeien die vaak buiten zijn, eten veel gras en dat werkt in principe door in de smaak en kleur van de kaas. Maar supermarkten willen een constante kwali- ▶

DE EXPERTS AAN HET WERK BIJ DE SMAAKTEST

Zes experts, voornamelijk medaillewinnaars van het jaarlijkse kaaskeurconcorso, beoordeelden alle 39 varianten op smaak. Om de smaakpapillen niet te overvragen, voerden we de rijpingstijd

van de kaas langzaam op. We eindigen dus met de oude kaas, met de meeste smaak. Ook het vetgehalte was geen geheim, zodat ze de 30+ kazen als zodanig beoordeelden. Enkele grote kaasmerken

ontbreken in deze test, zoals Beemster, Leerdammer, Maaslander en Old Amsterdam. Deze grote jongens hebben geen topkeurmerk. De aandacht voor duurzaamheid is dus lastig te beoordelen.



teit, waardoor het verschil met melk uit de winter (als de koeien binnen staan) wordt 'platgeslagen'. Met een boeren graskaas van alleen zomermelk komt de smaak die gras geeft aan de kaas pas echt naar voren. Is duurzamere kaas uit de supermarkt dan dus smakeloos? Zeker niet. De zes experts (zie het kader op pagina 49) veer-

den op bij 12 soorten kaasplakken. Die beoordeelden ze als zeer goed (5 bolletjes) of goed (4 bollen). In elke categorie zitten er wel een paar. Daartegenover staan 7 soorten met het oordeel matig (2 bollen) of ronduit slecht (1 bol). Het gros krijgt een voldoende (3 bollen). Ekoplaza komt als merk bovendien: alle vier de kazen

gooien hoge ogen bij de experts. 'Alles klopt', 'smeuïg' en 'smaakvol' zijn zomaar wat lovende opmerkingen van de proevers. Bij de andere merken is de kwaliteit wisselend, er is geen peil op te trekken. De smaak van de oude kaas van Albert Heijn is zeer goed en die van de belegen slecht. Bij Plus is het bijna andersom. De plakken van Bio+ en Aldi scoren over de hele linie niet hoger dan een voldoende.

KEURMERKEN EN LOGO'S OP KAAS

De Keurmerkenwijzer van Milieu Centraal geeft informatie over zo'n 300 duurzaamheidskeurmerken en logo's. Dit op basis van steeds dezelfde aspecten: milieu (omvat zowel klimaat als natuur), dier, mens (bij zuivel niet van toepassing), controle en transparantie. De topkeurmerken scoren minimaal hoog (een 4) op dierenwelzijn of milieu en ook op controle en transparantie.

Weidemelk is waarschijnlijk het meest voorkomende keurmerk op zuivel. Maar het is geen topkeurmerk, want er worden geen eisen gesteld aan het milieu en de score voor dierenwelzijn is matig (een 2). Weidemelk zien we ook regelmatig in combinatie met een topkeurmerk. Dan heeft dit keurmerk geen toegevoegde waarde, want de eisen voor dierenwelzijn van de topkeurmerken gaan verder.

	Milieu	Dier	Controle	Transparantie	Top-keurmerk
Beter Leven keurmerk 3 sterren 	5	5	4	5	✓
Demeter 	5	5	4	4	✓
EKO 	5	5	4	5	✓
EU-Biologisch 	4	4	5	4	✓
On the way to PlanetProof 	4	3	5	5	✓
Beter voor koe, natuur & boer* 	3	3	4	4	
Weidemelk 	0	2	4	5	

Hoe hoger het cijfer voor milieu en dier, hoe ambitieuzer de eisen ten opzichte van het wettelijke minimum (= 0). 5 = zeer hoog, 4 = hoog, 3 = redelijk, 2 = matig, 1 = laag
* Dit is een logo van Albert Heijn.

Ongezouten mening

Zout en kaas zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zout is nodig voor de structuur en houdbaarheid van de kaas. Maar voor de smaak blijkt veel zout geen succesformule. De opmerking 'Veel te zout, je proeft niks anders meer' horen we regelmatig. Zowel de belegen, extra belegen als oude kaas van Plus krijgen dit verwijt. Ook Aldi jong belegen, Bio+ jong en Bastiaansen light vallen hiermee door de mand. Ze bevatten rond de 1,9 gram zout per 100 gram kaas en zitten daarmee in de categorie hoog (zie de kolom zoutgehalte). Je lijf is niet dol op zout: het is nadelig voor hart- en bloedvaten, nieren en maag. We krijgen elke dag gemiddeld bijna 8 gram binnen, terwijl 6 gram geldt als absoluut maximum. Kaas draagt hier voor 10% aan bij. Dat het wel met wat minder kan, bewijzen de goed scorende plakken van Ekoplaza en Lidl. Die bevatten respectievelijk rond de 1,5 en 1,3 gram.

Witte was

Regelmatig zie je een witte was of strepen op de kaas. Soms al door de verpakking heen. Vooral bij Milner en Plus zie je dit vaak op de belegen, extra belegen en oude plakken. Dat dit juist bij de langer gerijpte kazen optreedt, is niet gek. Bij het rijpen ontstaan er uit het kaaseiwit rijpingskristallen. Deze witte plekje worden bijvoorbeeld bij het snijden uitgesmeerd over de kaas. Dit heeft geen effect op de smaak. Een paar keer noteerden de proevers wel een afwijkende korrelige sensatie en melige smaak. Dan ging het om een ophoping van witte plekje meestal op de randen van de kaas. De oorzaak is waarschijnlijk uitdroging. Het is een veel-

Smaaktest plakken duurzamere kaas

Merk & Type	Inhoud (in gram)*	Prijs per kilo	Smaakoordeel experts	Vetgehalte	Zoutgehalte	Beter Leven keurmerk 3 sterren	Biologisch EKO	On the way to PlanetProof	Ook als stuk te koop
Jong									
Ekoplaza Goudse kaas romig jong 50+	175	€18,40	●●●●●	50+	laag	✓			✓
Plus Goudse kaas 48+ jong	190	€14,45	●●●●	48+	hoog			✓	
Jumbo Biologisch jong 50+	variabel	€16,00	●●●●	50+	hoog	✓			
Aldi Molenland Goudse kaas 48+ jong	200	€13,45	●●●	48+	hoog			✓	
Jumbo Biologisch jong 50+	190	€15,60	●●●	50+	laag	✓			
Albert Heijn Bio 50+ Goudse jong zacht	190	€15,75	●●●	50+	laag	✓			
Bastiaansen Gouda jong 48+	150	€21,25	●●●	48+	laag	✓	✓		✓
Bio+ Goudse jong kaas 50+	190	€14,70	●●	50+	gemiddeld	✓			
Jong belegen									
Lidl BioOrganic jong belegen	175	€14,80	●●●●	50+	laag	✓	✓		✓
Plus Biologisch Goudse kaas 50+ jong belegen	variabel	€16,40	●●●●	50+	gemiddeld	✓			✓
Albert Heijn Bio jong belegen 50+	variabel	€17,70	●●●●	50+	gemiddeld	✓			✓
Ekoplaza Goudse kaas jong belegen 50+	175	€19,45	●●●●	50+	laag	✓			✓
Aldi Molenland Goudse kaas 48+ jong belegen	200	€13,95	●●●	48+	hoog			✓	
Bio+ Goudse jong belegen kaas 50+	190	€15,75	●●●	50+	gemiddeld	✓			
Jumbo Biologisch jong belegen 50+	variabel	€16,50	●●●	50+	hoog	✓			✓
Bastiaansen Gouda jong belegen 48+	150	€21,25	●●●	48+	laag	✓	✓		✓
Plus Goudse kaas 48+ jong belegen	190	€15,20	●●	48+	hoog			✓	
Belegen									
Plus Biologisch Goudse kaas 50+ belegen	variabel	€17,80	●●●●●	50+	gemiddeld	✓			✓
Ekoplaza Goudse kaas belegen 50+	175	€20,45	●●●●	50+	laag	✓			✓
Aldi Molenland Goudse kaas 48+ belegen	200	€14,45	●●●	48+	hoog			✓	
Plus Goudse kaas 48+ belegen	190	€15,75	●●●	48+	hoog			✓	
Jumbo Biologisch belegen 50+	190	€17,15	●●●	50+	laag	✓			
Albert Heijn Bio belegen 50+	variabel	€19,30	●●●	50+	gemiddeld	✓			✓
Jumbo Biologisch belegen 50+	variabel	€19,50	●●●	50+	hoog	✓			✓
Bastiaansen Gouda pikant 48+	150	€23,25	●●●	48+	laag	✓	✓		✓
Albert Heijn Bio 50+ Goudse belegen licht pittig	190	€17,30	●	50+	laag	✓			
Extra belegen en oud									
Ekoplaza Goudse kaas oud 50+	175	€21,60	●●●●●	50+	laag	✓			✓
Albert Heijn Bio oud 50+	variabel	€23,50	●●●●●	50+	hoog	✓			✓
Bastiaansen Gouda oud 48+	150	€24,60	●●●●	48+	laag	✓	✓		✓
Plus Goudse kaas 48+ oud	190	€17,65	●●●	48+	hoog			✓	
Albert Heijn Bio extra belegen 50+	variabel	€21,20	●●●	50+	hoog	✓			✓
Plus Goudse kaas 48+ extra belegen	190	€16,60	●●	48+	hoog			✓	

Prijzen zijn van augustus • ● = slecht, ●● = matig, ●●● = voldoende, ●●●● = goed, ●●●●● = zeer goed • * Kaas met een variabele inhoud is in de winkel gesneden en heeft dus geen vast gewicht, te vinden op de versafdeling • Alle kazen zijn gemaakt met vegetarisch stremsel en dus geschikt voor vegetariërs • Producten van Plus zijn ook te koop onder de merknaam 1 De beste (bij o.a. Dirk) en Melkan (bij o.a. Hoogvliet), ze zijn identiek. Bastiaansen is verkrijgbaar bij Ekoplaza.

gehoorde – en begrijpelijke – misvatting dat het om zoutkorrels gaat. De kristallen geven de kaas een bouillonachtige, sterke smaak. Zo kan het voorkomen dat kazen die niet eens zo gek veel zout bevatten toch intens zout smaken. Het extreemste voorbeeld is de Albert Heijn belegen licht pittig. Volgens de experts smaakt die het zoutst van allemaal. Maar het zoutgehalte op het etiket is met 1,5 gram per 100 gram juist laag. Veel kaas uit de test is ook als stuk te koop. Onze experts hebben een duidelijke voorkeur voor een stuk kaas. Want dat heeft geen lelijke strepen, blijft langer goed en heeft veel minder verpakingsmateriaal nodig. De kiloprijs is ook nog eens lager.

Plank misgeslagen

De een zweert bij jonge kaas, de ander vindt die smakeloos en eet alleen oud. Jonge kaas ligt slechts 4 weken op de plank voordat het mes erin gaat, belegen zo'n 16 tot 18 weken en oud tot een jaar. Al was de rijpingstijd geen geheim voor

5

topkeurmerken staan op de kaas uit de supermarkt

het panel, toch zorgde die voor verrassingen. 'Als je niet van oud houdt, is deze te vol van smaak', tekent een expert op bij de verder goed scorende belegen plakken van Ekoplaza. Ook een drietal plakken van Albert Heijn smaakt veel intenser dan de opgegeven rijpheid. Voor dit soort verrassingen werden minpunten uitgedeeld. De andere kant op gebeurde ook: de jong belegen plakken van Bio+ en Lidl smaken juist meer als een jonge kaas.

Gouden plak

Vet is lekker. In kaas zorgt het voor een smeuijg mondgevoel en voor een romige smaak. Met vet op zich is niks mis – denk aan olijfolie – maar het vet in kaas is voor tweederde verzadigd. De ongezonde soort dus. Een boterham met 48+ kaas bevat gemiddeld ruim 4 gram verzadigd vet. Aanbevolen wordt om niet meer dan 22 gram (vrouwen) en 28 gram (mannen) verzadigd vet per dag te nuttigen. Milner, die zich heeft toegelegd op magere kaas, scoort niet onverdienstelijk. De extra belegen en oude variant staan bovenaan. De langere rijping compenseert het gemis aan vet en dus smaak. Minder enthousiast zijn de experts over de wat chemische smaak van Milner en de overdreven gele kleur. Kaas is van nature gelig, want in vers gras zit de oranje-gele stof caroteen. Net als in wortels. Milner kleurt de kaas bij door betacaroteen toe te voegen. Het resultaat is een onnatuurlijke, bijna goudkleurige plak. Ook Plus kleurt bij, maar subtiel: de experts zien het niet. ■

Smaaktest plakken duurzamere 30+ kaas

Merk & Type	Inhoud (in gram) *	Prijs per kilo	Smaakoordeel experts	Vetgehalte	Zoutgehalte	Beter Leven keurmerk 3 sterren	Biologisch	EKO	On the way to PlanetProof	Ook als stuk te koop
Minder vet (30+)										
Milner 30+ extra belegen	variabel	€22,75	●●●●	30+	gemiddeld				✓	
Milner 30+ oud	variabel	€23,00	●●●●	30+	gemiddeld				✓	
Milner 30+ jong belegen	variabel	€19,80	●●●	30+	gemiddeld				✓	✓
Milner 30+ belegen	variabel	€20,35	●●●	30+	gemiddeld				✓	✓
Albert Heijn Bio 30+ jong belegen	variabel	€18,60	●●	30+	hoog		✓			
Milner 30+ jong	variabel	€18,75	●●	30+	gemiddeld				✓	✓
Bastiaansen light jong	150	€21,95	●	30+	hoog		✓	✓		✓

Prijzen zijn van augustus • ● = slecht, ●● = matig, ●●● = voldoende, ●●●● = goed, ●●●●● = zeer goed • * Kaas met een variabele inhoud is in de winkel gesneden en heeft dus geen vast gewicht, te vinden op de versafdeling • Alle kazen zijn gemaakt met vegetarisch stremsel en dus geschikt voor vegetariërs • Bastiaansen is verkrijgbaar bij Ekoplaza.

Check online Kijk voor informatie over alle topkeurmerken voor voeding op consumentenbond.nl/topkeurmerken