

TEST BOUILLONBLOKJES

ZOUTBLOKJE MET SMAAKMAKERS



ZO HEBBEN WE GETEST

Wij lieten in het lab van 49 bouillonblokjes (groente, rund en kip) analyseren hoeveel zout erin zit. Ook bekeken we de ingrediëntenlijst en vroegen we fabrikanten om uitleg. De 3 minst zoute van de groentebouillon hebben we voorgeschoteld aan 23 proevers.

Plons, daar verdwijnt het bouillonblokje in de pan met water. Maar wat voeg je daarmee eigenlijk toe aan je eten? Bij vleesbouillon in ieder geval nauwelijks vlees: sommige bouillonblokjes bevatten nog geen 0,5% vleesextract. Verder vooral zout: in de meeste blokjes zit meer dan 40%.

De bouillonblokjes in onze test hebben weinig te maken met echte bouillon. Echte bouillon is een smaakvol aftreksel van groenten, kruiden en specerijen. En bij vleesbouillon natuurlijk ook van vlees. De meeste bouillonblokjes bestaan echter vooral uit zout. Verder zit er zetmeel, vet, smaakversterker en suiker in. Plus wat groenten en kruiden. En in vleesbouillon doorgaans amper vlees. 'Zoutblokjes met smaakmakers' is voor de meeste geteste bouillonblokjes dan ook een betere naam. Sommige merken bestaan voor meer dan de helft uit zout. De

je beter zelf het zoutvaatje pakken dan een relatief duur bouillonblokjes toevoegen. Bouillon is er juist voor de smaken en aroma's uit kruiden, groente of vlees. In de zoutmeelatten (pagina 53) is te zien uit hoeveel procent zout de bouillonblokjes bestaan. Deze percentages zijn gemeten in ons lab en geven een heel ander beeld dan de hoeveelheid zout per portie van 250 ml bereid product die op de verpakking staat. Zo zit Maggi met z'n groentebouillon met 1,46 gram zout per portie vrij laag. Toch bestaat dit blokjes voor maar liefst 57% uit zout. Dat

16

MERKEN BEVATTEN PER PORTIE MEER DAN 2,2 GRAM ZOUT EN Overschrijden ZO DE NORM

SMAAK-MAKERS

Verse, gedroogde en diepgevroren kruiden kunnen zout vervangen. Voor bouillon kun je bijvoorbeeld gedroogde basilicum, peterselie, foelie, laurier en lavas gebruiken. Die laatste, niet toevallig, is de maggiplant en wordt veel gebruikt in bouillonblokjes. Ook gistextract is een veelgebruikte smaakmaker. Dat heeft een hoog gehalte aan glutamaat, door de fabrikant vaak als E621 toegevoegd. Glutamaat zit van nature in bijvoorbeeld tomaten en zeewier en smaakt hartig, bouillonachtig of in het Japans 'umami'. Het geeft een extra hartige smaak aan producten waardoor er minder zout nodig is.

bouillonblokjes zit. Bij de andere wordt de hoeveelheid zout per portie (na bereiding) vermeld. Daardoor is het bijna onmogelijk om bouillonblokjes te vergelijken. De Consumentenbond wil dat op alle verpakkingen in ieder geval de hoeveelheid zout per 100 gram onbereid product komt te staan (zie het kader op pagina 52), zodat je wél meteen kunt zien welke de zoutste is. Ook omdat niet iedereen de aanwijzingen op de verpakking volgt. Veel consumenten koken 'op smaak'. Wanneer fabrikanten alleen aangeven hoeveel zout er in een portie zit, kun je niet goed inschatten hoeveel extra zout je binnenkrijgt als je bijvoorbeeld voor de smaak nog een half blokjes toevoegt. Dan helpt een vermelding per 100 gram. Diverse merken hebben bovendien verschillende blokjes: het ene weegt 4 gram, het

De meeste bouillonblokjes bestaan vooral uit zout

Albert Heijn Krachtige bouillon kip spant de kroon met 58%, gevolgd door de Maggi Groentebouillon met 57%. Met één portie – een kom van 250 ml – zit je met de kippenbouillon van AH al bijna aan de helft van de maximale hoeveelheid zout voor de hele dag (6 gram). Dat tikt aan. Te veel zout verhoogt de bloeddruk en verhoogt zo de kans op hart- en vaatziekten. Ook kan te veel zout je nieren beschadigen en voor botontkalking zorgen. Dat het ook anders kan, bewijzen Damhert en bio-merk Your Organic Nature met respectievelijk 7% en 15% zout in hun groentebouillonblokjes. Daarna volgt Knorr Bio Rundvlees-smaak met 33% (zie pagina 53).

het per portie zo weinig is, komt omdat Maggi rekent met 1 bouillonblokjes per liter, in plaats van per 500 ml zoals de meeste andere fabrikanten. Maggi's portie is dus meer verdund dan de andere.

Niet te vergelijken

De vermelding per portie maakt het lastig voor wie bewust wil kiezen in de winkel. Op slechts 9 van de 49 verpakkingen staat hoeveel zout er in 100 gram

Kan het wat minder?

Eigenlijk is het vreemd om een bouillonblokjes te kopen dat vooral uit zout bestaat. Want als je zout wilt toevoegen, kun

De uitersten

 <p>6,00 gram</p>	 <p>2,93 gram</p>	 <p>0,26 gram</p>
<p>Maximale aanbevolen hoeveelheid zout per dag</p>	<p>1 portie* van de zoutste</p>	<p>1 portie* van de minst zoute</p>

*De hoeveelheid zout per 250 ml bereide bouillon

andere bijvoorbeeld 9, 10, 11 of 12 gram. En waar het ene blokje voor 30% uit zout bestaat, is dat bij het andere 50%. Ook wijkt de voorgestelde bereidingswijze soms af van hoe de voedingswaarde die op het etiket staat wordt berekend. Zo luidt bij de Maggi Groentebouillon het advies op het etiket om 1 à 2 tabletten per liter te gebruiken, maar bij het berekenen van de voedingswaarde gaat de fabrikant uit van het minst zoute scenario van 1 blokje. Hetzelfde geldt

amper vlees. Wel wat rundvleesextract, rundervet, kippenpoeder of kippenvet. Gemiddeld zit er 3,5% rund of 4,9% kip in de geteste blokjes. Een aantal merken bevat rundvlees- of kippenvleespoeder. Maar wat is dat precies? Bij navraag blijkt dit te bestaan uit gekookt vlees en water. Dat wordt daarna ingedikt, gedroogd en gemalen. Een soort gedroogde bouillon dus, waarvan een snufje aan het bouillonblokje wordt toege-

De blokjes runder- en kippenbouillon bevatten amper vlees, gemiddeld 3,5% rund en 4,9% kip

voor het reguliere Maggi Bouillonblokje: voor de voedingswaarde wordt met 3 blokjes per liter gerekend, maar je krijgt het advies om 3 tot 5 blokjes te gebruiken. Dat verschilt nogal!

Vleespoeder

Wie zelf een vleesbouillon maakt, gebruikt natuurlijk vlees. Liefst aan een stuk bot met wat vet. Maar in runder- en kippenbouillonblokjes zit

voegd. Oftewel: het beetje bouillon in het zoutblokje. De Festivo bouillon van Albert Heijn stelt zich terecht bescheiden op door op het etiket 'met rundvleessmaak' te vermelden. Er zit namelijk slechts 0,4% rundervet in, het minste 'vlees' van alle merken. Het meeste (11,8%) zit in de kipbouillonblokjes van Your Organic Nature. Ook de groentebouillon van dit merk is met 19,1% groenten relatief rijkgevuld. Bij groente ligt het gemiddelde op 6,7%, exclusief kruiden.

In veel blokjes zit meer suiker dan je zou verwachten. Op de verpakking vind je suiker vaak terug als glucosestroop. De blokjes van Albert Heijn Festivo en Knorr Bio (groenten en kip) hebben suiker zelfs als tweede ingrediënt. De bouillonblokjes Natur Compagnie zijn 'Sugar Free'. Op zich goed dat ze suikervrij

58%

ZOUT ZIT ER IN HET
ALLERZOUTSTE
BOUILLONBLOKJE

LIEVER 'ONBEREID'

Van de Nederlanders krijgt 85% dagelijks te veel zout binnen. De meeste bouillonblokjes leveren per portie van 250 ml al een derde van de maximale hoeveelheid zout per dag; een aantal zelfs de helft! Wie bewust wil kiezen, let daarom op het zoutgehalte van bouillonblokjes. Dit is echter niet makkelijk: op verreweg de meeste producten staat hoeveel zout er per 100 ml bouillon (bereid product) in zit, niet per 100 g bouillonblokje (onbereid product).

Dat maakt de etiketten lastig te vergelijken. Wij pleiten er daarom voor om op elke verpakking in ieder geval de hoeveelheid zout per onbereid product te zetten.

In het Akkoord Verbetering Product-samenstelling zijn afspraken gemaakt over het zoutgehalte in bouillonblokjes. Erg ambitieus zijn die niet: er mag in 250 ml bouillon 2,2 gram zout zitten. Ondanks deze lage ambities blijken er in deze test maar liefst 16 te zijn die niet aan deze norm voldoen. Zij bevatten per portie meer zout.

zijn, maar ze bestaan wel voor bijna de helft (49%) uit zout.

Zoutarm

Er zijn ook bouillonblokjes met 'minder zout' of 'low salt'. Wij hebben de drie minst zoute groentebouillons – Damhert low salt, Your Organic Nature zoutarm en Your Organic Nature gistvrij – voorgeschoteld aan 23 proevers.

Damhert, de minst zoute, vond ons panel het minst lekker en te slap smaken. Your Organic Nature gistvrij, met relatief het meeste zout, vonden de proevers de lekkerste van de zoutarme, gevolgd door Your Organic Nature zoutarm. Ga je over op zoutarm eten, dan is het even wennen. Je leert andere, puurdere smaken meer waarderen. Als je 'smaak' mist, gebruik dan niet meer bouillonblokjes dan aangegeven en voeg aan tafel uiteraard ook geen extra zout toe. Gedroogde kruiden als lavas, peterselie en selderij kunnen ook voor extra smaak zorgen.

'Soorten' zout

Zout is zout. Toch staat er bij de bouillonblokjes Biologisch van Jumbo, Bio+, Natur Compagnie en Zonnatura specifiek 'zeezout' op de ingrediëntenlijst. Volgens Bio+ past dat 'beter bij het biologische product'. Het natuurvoedingsmerk Natur Compagnie stelt dat de samenstelling van zeezout beter is dan van 'gewoon' zout, vanwege de aanwezige mineralen en sporenelementen. In zeezout kunnen inderdaad iets meer mineralen zitten, maar om daarvan te profiteren, moet je ongezonde hoeveelheden zout eten. En minder is toch echt het gezondst.

DE ZOUTE WAARHEID VAN BOUILLONBLOKJES



Rundvlees bouillon

- Gemeten % zout per blokje
- 56% **Kania** Runderbouillon
 - 55% **Albert Heijn** Krachtige bouillon runder
 - 52% **Maggi** Rundvleesbouillon
 - 49% **Natur Compagnie** Bouillon met rundvlees
 - 46% **Your Organic Nature** Heldere runderbouillon gistvrij
 - 44% **Albert Heijn** Festivo Bouillon rundvlees
 - 43% **Biologisch van Jumbo** Biologische runderbouillon
 - 42% **Knorr** Rundvleesbouillon
 - 42% **Plus** Runderbouillonblokjes
 - 41% **Zanza** Runderbouillon
 - 40% **1 De Beste** Rundvleesbouillon
 - 40% **Aldi** Rundvleesbouillon
 - 40% **Jumbo** Runderbouillon

- 37% **Maggi** Rundvleesbouillon minder zout
- 33% **Knorr** Bio Bouillon Rundvlees



Groente bouillon

- Gemeten % zout per blokje
- 57% **Maggi** Bouillonblokjes
 - 57% **Maggi** Groentebouillon
 - 56% **Albert Heijn** Krachtige bouillon groente
 - 54% **Knorr** Groentebouillon
 - 50% **Kania** Groentebouillon
 - 49% **Albert Heijn** Festivo Groentenbouillon
 - 47% **Biologisch van Jumbo** Biologische groentebouillon
 - 46% **Natur Compagnie** Groentebouillon
 - 43% **Aldi** Groentebouillon
 - 43% **Bio+** Groentebouillon
 - 43% **Plus** Groentebouillonblokjes
 - 42% **G'woon** Bouillonblokjes groente
 - 42% **Jumbo** Groentebouillon

- 39% **Zonnatura** Bouillon groente
- 37% **Maggi** Groentebouillon minder zout
- 36% **Knorr** Bio Bouillon Groenten
- 35% **Your Organic Nature** Heldere groentebouillon gistvrij

- Weinig zout!**
- 15% **Your Organic Nature** Heldere groentebouillon zoutarm

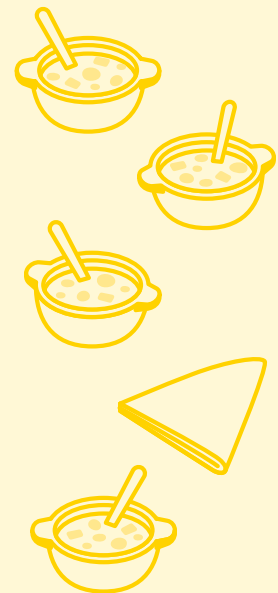
- Minste zout!**
- 7% **Damhert** Low salt groentenbouillon



Kippen bouillon

- Gemeten % zout per blokje
- 58% **Albert Heijn** Krachtige bouillon kip
 - 52% **Kania** Kippenbouillon
 - 52% **Maggi** Kippenbouillon
 - 48% **Knorr** Kippenbouillon
 - 45% **Albert Heijn** Festivo Kippenbouillon
 - 44% **Biologisch van Jumbo** Biologische kippenbouillon
 - 44% **Your Organic Nature** Heldere kippenbouillon gistvrij
 - 42% **Jumbo** Kippenbouillon
 - 41% **Bio+** Kippenbouillon
 - 40% **Aldi** Kippenbouillon
 - 40% **G'woon** Bouillonblokjes kip
 - 40% **Natur Compagnie** Kippenbouillon
 - 40% **Plus** Kippenbouillonblokjes

- 39% **Maggi** Kippenbouillon minder zout
- 38% **Knorr** Bio Bouillon Kip



CHECK ONLINE

Zie voor meer informatie over zout in ons eten: consumentenbond.nl/zoutfabels

SMAAKT DIT NAAR MEER?

Maak het jezelf gemakkelijk.
Word lid en ontvang toegang tot alle tests
en tips van de Consumentenbond.



consumentenbond