

Zoutbommen in restaurantketens

De horeca belooft al jaren minder zout in het eten te stoppen. Maar bij de ketenrestaurants in deze test is daar weinig van te merken. Zo zout als bij de Bezorgbeer is de maaltijd gelukkig niet overal.





De foto's laten zien hoe onze medewerker de bestelde maaltijd schielijk in plastic zakken laat verdwijnen

Je zit als gast lekker te eten in een restaurant en vanuit je ooghoeken zie je iets vreemds: aan de tafel naast je kieperen de klanten alles wat op hun bord ligt in een plasticzak. Ze doen verder alsof hun neus bloedt. Wat is hier aan de hand?

Voor de meeste onderzoeken koopt de Consumentenbond producten in de winkel, net als gewone consumenten dat doen. De verkoper weet dan niet dat de zojuist afgerekende spullen met gezwinde spoed naar een laboratorium worden gereden. Maar hoe onderzoek je hoeveel zout het eten bevat dat je in een restaurant op je bord krijgt? We willen namelijk niet dat bedrijven op de hoogte zijn en hun producten aanpassen. Gewoon bestellen dus, en zodra de bediening vertrokken is vegen we het gerecht ongezien van ons bord in een geprepareerde tas. Natuurlijk lopen we zo het risico dat we worden ontdekt. In enkele gevallen zaten we op slechts enkele meters van de open keuken, in het zicht van de kok. Maar in de tientallen restaurants die we bezochten, liepen we slechts één keer tegen de lamp. Dat kwam doordat onze 'klant' in z'n eentje drie hoofdgerechten bestelde. Enigszins verdacht, inderdaad.

Hoge bloeddruk

Met een serie onderzoeken richt de Consumentenbond zich op het overmatig gebruik van zout in levensmiddelen. Op dit moment heeft de consument weinig keuze: er zit nog steeds te veel zout in nogal wat levensmiddelen. Nog steeds, want in 2007 beloofden bedrijven in de levensmiddelenbranche beterschap, en ook de horeca kondigde aan minder zout te gaan gebruiken. Dat is nodig, want we eten met z'n allen ongezond veel zout: gemiddeld 9 gram per dag. Dat is anderhalf keer zo veel als de Gezondheidsraad maximaal toelaatbaar acht. Het minderen van de zoutconsumptie zou jaarlijks 2500 sterfgevallen als gevolg van hart- en vaatziekten kunnen voorkomen. Naarmate de bloeddruk stijgt, nemen de kansen op ziekte en sterfte toe. Toch vallen in de groep met een licht verhoogde bloeddruk meer slachtoffers dan in die met een veel te hoge bloeddruk. De verklaring is simpel: het gaat om een veel grotere groep Nederlanders. Naast een verhoogd risico op hart- en vaatziekten zorgt zout waarschijnlijk voor meer kans op

maagkanker, nierfalen en botontkalking.

Een deel van het teveel aan zout consumeren we buiten de deur. Daarom testten we voor het eerst ook maaltijden van restaurantketens op zoutgehalte. We selecteerden er 13, waaronder één die thuisbezorgt, de Bezorgbeer, die in Zuidwest-Nederland actief is. Per keten lieten we 9 maaltijden analyseren. Bijna driekwart van de maaltijden was (veel) te zout.

Het kan dus wel

Omdat een hoofdgerecht ongeveer in eenderde van de benodigde dagelijkse hoeveelheid calorieën voorziet, is het redelijk dat het niet meer dan eenderde van de maximale dagelijkse zouthoeveelheid bevat: maximaal 2 gram dus. Dat halen de meeste restaurants niet; slechts 25% van de geteste maaltijden blijft eronder. Gauchos en La Place doen het heel netjes: met 1,6 gram en 2,0 gram gemiddeld per compleet hoofdgerecht halen ze onze richtlijn. Het minste zout (0,4 gram) bevatte een bord kogelbiefstuk met friet van La Place. Dat is niet het enige voorbeeld dat het met minder dan 1 gram zout kan; ook Gauchos en Humphrey's blijven met sommige gerechten onder deze grens. Het is prima dat de kok het aan u overlaat om

SLAPPE REACTIE

We vroegen Koninklijke Horeca Nederland (KHN) om een reactie. Per slot van rekening voert deze branchevereniging een campagne met de titel 'Zout wat minder kunnen?', die tot doel heeft het aanbod in de horeca gezonder te maken. Er is een website en er was aandacht voor het onderwerp in het KHN Magazine en de digitale nieuwsbrief. Gevraagd naar een reactie op de resultaten, reageert woordvoerder Anthony van der Klis met een koel 'KHN neemt kennis van de resultaten van het onderzoek'. Niet verbaasd of geschokt over het hoge zoutgehalte in sommige maaltijden? Van der Klis: 'we gaan de resultaten intern bespreken'.

Het effect van de eigen campagne wordt door KHN niet gemeten en er wordt geen eigen onderzoek gedaan. Van der Klis: 'KHN kan dan ook geen uitspraken doen over de ontwikkeling van de hoeveelheid zout in maaltijden en of er sprake is van een verlaging. KHN zet vooral in op het vergroten van de bewustwording en de kennis van leden'.



over het gerecht zo nodig een paar extra korrels zout te strooien. Dan heeft u de keus.

Tot zover het goede nieuws, want gemiddeld bevatten de maaltijden van alle ketens 4,2 gram zout, met als uitschieters Hajé-wegrestaurants en de Bezorgbeer, met respectievelijk 5,7 gram en 11,5 gram. Veel te veel. Vooral de maaltijden van Bezorgbeer – die vrijwel gelijk zijn aan die in de Berenrestaurants met namen als Barend Beer, Barney Beer en Brutus Beer – zijn superzout. Dieptepunt was een portie spareribs honing (drie ribben) met Franse friet en een slaatje. Deze bevatte maar liefst 15,2 gram zout. Nu was deze portie zo groot dat je er met gemak met zijn tweeën van kon eten, maar zelfs dan krijg je een overdosis zout binnen.

Het Voedingscentrum hanteert 0,4 gram zout per ons als bovengrens. De geteste maaltijden van de Bezorgbeer en Hajé gaan daar gemiddeld ruim overheen met respectievelijk 1,4 en 1,1 gram zout per 100 gram. Wederom doen Gauchos en La Place het heel goed. Samen met La Ruche van De Bijenkorf blijven ze binnen de grens.

Hoever zout je bij een restaurantbezoek binnenkrijgt hangt af van de gerechtkeuze. Maaltijden met biefstuk zijn in deze test gemiddeld het minst zout, met 2,2 gram per portie. Ook de visgerechten bevatten relatief weinig zout. Echte zoutmijnen zijn spareribs en saté, met gemiddeld 9,3 gram en 6,3 gram zout per portie. De maaltijden van de Bezorgbeer trekken dit gemiddelde overigens behoorlijk omhoog. Saté en spareribs hoeven niet zo zout, bewijzen de kipsaté met friet van La Place die slechts 1,2 gram zout bevat, en de Schinse Ribkes met friet van Bufkes met 4,7 gram. Dat laatste is nog steeds ongezond veel.

We vroegen de betrokken bedrijven om een reactie op de resultaten. Ook wilden we graag weten of ze al werken aan zoutreductie. Dat maakte veel los. In de keuken van Goudreinet Barneveld deed onze test enige stof opwaaien, schrijft de heer Moltmaker. De kookbrigade vroeg zich af wat de norm nu eigenlijk is, terwijl ze dat beroepsmatig natuurlijk allang hadden moeten weten.

Niet smaakloos

De ene helft van de ketens vindt dat goedbereide producten voldoende smaak hebben, terwijl de andere helft bang is dat klanten wegblijven als het eten te flauw is. Heel begrijpelijke reacties.

De Consumentenbond pleit beslist niet voor zoutloos eten, laat staan smaakloos eten. We denken wel dat de hoeveelheid zout fors minder kan. Bied de keus: zolang het zoutvat op tafel staat, kan de kok terughoudend zijn.

De Bezorgbeer was zich tot nu niet bewust van het zoutgehalte van een maaltijd, schrijft de directeur. Hij vindt het een goed initiatief dat de Consumentenbond dit aankaart. Een teleurstellende reactie, want het is al jaren bekend dat te zout ongezond is. Maar, het lijkt erop dat wij de beer hebben wakker geschud uit z'n winterslaap. De directeur zegt toe dat de Bezorgbeer in overleg met de leveranciers van ingrediënten gaat onderzoeken hoe de gerechten op een gezondere wijze samengesteld kunnen worden, zonder in te leveren op smaak, kwaliteit en 'Berenbeleving'.

AC Restaurants schrijft dat het al bezig was met zoutreductie. Tijdens onze test verdwenen de zoutste gerechten,

Zout per gerecht

Gerecht met...	Gemiddeld over alle restaurants	Kleinste hoeveelheid	Keten	Grootste hoeveelheid	Keten
Biefstuk	2,2 g	0,4 g	La Place	5,3 g	Goudreinet
Vis	2,6 g	0,6 g	Humphrey's	6,5 g	Van der Valk
Kip	3,4 g	0,8 g	Gauchos	8,1 g	Routiers
Varkensvlees	4,0 g	1,3 g	Humphrey's	6,0 g	Routiers
Hamburger	4,3 g	1,6 g	Bufkes	9,5 g	Bezorgbeer
Schnitzel	5,1 g	2,6 g	AC	7,0 g	Hajé
Saté	6,3 g	1,2 g	La Place	14,4 g	Bezorgbeer
Spareribs	9,3 g	4,7 g	Bufkes	15,2 g	Bezorgbeer



Test Zouthoeveelheid per keten

Keten	ZOUT PER MAALTIJD GEMETEN			ZOUT PER 100 GRAM GEMETEN		
	Minimum	Maximum	Gemiddeld	Minimum	Maximum	Gemiddeld
Gauchos	0,8 g	4,2 g	1,6 g	0,2 g	0,7 g	0,3 g
La Place Restaurant	0,4 g	3,7 g	2,0 g	0,1 g	0,8 g	0,4 g
De Bijenkorf, La Ruche	1,1 g	4,0 g	2,2 g	0,2 g	0,6 g	0,4 g
Humphrey's	0,6 g	5,0 g	2,8 g	0,2 g	0,9 g	0,6 g
Ikea	2,2 g	4,6 g	3,1 g	0,6 g	0,9 g	0,8 g
Routiers Restaurants	1,3 g	8,1 g	4,3 g	0,2 g	1,2 g	0,7 g
Bufkes	1,6 g	5,6 g	4,3 g	0,4 g	1,0 g	0,7 g
Hema	1,6 g	9,1 g	4,3 g	0,4 g	1,5 g	0,9 g
Van der Valk	1,9 g	6,5 g	4,3 g	0,2 g	1,2 g	0,7 g
AC Restaurants	1,4 g	6,9 g	4,3 g	0,3 g	1,5 g	0,8 g
Goudreinet Wegrestaurants	2,7 g	6,4 g	4,4 g	0,4 g	0,8 g	0,6 g
Hajé	3,5 g	7,3 g	5,7 g	0,7 g	1,6 g	1,1 g
Bezorgbeer	7,5 g	15,2 g	11,5 g	1,2 g	1,6 g	1,4 g

de XXL Schnitzel en de kipsaté, van de kaart. In plaats van de XXL Schnitzel kwam een gewone schnitzel op het menu, die volgens een nieuwe meting ruim de helft minder zout bevat. De nieuwe saté hebben we niet kunnen testen, maar het vlees zou volgens AC 10% minder zout moeten bevatten. Ook wordt de satésaus aangepast.

Goede acties

De Hema koopt maaltijden kant-en-klaar in en maakte tot nu toe geen afspraken over het zoutgehalte. Wel instrueert de Hema het personeel geen zout toe te voegen aan gerechten. De keus is aan de klant, die bij de kassa zakjes met zout kan pakken als het te flauw is. De Hema is vooral verbaasd over de variatie in zoutgehalte van identieke gerechten en heeft zijn leverancier hierover om opheldering gevraagd.

La Place pakt het systematisch aan. Momenteel brengt het bedrijf de voedingswaarde van alle 2000 recepten in kaart. In de toekomst is al deze informatie op aanvraag beschikbaar voor klanten. Naar aanleiding van onze test worden aanvullende stappen genomen. Zo worden vlees en vis niet meer gezouten, tenzij de gast erom vraagt. Ook zijn de recepten van de hamburgers herzien. En, heel belangrijk, de hoeveelheid zout wordt structureel opgenomen in de productontwikkeling en de inkoopcriteria. Het bedrijf zei ook toe natriumarm zout te gaan gebruiken.

Heeft het gesmaakt?

Veel restaurants schotelen hun gasten dus nog steeds veel te veel zout voor. Dit komt mede doordat ze niet goed in kaart gebracht hebben hoe zout hun gerechten zijn en welke ingrediënten het teveel veroorzaken.

Wij vinden dat je als restauranthouder moet weten wat je serveert door af te passen hoeveel zout je toevoegt en kritisch in te kopen.

Weinig restaurants nemen de moeite hun producten te laten analyseren. Dat hebben wij dus nu voor ze gedaan. En eerlijk gezegd, we vonden het nog leuk ook. Want het is grappig als een ober vraagt of de spareribs hebben gemaakt als er een volkomen leeg bord voor je neus staat. Hij schijnt zich niet af te vragen waar de botten zijn gebleven... Uiteraard antwoordden wij dat het heerlijk was. Een beetje te zout misschien. ■

BETER MET MINDER



Opzouten! Stop smakeloos zoutgebruik. Dat is de naam van de campagne die de Consumentenbond voert om producenten van levensmiddelen te bewegen minder zout te verwerken. Veel zout wordt volstrekt onnodig toegevoegd, zo blijkt keer op keer uit onze testen. Dat leidt tot veel extra gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten en nierfalen.

Als consument kun je daar nauwelijks aan ontsnappen, want bijna alle producten zijn te zout. Fabrikanten van levensmiddelen hebben al jaren geleden toegezegd hieraan te zullen werken. Maar in de praktijk komt daar maar weinig van terecht.

Ook de test van het zoutgebruik in de horeca laat zien dat er in veel gevallen te kwistig zout over het eten wordt gestrooid. Van 15 gram zout in een maaltijd kan geen restaurateur hardmaken dat het nodig is voor een goede smaak. Dus niet alleen in de levensmiddelenindustrie, maar ook in de horeca moet het roer om, opdat u niet ongezond veel zout binnenkrijgt. Inmiddels steunen ruim 8500 mensen de campagne. Ook u kunt de campagne steunen. Hoe meer steun, hoe beter de bedrijven en politiek overtuigd kunnen worden van de noodzaak om het zoutgebruik te matigen.

Kijk voor meer informatie op www.consumentenbond.nl/opzouten. De campagne loopt tot begin 2012.