

# Plantaardige zuivel-alternatieven: een steil succes

- Door Koen Vandepopuliere -



We kunnen er niet meer naast kijken. Steeds meer zuivelvervangende producten op basis van soja, rijst, haver, amandelen, en nog veel meer. Ze zijn op zich reeds lekker en gezond. Maar ze hebben ook enkele specifieke voordelen in vergelijking met zuivel: geschikt bij bepaalde allergieën, als eiwitbron voor vegetariërs, als licht verteerbare smaakmaker,... We spraken over deze opvallende, en opmerkelijk succesvolle nieuwkomers met vier woordvoerders.

⋮ *Plantaardige zuivelalternatieven zijn onder meer voor vegetariërs en veganisten een interessante voedingsbron. (Foto: Provamel)*

We spraken met vier dames, gepassioneerd door plantaardige varianten van zuivelproducten; van zo'n producten zijn er steeds meer. Volgens Aurélie Sauquet, van Ecomil/Nutriops, zijn er intussen plantaardige varianten van melk, room, zuiveldesserten, yoghurts en zelfs kaas. Inge Van Thuyne, Provamel, voegt eraan toe: "Steeds meer raden wetenschappers aan de dierlijke producten in de voeding te beperken, en meer plantaardige voedingsmiddelen te consumeren. Dit voor milieu én voor gezondheid."

## Plantaardig=groen?

Van Thuyne geeft wat meer uitleg. Om te beginnen zijn die producten heel lekker, wat al reden genoeg is om ze vaker te consumeren. Maar: "Ook om ecologische redenen zijn ze een goed idee. Zo vereist de productie van één liter sojadrink tot drie keer minder land en tweënhalf keer minder water dan het geval is bij het verwerken van één liter koemelk, en wordt daarbij vijf keer minder CO<sub>2</sub> uitgestoten. Bij Provamel gaan we zelfs nog een stapje verder: ons productieproces is volledig CO<sub>2</sub>-neutraal!"

## Gezonde smaakmaker

Maar er is ook het gezondheidsaspect. Van Thuyne: "De zuivelalternatieven zijn 100% plantaardig, licht verteerbaar, en hebben een uitstekende vetzuursamenstelling. Deze op basis van soja zijn bovendien een bron van hoogwaardige soja-eiwitten én bevatten weinig vet en verzadigde vetzuren. Zo'n plantaardige zuivelalternatieven zijn een interessante voedingsbron voor vegetariërs en veganisten, en ze zijn bovendien een geschikte oplossing voor mensen met koemelkeiwitallergie en voor zij met lactoseintolerantie. Van onze producten zijn de meeste trouwens ook interessant voor personen met glutenintolerantie."

Een deel van de zuivelalternatieven zijn trouwens ook geschikt voor mensen die weinig traditionele suikers (zoals sucrose) willen of mogen eten. Sauquet stelt in dat verband zelfs een opmerkelijke trend vast: "Vijf jaar geleden begon het-een alsmaar toenemend aantal mensen op zoek naar suikervrije dranken zonder zuivel. De drank die daaraan het best voldoet, is pure amandelmelk, zonder toevoegingen." En voor de dranken die Ecomil/Nutriops wél zoet, wordt agavesiroop gebruikt: "Dat is een natuurlijk zoetmiddel met een lage 'glycemische index': agavesiroop bevat namelijk veel fructose, wat de bloedsuikerspiegel minder doet stijgen dan levensmiddelen die zijn gezoet met sucrose of glucose."

Steffie Boterberg, Lima's woordvoerder, bevestigt de ecologische en gezondheidsvoordelen van plantaardige zuivelalternatieven. Ze voegt er nog aan toe dat ze ook natrium- en zoutarm zijn. Carina Tollmar, van Oatly ('oat' is Engels voor 'haver') komt dan weer met een aparte kijk: "In het Westen consumeren we meer eiwitten dan goed voor ons is. Het consumeren van veel zuivelproducten draagt bij aan die overdaad. Maar havermelk? Die heeft dat probleem niet. Bovendien bevat havermelk zeer gezonde vezels: ongeveer het enige nutriënt dat we in Europa onvoldoende binnenkrijgen."

## Bio... gezond

De vier bedrijven kozen allemaal voor 'biologisch'. Aurélie Sauquet: "Bio is goed, omdat het beter is voor het milieu. Bovendien letten we erop dat ook onze verpakking zo weinig mogelijk druk uitoefent op het milieu." Boterberg stelt daar bovenop dat 'bio' gezond is: "...en een gezonde voeding bepaalt, samen met een goede eetgewoonte en een gezonde levenshouding, in sterke mate je levenskwaliteit." Lima noemt ze een pionier wat dat betreft: "In 1974 heeft Lima zelfs de fundamenteen gelegd voor het lastenboek van de kwaliteitscontrole op biovoeding in Europa. We zijn dus een pionier in granendranken, én in biologische voeding."





⋮ *Pure amandelmelk, zonder toevoegingen, is zo suikerarm dat die 'suikervrij' is te noemen. (Foto: Ecomil)*

### Voor (bijna) iedereen

Zuivelvrije producten zijn geschikt voor alle leeftijden. Aurélie Sauquet waarschuwt wel dat ze niet geschikt zijn om ze te laten consumeren door zuigelingen, in plaats van zuivelproducten. Dus niet als babyvoeding, opvolgmelk en dergelijke. “Maar vanaf de leeftijd van één jaar kunnen mensen ze gebruiken als bijvoeding, als deel van een gediversifieerd en goed uitgebalanceerd dieet.” Boterberg voegt daaraan toe: “Granendranken -op basis van de granen rijst, haver, spelt,...- kunnen deel uitmaken van een gezond, goed gebalanceerd dieet; maar dan wel vanaf het moment dat de dreumes mee-eet aan de familietafel. Dan krijgt het kind namelijk sowieso de noodzakelijke nutriënten binnen via de familiemaaltijden.” Ze wijst ook nog op de senioren: “Zij krijgen vaak moeilijk voldoende vocht binnen. Ook bevat hun dieet dikwijls te weinig energie; calorieën, dus. Maar aan deze noden kunnen granendranken -opnieuw: binnen een gevarieerd en evenwichtig dieet- in belangrijke mate tegemoet komen.”

### Tallose alternatieven

Het aantal producten dat bijdraagt aan de totstandkoming van leuke alternatieven voor zuivel is nog nauwelijks te tellen: soja, hazelnoot, rijst, haver, amandel, kokosnoot, spelt, quinoa,... Op dit moment worden daar nog vooral dranken mee gemaakt. Boterberg: “Mensen kunnen ze op veel manieren gebruiken. Puur, bijvoorbeeld; en warm, of koud. Bij het ontbijt, of als vieruurtje. Of als energiedrank bij wandeling of sportwedstrijd. En, tenslotte, als ingrediënt voor tal van bereidingen en desserts: soep, saus, gratin, pudding, pannenkoeken,...” Een bijzondere waardering koestert Lima voor rijst, zegt ze. Deze keuze is een gevolg van de wortels van Lima in de macrobiotiek: een van oorsprong Aziatische voedings- en gezondheidsleer. In Azië wordt rijst vaak gegeten... Overigens komt de rijst die Lima gebruikt, niet van ver weg, maar van de Po-vallei, in het noorden van Italië-die korte afstand is beter voor het milieu. Het was trouwens, stelt Boterberg, Lima dat, 20 jaar geleden, de eerste rijstdrank in Europa lanceerde. En: rijst is een graan. Gebaseerd op die ervaring, gaat Lima vooral prat op sedertdien ontwikkelde granendranken, zoals met haver en spelt. Het zou zelfs om 18 soorten gaan! Al behoren ook sojadranken tot het Lima assortiment. En de specialiteit van Oatly is dus haver. Carina Tollmar: “Wij vonden dat het mondgevoel van haverdrank het meest deed denken aan melk. Ook de voedingswaarde ervan is zeer goed.”

Maar het meest bekend zijn natuurlijk de dranken, dessert, yoghurtalternatieven, roompjes, en zelfs boters en kazen, op basis van de soja-boon: als bron van hoogwaardige en gevarieerde eiwitten bekend als topper. Hoewel Provamel ook granen- en notendranken heeft, geniet bij hen deze boon een bijzondere interesse. Inge Van Thuyne: “Sojaproducten vormen dus een hoogwaardige eiwitbron. Maar bovendien bevatten zowel de sojadrinks, sojavarieaties op yoghurt als de sojadesserts weinig verzadigde vetzuren; twee sojadrinks bevatten trouwens ook calciumhoudende algen en één ervan is bovendien ook verrijkt met vitamines B2, B12 en E.”

### En zuivel dan?

Wie zuivel volledig achterwege laat en in de plaats daarvan geen calciumverrijkte producten gebruikt, doet er wel goed aan erop te letten voldoende voedingsmiddelen te consumeren die in de nodige calcium voorzien, benadrukt Inge Van Thuyne. “Zo bevindt zich veel calcium in bronwater, brood, groenten en peulvruchten. Wie altijd vegetarisch eet, raad ik ook aan te letten op de inname -eventueel via voedingssupplementen- van vitamine B2 en B12.” En wat de niet-sojadranken betreft (zoals deze met noten als amandel en hazelnoot, en met granen genre rijst) zegt ze: “Deze kunnen melk of sojadrink niet volledig vervangen, omdat ze daarvoor te weinig eiwitten bevatten. In dat geval zijn ze vooral perfect als gezond en verfrissend tussendoortje.” Steffie Boterberg: “Wie zuivel helemaal achterwege laat, kiest best voor calciumverrijkte granen- of sojadranken. Zorg er ook voor voldoende groenten en fruit te eten, en volwaardige, dus ongeraffineerde graanproducten. Consumeer bovendien regelmatig noten en zaden.”

### Variatie

“Veel zuivelvrije dranken op de markt zijn gebaseerd op soja, rijst, amandelen of haver,” merkt Aurélie Sauquet, Ecomil/Nutriops. “Elk heeft eigen nutritionele voordelen. Het beste is dan ook: variëren, dus afwisseld soja-, amandelen-, rijst- of haver- producten consumeren. Zo is het, dat je aan de rijkste opname van nutriënten komt.”

**De zuivelalternatieven zijn 100% plantaardig, licht verteerbaar, en hebben een uitstekende vetzuursamenstelling. Sommige zijn bovendien een bron van hoogwaardige eiwitten.**



⋮ *Er bestaan dranken op basis van soja, amandelen... en er zijn er die vooral of enkel op basis van granen zijn gemaakt, zoals rijst, haver, spelt,... (Foto: Lima)*