

Test yoghurtdressing

Je salade smakelijk aangekleed



Salade met dressing is als patat met mayo: het hoort erbij en maakt je eten smakelijker. Er zijn in de supermarkt tientallen kant-en-klare dressings te koop. We testen en proeven de yoghurtvariant.

● Yoghurtdressing is het best te omschrijven als een heel dunne mayonaise met yoghurt. Nog dunner dan yagonaise. De basis bestaat uit water, yoghurt en zo'n 19% vet uit olie. Ter vergelijking: mayonaise bevat minimaal 70% vet en yagonaise 25%. Je zou denken dat zo'n verdund product niet meer lekker is. Maar dat blijkt een wat sombere gedachte.

Veel water

We kopen 13 yoghurtdressings van diverse supermarkten en laten ze blind proeven door een smaakpanel. Veel dressings krijgen een 7 of hoger voor smaak. De lekkerste, die van Jumbo, scoort zelfs een 8,3. 'Heerlijk fris en kruidig', vinden de proevers. Opvallend is dat Jumbo de minste yoghurt (10%) gebruikt van alle merken. De beoordelingen van de proevers lijken aan te geven dat de zure smaak subtiel moet blijven. Meer yoghurt kan dus, samen met azijn, voor een te zure smaak zorgen. Al is dit niet allesbepalend. Jumbo heeft de smaken vooral goed in balans. En combineert dat met een perfecte dikte, een fijne geur en een smakelijk uiterlijk. Ondanks de flinke plas water hebben de

meeste dressings een prima dikte. Blijkbaar doen het maïszetmeel en de verdikkingsmiddelen goed hun werk. Die zitten in alle dressings, om te voorkomen dat het een waterige boel wordt. Maar bij één product mag dat niet baten. In Remia 0% zit als enige geen vet (en dus meer water) en geen toegevoegd suiker. Dat is te merken, want de proevers vinden hem veel te dun en te zuur. Dat straffen ze af met een dikke onvoldoende. 'Deze dressing heeft meer weg van water met een smaakje', merkt een proever op.

Dressing of slasaus?

In yoghurtdressing is yoghurt het belangrijkste smaakbepalende ingrediënt. Andere smaakmakers die er vaak in zitten zijn mosterd, kruiden zoals bieslook of peterselie, en groente(-extracten). De aanwezigheid van smaakmakers is volgens Remia kenmerkend voor een dressing. Zouden die er niet in zitten, dan heb je slasaus. Toch gebruiken Calvé en Albert Heijn de term 'yoghurtslasaus'. Terwijl die producten meer smaakmakers bevatten dan de 'yoghurtdressing' van Plus, G'woon en 1 de Beste. In tegenstelling tot Remia laat Calvé weten geen verschil te kennen tussen slasaus en dressing. Nogal verwarrend. De waarheid lijkt ergens in het midden te liggen. Er is tussen de yoghurtvarianten geen duidelijk verschil in samenstelling. Maar tussen slasaus en dressing in het algemeen (zonder yoghurt) is er wel degelijk een verschil. Slasaus is niet meer dan een dunnere mayonaise. Terwijl dressings mengsels van verschillende ingrediënten kunnen zijn, met allerlei smaken. Een dressingvariant kan soms dus, min of meer toevallig, een vergelijkbare samenstelling hebben als slasaus. Zoals in dit geval met yoghurtslasaus en yoghurtdressing. Daarom zien wij ze als soortgelijke producten en testen we ze allebei. ►

Q ZO TESTEN WE

We laten de yoghurtdressings blind proeven door 65 liefhebbers. De voedingswaarde beoordelen we aan de hand van de hoeveelheid suiker en zout. Het oordeel over het dierenwelzijn van yoghurt is afhankelijk van het keurmerk. Tot slot telt ook de volledigheid van het etiket mee voor het Testoordeel.



G'woon Yoghurt dressing
Testoordeel: 7,4
Prijs: €1,10

Ondanks het gebrek aan kruiden heeft deze dressing een vrij goede smaak. Er zit iets minder suiker en zout in dan gemiddeld. Bovendien is er gebruikgemaakt van biologische yoghurt.



Plus Yoghurt dressing
Testoordeel: 7,4
Prijs: €1,35

Deze yoghurtdressing is qua samenstelling identiek aan die van G'woon. Hetzelfde product dus, maar met een andere merknaam en hogere prijs. Daarom is de Plus-dressing geen Beste Koop.

Geen vet en suiker

Het enige product in de test dat qua samenstelling duidelijk afwijkt, is Remia 0%. Zo'n vetvrije variant is opvallend, want voor je gezondheid is er weinig reden om vet te vermijden. Lange tijd bestond er vetvrees, maar tegenwoordig is het advies om verzadigde vetten te vervangen door onverzadigde vetten. Het vet in dressings komt meestal vrijwel geheel uit koolzaadolie. En in het geval van Bionova uit zonnebloemolie. Beide oliën zijn een gezonde vetbron en bestaan voornamelijk uit onverzadigde vetten. Let je vooral op je calorieën, dan kun je net zo goed minder dressing gebruiken. Wel echt gezonder is dat de 0%-variant geen toegevoegd suiker bevat. Daardoor krijgt hij als enige een hoog cijfer voor suiker. Met een portie van twee eetlepels



Zelf maken

Recept voor twee porties gezondere en duurzamere yoghurt dressing.

Ingrediënten: 3 el biologische halfvolle yoghurt, 1 el mayonaise (zonder ei of met biologisch- of drie sterren Beter Leven-keurmerk), 1 tl mosterd, wat verse bieslook en peterselie, snufje uienpoeder en paprikapoeder.

Bereiding: Hak de verse kruiden fijn en meng alle ingrediënten goed door elkaar.

20%

yoghurt zit er gemiddeld in yoghurt dressing

(30 ml) van de andere yoghurt dressings krijg je gemiddeld iets meer dan een half suikerklontje binnen. Dat lijkt niet zo veel, maar het risico van sausjes en dressings is dat je er makkelijk te veel van gebruikt. En als er suiker in zit, blijf je gewend aan een zoete smaak. Van alle merken gebruikt Calvé met 13 gram per 100 milliliter verreweg de meeste suiker. Daar krijgt deze dressing dan ook een flink lager oordeel voor.

Minder zout

De overheid heeft de ambitie om de komende jaren het zout in producten verder te verminderen. Want daar krijgen we nog steeds te veel van binnen. Er is nog flink wat werk aan de winkel. Dat blijkt ook uit de kolom zout in de tabel, met veel krappe voldoende tot onvoldoendes. Bionova is met een 8,4 een voorloper. Er zit slechts 0,6 gram zout per 100 milliliter in. Dat is minder dan de helft van de hoeveelheid in de meeste andere merken. Helaas scoort Bionova op smaak wat minder goed. Al komt dat vooral omdat de proevers hem te kruidig vinden. Niet gek, want Bionova voegt als enige witte peper en knoflook toe, naast de meer gebruikelijke peterselie en dille. Over het algemeen valt er qua suiker en zout dus nog veel te winnen. Een lichtpuntje is dat yoghurt dressing gezonder is dan andere populaire dressingsmaken. Deze dressing is vergelijkbaar met de tuinkruidentvariant. Hij bevat minder suiker dan de honing-mosterdversie en minder zout dan de caesar- of naturelvariant.

Dierenwelzijn

In yoghurt dressing is yoghurt vanzelfsprekend het belangrijkste ingrediënt. De

productie van zuivel heeft grote invloed op het welzijn van melkkoeien. Daarom bekijken we of fabrikanten yoghurt gebruiken die diervriendelijker is. Dat is yoghurt met een topkeurmerk.

Albert Heijn gebruikt in zijn yoghurtslasaus yoghurt met drie sterren van het Beter Leven-keurmerk. Dat is qua dierenwelzijn vergelijkbaar met biologische yoghurt, waar Bionova, Plus en G'woon gebruik van maken. De koeien hebben bijvoorbeeld meer binnenruimte en kunnen vaker naar buiten. Yoghurt met deze twee keurmerken krijgt daarom een 10 voor dierenwelzijn. Dat betekent overigens nog geen ideale wereld, maar is wel het hoogst haalbare op dit moment.

Verder zit er in yoghurt dressing ook vaak ei. De producten in deze test bevatten scharrel-, vrije-uitloop- of Beter Leven-ei met twee sterren. Dat zegt iets over het welzijn van de legkippen. Zo betekent vrije uitloop dat de kippen, zoals de naam al doet vermoeden, een uitloop naar buiten hebben. Dit geldt in principe niet voor scharrelkippen. Eieren met twee sterren van het Beter Leven-keurmerk zijn vergelijkbaar met vrije-uitloopeieren. Al stelt het Beter Leven-keurmerk net wat meer eisen, zoals het aanbieden van afleidingsmateriaal voor de kippen.

In de tabel hiernaast is het soort ei in de dressings vermeld. Maar een klein deel van het totale product bestaat uit ei, maximaal een paar procent. Bovendien is het geen noodzakelijk ingrediënt, daarom bevatten niet alle dressings ei. Dat is dan ook de reden dat het soort ei niet meetelt voor het Testoordeel.

Verpakking recyclen

Naast het dierenwelzijn kijken we naar nog een aspect van duurzaamheid. Dat is het recyclen van de verpakking. Yoghurt dressing zit meestal in een plastic fles, soms in een glazen fles. Door de fles op de juiste manier weg te gooien, kan die gerecycled worden. Daarom checken we of er duidelijke weggooi-instructies op het etiket staan. Is dat niet het geval, dan krijgt het product puntenaftrek op de etiketscore. ■



Kajo Mo onderzoekt voedingsproducten

‘De dressingvarianten naturel, tuinkruiden en yoghurt bevatten grofweg dezelfde kruiden, specerijen en groenten. Het verschil zit ‘m vooral in de basis. Naturel-dressing bevat geen olie, tuinkruidendressing wel. Yoghurtdressing is meestal een tuinkruidendressing waaraan yoghurt is toegevoegd.’

Test yoghurtdressing

Merk & Type		Richtprijs	Testoordeel	Inhoud (ml)	Prijs per 100 ml	Smaak	Suiker	Zout	Dierenwelzijn yoghurt	Etiket-score	Percentage yoghurt	Soort ei
Weging voor Testoordeel												
						40%	18%	18%	19%	5%		
1	G'woon Yoghurt dressing	€1,10	7,4	450	€0,24	7,4	6,1	5,6	10	9,0	18%	Beter Leven **
2	Plus Yoghurt dressing	€1,35	7,4	450	€0,30	7,4	6,1	5,6	10	9,0	18%	Beter Leven **
3	Albert Heijn Yoghurt slasaus	€1,15	7,2	500	€0,23	7,1	5,5	5,5	10	10	18%	Beter Leven **
4	Bionova Yoghurt dressing	€2,60	7,2	290	€0,89	5,7	6,4	8,4	10	8,0	29%	nvt
5	Jumbo Dressing yoghurt	€1,35	6,7	450	€0,30	8,3	5,2	6,0	4,7	10	10%	scharrel
6	Albert Heijn Yoghurt bieslook saladedressing	€1,50	6,6	300	€0,50	8,2	5,5	5,2	4,7	10	20%	scharrel
7	Remia Salata magere yoghurt dressing	€1,75	6,5	500	€0,35	8,0	5,8	5,5	4,7	9,0	25%	vrije uitloop
8	1 de Beste Dressing yoghurt	€0,95	6,4	450	€0,21	7,4	6,1	5,6	4,7	10	18%	Beter Leven **
9	Aldi Trophy Yoghurt saladedressing	€1,10	6,4	500	€0,22	7,7	5,0	5,7	4,7	10	11%	scharrel
10	Albert Heijn Yoghurt kruiden dressing	€1,70	6,3	150	€1,13	7,0	6,4	5,5	4,7	10	37%	nvt
11	Lidl Kania Yoghurt sladressing	€1,10	6,1	500	€0,22	7,5	4,9	5,3	4,7	7,0	25%	scharrel
12	Calvé Yoghurt slasaus	€1,55	5,2	450	€0,34	6,5	2,8	4,7	4,7	7,0	20%	vrije uitloop
13	Remia Salata yoghurt dressing 0%	€1,70	5,0	250	€0,68	3,3	8,2	4,9	4,7	9,0	20%	nvt



■ Beste uit de Test
 ■ Beste Koop
 ■ 7,5 en hoger
 ■ 5,4 en lager • Prijzen van april • G'woon en 1 de Beste bevatten gecertificeerde yoghurt en/of ei zoals in de tabel staat, maar vermelden dat niet op het etiket • Staat in de laatste kolom nvt, dan bevat de dressing geen ei • G'woon is te koop bij onder meer Hoogvliet, 1 de Beste bij onder meer Dirk, Bionova bij Ekoplaza.

Smaakt dit naar meer?

Word lid en krijg direct toegang tot alle
onafhankelijke tests en informatie.

