

P+

SPECIAL

Jaargang 18
Week 38 | 2020

De supers in
de eiwittransitie

Actie!
Lekker
Gemixte
olijven
1.49

Actie!
Kippenbouten
4.99

uit de folder

Charlotte Linnebank
van Questionmark

Verlokken met
vega

Charlotte Linnebank van Questionmark:
"Uiteindelijk zullen wetten en regels van de overheid de supermarkten concrete doelen moeten opleggen om de eiwittransitie te realiseren."

Vegaworst moet goedkoopste zijn



Chief Select & You Groenteschnitzel 1.49	Nieuw! Ungewürsteter Linsenschnitzel 1.59	Chief Select & You Vega wokstukjes 1.69	Chief Select & You Vega kipstukjes 1.99	Goedkoper! Vegan nalgelacht 200 gram 3,95 1.19	Chief Select & You Vega hamburgers 1.59	Chief Select & You Falafel 1.49
--	---	--	--	--	--	---------------------------------------

Gaan de supermarkten de eiwittransitie realiseren, als machtigste speler in de voedselketen? Dan zullen toch eerst de aanbiedingen van groenten en vleesvervangers gunstiger moeten zijn dan die van vlees. Dat stelt Charlotte Linnebank van het onderzoeksbureau Questionmark. Ze gaat met ondersteuning van Stichting DOEN bekend maken of supermarktketens hun klanten ook naar binnen lokken met actieaanbiedingen van vegetarische producten. In Amsterdam-Noord deed ze alvast een kleine steekproef door gewone worst met vegaworst te vergelijken.

Met Charlotte Linnebank (1976) door een supermarkt lopen is een totaal ander soort winkelen. De directeur van Questionmark is voortdurend aan het tellen. Ze loopt op het koelvak af met pizzadozen en registreert: “Vier soorten pizza’s met vlees. Twee vegetarische. Allemaal in de aanbieding, ook de vega-variant. Dat is netjes.”

In haar onderzoek naar de ‘Superlijst’ staan drie vragen centraal. Verlokken Nederlandse supermarkten hun klanten net zo vaak met aanbiedingen van vlees als met groenten? Hoe is het assortiment samengesteld? Wat is de plek van plantaardige eiwitten in de winkelrichting? Is er beleid om de eiwittransitie te bevorderen? Ze weet: “Die kiloknaller is niet bedoeld om geld te verdienen, maar vooral om klanten de supermarkt in te lokken. Eenmaal binnen om die kippenpoten op te halen, kopen ze ook nog andere levensmiddelen. Maar zo komt de transitie van dierlijke naar plantaardige eiwitten nooit op gang. Juist de groenten, bonen en vleesvervangers moeten in de actiel!”

Toch hebben de gezamenlijke supermarkten vorig jaar in het Klimaatakkoord beloofd een bijdrage te leveren aan het verschuiven van de verhoudingen op het etensbord. Die afspraak luidt ‘Supermarkten stimuleren klimaatvriendelijke producten in de winkel, door deze als gemakkelijkste én normaalste keuze voor consumenten te positioneren. In het bijzonder dragen zij bij aan de eiwittransitie en het verleiden van de consument om meer plantaardige eiwitten ten opzichte van dierlijke producten te consumeren.”



Net echt. Vegetarische shoarma uit de Lidl, gemaakt van soja-eiwitten.

In welke boon zitten de meeste eiwitten?

Vegetariërs en veganisten zullen regelmatig bonen eten, want deze zijn ontzettend rijk aan eiwitten. Maar hoeveel eiwitten per portie van 100 gram bevatten ze? En hoeveel kosten ze ongeveer per 100 gram?

Product	Gram eiwit	Indicatie in euro
Sojabrokken	44,6	0,75
Sojabonen droog	37	0,30
Kievitsbonen	20,0	0,27
Vegaburger	18,1	1,13
Tofoe	12	0,31
Tempé	12,1	0,49
Shitake	13	2,19
Zeewier gedroogd	11,5	4,20
Verse soja Edamame	11	2,05
Linzen bereid	10	0,25
Kapucijners	8	0,20
Bruine bonen	7,6	0,30
Kikkererwten	7,5	0,20
Witte bonen	7,5	0,20
Tuinboon	5,3	0,25
Doperwten	5	0,25
Oesterzwam	3,0	1,06
Sperziebonen	2,5	0,52
Champignon	2,7	0,34

Is dit al te merken, hier in Amsterdam-Noord? In het winkelcentrum Boven ’t IJ zijn drie grote vestigingen van Albert Heijn, Jumbo en Lidl te vinden. Geen van deze supers is begonnen om de klanten opzichtig te verlokken met plantaardige eiwitten. Het woord ‘eiwit’ is alleen standaard te vinden op de verplichte productbeschrijving op de verpakking, de kleine lettertjes die zelden gelezen worden. Alleen Lidl geeft op de verpakking van vega-producten aan dat deze zijn samengesteld uit eiwitten van soja en tarwe. Linnebank kan er nog wel begrip voor opbrengen, dat in geen enkele supermarkt een grote tekst hangt als ‘Eet meer plantaardige eiwitten!’ Maar staat er ook niets over de eiwittransitie in de Allerhande, het dikke tijdschrift van Albert Heijn? Ze pakt een exemplaar uit het rek en zoekt de rubriek over duurzaamheid ‘Hoe zit het precies?’. In de vijf tips staat wel een advies om meer groenten te eten, maar ook hier geen enkele uitleg over eiwitten. Het woord komt in de hele rubriek niet voor. Bij de recepten ook geen voorbeeld van het zelf maken van vegaburgers met sojabrokken, waar per 100 gram meer eiwitten in zitten dan in vlees.

Het blijft dus bij de positionering van de plek van groenten, die zowel in de Jumbo als bij Albert Heijn meteen bij de ingang staan. Lidl start bij de ingang met brood, maar laat even verderop weten al vele jaren de hoogste rapportcijfers te krijgen voor het assortiment aan groenten en fruit.

Zouden mensen meer groenten dan vlees in hun winkelwagentje doen, wanneer dit vooraan in de winkel wordt gepresenteerd? Linnebank denkt dat het toch eerder de prijzen, aanbiedingen en receptsuggesties zijn die tot kopen verleiden. Uit eerder onderzoek dat Questionmark deed, bleek dat het prijsbeleid een verschil in de verkoop kan maken. Ze weet: “Mensen met lagere inkomens pakken eerder de producten met prijsvoordelen. Daarmee kunnen supermarkten dus goed sturen in de keuze tussen groenten en vlees. Uit ons eerste onderzoek weten we ook dat er maar één supermarkt is die structureel vleesvervangers en peulvruchten in de aanbiedingen opneemt.”

Behalve duurzame ‘donkergroene’ consumenten, die alles lezen wat er op verpakkingen staat, heeft de doorsnee supermarktbezoeker geen idee over de hoeveelheid eiwitten die in peulvruchten zit. En dan nog je schiet er niets mee op.

“Niemand eet zo goedkoop als vegetariërs die als vervanger voor vlees kiezen voor bonen, linzen of erwten”



Gebruik je verstand. Het stukje vlees op het bord kan minder groot zijn met wat extra walnoten in de sla, of wat edamame boontjes.

Hoeveel eiwitten bevatten noten?

Ook noten bevatten veel eiwitten. Vooral de pinda, ook al is dit officieel een peulvrucht. Hoeveel eiwitten per portie van 100 gram bevatten deze noten aan eiwitten? En hoeveel kosten ze ongeveer per 100 gram?

Product	Gram eiwit	Indicatie in euro
Pinda's	25,2	0,28
Pistachenoten	23,8	1,34
Amandelen	21,7	1,30
Cashewnoten	21,2	2,23
Walnoten	15,9	0,67
Paranoten	15	1,50
Hazelnoten	14	2,50
Pecannoten	9,2	3,00
Macadamia noten	7,8	3,50

“De echte transitie op ons bord naar een kleiner stukje vlees en meer groenten zal echt van de overheid moeten komen”

➤ **De Voedingswijzer** -en ook andere bronnen op internet-geven aan dat er geen enkele boon zoveel goede eiwitten bevat als een gedroogde sojaboon. Maar kun je die ook kopen?

Ook al is het geen onderdeel van haar onderzoek, Linnebank wil het vandaag wel weten. Waar staan de pakken of zakken met sojabonen? Wat kosten ze? Dat kan nooit veel zijn. Niemand eet zo goedkoop als vegetariërs die kiezen voor een menu met sojabonen, linzen of kievitbonen. Dat je ze moet laten weken voor ze gekookt kunnen worden, neemt deze groep voor lief. Linnebank zoekt en zoekt, maar tevergeefs. Noch de Albert Heijn, noch de Jumbo, noch de Lidl verkopen losse sojabonen, hooguit de sojaproducten tempé, tofu en sojabrokken. “En dit”, ze houdt een zakje snacks in de Jumbo omhoog, waar ‘Edamame rijstcrackers’ in zitten, voor 1,37 euro. Op de productbeschrijving blijkt het zoutje slechts 15 procent stukjes sojabonen te bevatten. “Je moet voor soja echt naar een natuurwinkel of een toko toe. Maar dat doen de meeste consumenten niet. De groep duurzame consumenten bestaat in totaal uit zo’n 30 procent van de bevolking. En groeit al jaren niet meer. Deze groep let in gewone supermarkten op keurmerken en eet soms wat minder vlees.”

Qua opbrengst zijn de producten die lijken op vlees, maar van plantaardige oorsprong zijn, voor supermarkten veel interessanter. Daar zit wel vaak de goedkope soja in, maar dat is aan de prijs niet te merken. Alweer doet Linnebank een spontane check. Ze kiest het product worst en gooit in alle drie de supers zowel een pakje echt vlees als namaakvlees in haar winkelmandje. Dat is schrikken bij de Albert Heijn. Daar waar gewone worst 2,49 euro kost, staat de vegetarische variant voor 4,99 euro geprijsd. Het dubbele dus. Op deze manier is een vege-tariër juist weer een stuk duurder uit.

Bij de Jumbo herhaalt ze haar vergelijkend onderzoek. Ook daar kost de vega braadworst het dubbele, ook al is de prijs veel lager dan in de Albert Heijn. De vegetarische variant kost omgerekend 1,99 euro voor twee stuks, daar waar twee echte worsten 1 euro kosten. “Supermarkten hebben een hekel aan ons, wanneer we tijdens ons onderzoek foto’s maken. Mijn medewerkers worden soms de winkel uitgezet, wanneer ze dat doen.” Dat zou de Jumbo vandaag niet doen, als ze hadden geweten dat Questionmark aan het tellen is en Linnebank blij constateert dat er tussen de BBQ-aanbiedingen ook twee niet-vlees producten zitten.



Leuk weetje. 100 gram kippenvlees bevat meer eiwitten dan 100 gram ei. Een Medium ei weegt 53-63 gram.

Hoeveel eiwitten bevatten vlees, vis, kaas en eieren?

Eiwitten, dat komt van eieren. Zou je denken. Toch bevatten vlees, vis en kaas veel meer eiwitten dan het ei van een kip. Vlees is een rijke bron aan eiwitten. Maar al te veel ervan eten is niet gezond, zeker ‘rood vlees’ niet. Het ‘witte vlees’ van kip is beter, en legt bovendien een minder groot beslag op het milieu. Kippen eten ook groenteresten en kunnen bijdragen aan het verminderen van de voedselverspilling. Hoeveel eiwitten per portie van 100 gram bevatten vlees en enkele andere producten aan eiwitten? En hoeveel kosten ze ongeveer per 100 gram?

Product	Gram eiwit	Indicatie in euro
Strooikaas	35	1,80
Kaas 48+	24,5	0,65
Kibbeling	24,5	2,40
Tong	24	5,88
Chorizoworst	23	0,60
Braadworst	22,4	0,75
Kipfilet	22,8	0,67
Kabeljauwfilet	22	2,30
Varkensvlees	21	1,15
Kalkoen	21,8	1,30
Schar	20,7	0,60
Rundvleeslap	20	1,53
Eieren (2 stuks)	12,5	0,58

“De groep duurzame consumenten bestaat in totaal uit zo’n 30 procent van de bevolking. En groeit al jaren niet meer”

In de Lidl in Amsterdam-Noord is de opstelling van het eiwitvak symbolisch. Het lange gekoelde vleesvak kent twee kopse kanten. Aan de ene kant de actie-aanbiedingen vlees, met een enorme schaal met kippenpoten. Sterk afgeprijsd. Maar even zo groot aan de andere kant is het koelvak met een hele reeks nieuwe vegetarische producten in het assortiment. Deze week zijn ze niet in de aanbieding, een paar weken geleden nog wel. “Nog geen twee euro voor twee stuks vega-worstjes”, constateert Linnebank. Zijn de braadworsten van vlees goedkoper? Net als in de Jumbo zijn twee gewone worsten 1 euro. Lidl en Jumbo houden elkaars prijsbeleid blijkbaar scherp in de gaten.

Het is een spannend schot voor de boeg voor de ‘Superlijst’ van volgend jaar, wanneer Questionmark de supermarkten bij naam gaat noemen. Stichting DOEN financiert dit onderzoek, in de hoop zo de eiwittransitie te kunnen versnellen.

Verwacht Linnebank dat de supers de leiding gaan nemen in deze transitie, als de machtigste speler in de voedselketen? Nee, zegt ze stellig. “Daarvoor is de onderlinge concurrentie te scherp. Er zal nooit een enkele keten zijn die heel veel verder gaat dan de andere. De echte transitie op ons bord naar een kleiner stukje vlees en meer groenten zal echt van de overheid moeten komen. Wij dagen wel uit. Heel brutaal. Maar uiteindelijk zullen wetten en regels van de overheid de supermarkten concrete doelen moeten opleggen. Er is dan in ieder geval een gelijk speelveld. De eiwittransitie is dan voor iedereen hetzelfde. Wat dit betekent voor de verhoudingen aan vlees en groenten is vervolgens aan de supermarkten. Zij kunnen makkelijk schuiven met de verhoudingen in populaire kant-en-klaarmaaltijden, in de salades, in de quiches en de pizza’s.” ■

Websites

- + Questionmark
- + Stichting DOEN over Klimaat en Voedsel
- + Voedingswaardetabel.nl

- + TEKST JAN BOM
- + FOTOGRAFIE P+ PEOPLE PLANET PROFIT
- + ART DIRECTION BUREAU BOUDEWIJN BOER EN STUDIO 10
- + UITGEVERIJ ATTICUS BV
- + WWW.P-PLUS.NL



‘Ons bin zuunig’. Niets zo goedkoop en zo rijk aan goede eiwitten als een gedroogde sojaboon.

Zijn alle eiwitten gelijk?

Eiwitten, oftewel proteïnes, leveren aminozuren. Het zijn de bouwstoffen voor het eiwit in lichaamcellen. Volwassen mensen hebben gemiddeld 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag nodig. Iemand van 50 kilo dus 40 gram, iemand van 75 kilo 60 gram en iemand die 100 kilo weegt 80 gram. Sommige groepen zelfs iets meer, zoals kinderen, zwangere vrouwen en mensen die stevig sporten. Maar ook vegetariërs. Dat komt omdat de kwaliteit van eiwitten uit plantaardige producten niet of minder goed in aminozuren worden omgezet dan die van eiwitten uit dierlijke producten. De eiwitkwaliteit kan bovendien per plantaardige eiwitbron verschillen. De sojaboon is een toppertje, zowel in het aantal eiwitten per 100 gram, als in de hoogwaardige kwaliteit van deze eiwitten vanwege het aantal verschillende essentiële aminozuren.

