
Say Cheese

Als je denkt aan Holland, dan denk je aan drop, molens, klompen én natuurlijk kaas. Gemiddeld gebruikt een Nederlander 17 kg kaas per persoon per jaar! Maar welke soorten kaas zijn er te koop? Waarin verschillen ze? Wederom werd de supermarkt ingedoken om het één en ander op een rijtje te kunnen zetten.



*Door:
Linda Wallet, diëtist
zorggroep Charim,
Lisette van Loosdrecht,
redactie DNO nieuws*

gEr zijn heel wat soorten kazen in de supermarkt te vinden. Kaas krijgt zijn definitieve vorm door de wei uit de wrongel te persen. Naarmate de hoeveelheid vocht die nog in de kaas zit, worden kazen ingedeeld in harde kazen, halfharde kazen en zachte kazen. *Verse kaas* wordt gemaakt door de wrongel te laten uitlekken op een doek. Deze kaas laat men niet verder rijpen waardoor het 70 tot 80% water bevat. Voorbeelden van verse kazen zijn kwark, petit-suisse, Boursin, etc. *Zachte kazen*, zoals Brie, Camembert en Herve, zijn smeùige kazen die zelfs bij volledige rijping smeerbaar is. Dit komt doordat de wrongel nog veel melkwei bevat. Deze kazen worden namelijk niet geperst, maar verliezen hun vocht door het uit druipen. Vandaar dat zachte kaas

ook wel ongeperste kaas genoemd wordt.

Harde kaas, ook wel geperste kaas genoemd, verliest veel wei door rijping. Hierdoor bevat de kaas 40% tot 50% vocht. Voorbeelden hiervan zijn Cheddar, Emmentaler en Goudse kaas.

Halfharde kazen, zoals Port Salut, Passendale en Maredsous, zijn kazen die qua structuur tussen zachte en harde kaas inzitten. In gederde kaas wordt tijdens de bereiding een schimmel in de kaas geënt, die door de fijne gaten in de kaas zal uitgroeien tot een groen, blauwachtig netwerk. Verder is er ook smeerkaas en smeltkaas. Dit zijn afgewerkte kazen die met behulp van warmte en het toevoegen van smeltzouten vloeibaar gemaakt worden. Hiervoor kunnen ze langer bewaard wor-

den. In dit artikel nemen we alleen de harde kaas onder de loep.

Assortiment kaas in de supermarkt

Een aantal jaren geleden was er nog een beperkt assortiment als het gaat om magere kazen. Wanneer je een 30+kaas wilde kopen, was je eigenlijk verplicht om een merkartikel te kopen. Huismerken hadden nog geen magere kazen op de markt gebracht. Nu is dat wel anders. Er wordt duidelijk ingespeeld op het feit dat mensen gezonder willen eten. Dat is zeker ook gunstig voor de cliënt met diabetes. Van de kaasboer tot de Aldi, overall is het tegenwoordig verkrijgbaar en er komen alleen maar meer soorten kaas bij.

In onderstaande tabel worden verschillende soorten en merken kaas weergegeven met hierbij de hoeveelheid energie, verzadigd vet en natrium. (ik vind dit een beetje te simpel, dit weet toch hopelijk iedere diëtist wel) De huismerken worden niet vermeld, omdat de lijst anders te lang zou worden.

Gezonde kaas-alternatieven

Zoals in de tabel te zien is, gaan fabrikanten soms op zoek naar gezonde alternatieven waarbij het gehalte aan verzadigd vet en/of het gehalte aan zout verminderd wordt. Zo heeft KEES kaas op de markt gebracht met 60% minder verzadigd vet dan een volvette kaas. De verzadigde melkvetten zijn vervangen door plantaardige oliën. De plantaardige vetten bevatten enkelvoudige

en meervoudige onverzadigde vetten. Gunstig dus voor het cholesterol. Verder bevat KEES kaas 30% minder zout. Dit verlaagde natrium wordt niet met kalium gecompenseerd. Uiteraard is de kaas wel energierijker dan de magere kazen.

Er bestaat al langere tijd natriumarme kaas. Deze kaas bevat gemiddeld slechts 50-100mg natrium per 100g, maar bevat hierdoor weinig smaak. Inmiddels hebben kaasfabrikanten ook kaassoorten op de markt gebracht met minder zout dan gemiddeld.

Kaaskoppen?

Toen Napoleon ons land veroverde had hij een groot leger. Toen hij deze soldaten niet meer kon betalen, viel het oog van hen op de kaasboerderijen in het platteland. De boeren konden goed leven en de schuren lagen vol met goudgele kazen. De Franse soldaten kregen hier ook lucht van en gingen regelmatig op rooftocht. De boeren wilden zich verdedigen maar hadden daar de middelen niet voor.

Totdat de boeren ontdekten dat de kaasvaten meerdere doelen konden dienen, namelijk als helm. De boeren stopten er stro in en een doek om het dragen van zo'n harde kaaskop wat te veraangemen. Daarnaast bevestigde men er een leren bandje aan voor onder de kin. Soms werden de kaaskoppen nog extra beveiligd met behulp van ijzeren banden. Met een hooivork in de hand en een kaasvat als helm bleken de boeren een geduchte tegenstander en konden ze het plunderen op hun boerderijen een halt toeroepen.

Nepkaas

Nepkaas, ook wel analoogkaas genoemd, wordt vooral gebruikt in kant-en-klaarmaaltijden zoals cheeseburger en pizza. Nepkaas is een product dat harde kaas vervangt. Het heeft een vergelijkbare kleur en textuur als kaas en benadert de smaak van kaas.

Nepkaas heeft geen rijpingsproces als 'echte' kaas. Het wordt gemaakt uit witte (geraffineerde) palmolie, melkeiwit en zetmeel. Hier worden smaak- en kleurstoffen aan toegevoegd en soms een beetje rijpe echte kaas. Op het etiket kun je zien hoeveel echte kaas aan het product is toegevoegd, maar dit is niet altijd even duidelijk.

Conclusie

Kaassoorten zijn er in overvloed en zelfs binnen de verschillende kaassoorten zijn er grote verschillen tussen de kazen. Zo verschilt de structuur van een kaas door o.a. de rijping, het vetgehalte en het toegevoegde zout.

Ook komen er steeds meer magerere kazen in het assortiment om in te spelen op de huidige markt. Fabrikanten gaan op zoek naar gezondere alternatieven, maar of wij als kaaskoppen zo snel zullen kiezen voor een Nep-kaas of stukje KEES- kaas blijft de vraag.

Kaasweetjes

- Voor 1 kilo kaas is 10 liter melk nodig
- Nederland produceert meer dan 650 miljoen kilo kaas per jaar en is daarmee de vier na grootste kaasproduct ter wereld
- Er bestaan wel meer dan 2000 soorten kaas
- Casu marzu is een Sardijnse kaas die men extreem lang laat rijpen, tot er larven van de kaasvlieg in nestelen. De kaasvoort wordt verkregen door de Sardijnse variant op de pecorino zeer lang te laten rijpen, tot een niveau dat feitelijk over de grens van rotting ligt. De larven die zich erin vestigen breken veel van de vetten af en maken de kaas zeer zacht, soms stroperig, terwijl er vaak vocht uitsijpelt. De maden zijn kleurloos en meten ongeveer acht millimeter. Ze kunnen echter zeer hoog (tot 15 centimeter) springen, zodat er wel als grap gezegd wordt dat degene die de kaas eet zijn ogen dient te bedekken, want de kaas wordt verkocht en opgediend met de maden er nog in. Sommigen halen de larven er voor consumptie eerst uit, velen echter niet. Dit kan men doen door de kaas te verpakken in een plastic luchtdichte zak. De stikkende larven zullen uit de kaas in de zak springen en veroorzaken een zacht aanhoudend tikkend geluid. Wanneer dit ophoudt zijn alle larven dood en uit de kaas gesprongen.



Product	Kilocalorieën (per 100g)	Verzadigd vet (per 100g)	Natrium (per 100g)	Opmerking
48+ kaas gemiddeld	368	20	760	
Milner jong 30+	275	12	700	
Milner gerijpt 30+	298	13	760	
Milner oud 30+	302	13	770	
Milner minder zout 30+	294	13	530	
Milner Koe & Geit 30+	290	13	640	Gemaakt van koe- en geitenmelk
Milner Mosterd	265	12	780	Bevat mosterdzaad
Beemster Jong 48+	375	22	697	
Beemster Oud 48+	404	24	751	
Beemster Extra oud 48+	426	25	791	18 maanden gerijpt
Beemster Mosterd	379	23	840	50+ kaas
Beemster Belegen 30+	292	13	859	
Beemster Oud 30+	310	14	913	
Beemster Jong belegen 20+	241	9	885	
Beemster Extra belegen 20+	251	9	923	
Slankie licht pittig 20+	220	7	770	
Slankie pittig 20+	244	8	828	
Slankie Xtra slimm licht pittig 10+	193	4	1060	Bevat 80% minder vet dan de gewone kaas
Slankie Smeerkaas 20 +	558	5	800	
Maaslander Romig jong 48+	370	22	640	
Maaslander Romig belegen 48+	384	23	680	
Maaslander Romig jong 30+	256	12	600	
Maaslander Romig belegen 30+	282	13	680	
Leerdammer Original 45+	358	18,5	600	Gatenkaas
Leerdammer Lightlife 30+	284	11,5	640	Gatenkaas
Uniekaas Goudse jong	375	21	720	Zonder E-nummers
Uniekaas Goudse belegen	397	22	760	Zonder E-nummers
Campina Boer en Land	379	21	680	Biologisch
Old Amsterdam 48+	418	21	920	
KEES Gerijpt	386	9	600	Het verlaagde natrium wordt niet met kalium gecompenseerd. Verzadigde melkvetten zijn vervangen door plantaardig oliën.
KEES Extra gerijpt	403	9	640	Het verlaagde natrium wordt niet met kalium gecompenseerd. Verzadigde melkvetten zijn vervangen door plantaardig oliën.
Arla Natura Mild en Romig	336	17	680	Plakken
Arla Natura Mild en Romig 30+	263	10	680	Plakken
Hüttenkäse	89	2,5	390	Cottage cheese