

'Ambachtelijk', maar echt te zout

ws.blendle.com

Ambachtelijk brood van veel bakkerijketens is vaak zouter dan mag, blijkt uit onderzoek van de Consumentenbond. Dat is gek, want de bakkersbranche liep juist voorop in het terugdringen van zoutgebruik. 'We bakken het niet expres zo.'

DOOR DION MEBIUS

'Ambachtelijke' broden van bakkerijketens zijn vaak veel zouter en daarmee ongezonder dan wettelijk is toegestaan. Dat blijkt uit onderzoek van de Consumentenbond onder tien Nederlandse ketens. Slechts twee van deze ketens hielden zich bij alle geteste broden aan de wettelijke limiet. Juist de grootste zondaars onder de bakkers zouden mooie sier maken met hun 'gezonde' zoutbommen, aldus de bond. 'We hopen dat dit een wake-upcall is voor deze bakkers.'

De Consumentenbond bekeek het zoutgehalte in ambachtelijke broodsoorten als desem en spelt van tien grote bakkerijketens. Van iedere keten werden drie broodsoorten getest. Uit de resultaten blijkt dat de meeste bakkers de wet overtreden met de doses zout die zij in hun broden stoppen. Van de dertig onderzochte broden zitten er dertien boven en vijf op het wettelijk toegestane zoutgehalte van 1,8 procent per brood. Alleen de drie onderzochte broden van Bakker Bart blijven onder deze norm.

Andere ketens presteren een stuk slechter. Zij hebben een of meerdere broodsoorten in het assortiment die te zout zijn. Bij twee bakkerijen bleken zelfs alle drie gekeurde broden te zout. Die bevinding staat in schril contrast met de manier waarop deze bakkers hun producten aan de man brengen, zegt Babs van der Staak van de Consumentenbond. 'Met mooie typering als rustiek, ambachtelijk, traditioneel en authentiek wekken zij juist de indruk dat ze heel gezond brood verkopen. En de consument denkt dat ook.'

Met de overschrijdingen van de zoutnorm overtreden de bakkers hun eigen regels. In 2008 waren het immers brancheorganisaties NBOV en NVB die de aanzet gaven tot een geleidelijke verlaging van het wettelijke maximum zoutgehalte. Het ontzouten van brood moest bijdragen aan de missie van de overheid om de burger minder zout te laten eten. Sindsdien daalde de toegestane hoeveelheid zout van 2,5 naar 1,8 procent per brood. De Consumentenbond prees de broodsector in 2011 als de enige in de voedingsindustrie die 'echt serieuze stappen heeft genomen in de verlaging van het zoutgehalte'.

Enkele jaren later houden voornamelijk de grote supermarktketens zich aan de gestelde normen. In onderzoeken van de Consumentenbond in 2012, 2013 en 2014 werden zij nauwelijks op een misstap betrapt. Hun ambachtelijke concurrenten, die er prat op gaan het betere brood te bakken, kunnen dat niet zeggen. Het verschil kan te maken hebben met de mate waarin de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) de bakkerijen controleert. De focus van de NVWA ligt namelijk vooral op fabrieksbrood, aldus een zegsman. 'Omdat dat verreweg het meeste wordt verkocht.' Ambachtelijke bakkers ontspongen zo de dans - tot de Consumentenbond een onderzoekje waagde.

De bakkerijen die de hoeveelheden overtraden zijn al in oktober door de bond ingelicht.

Dimitri Roels, wiens bakkerij Vlaamsch Broodhuys drie te zoute broden bakte, verbaasde zich destijds over de resultaten. 'We gingen er altijd vanuit dat ons zout altijd dezelfde hoeveelheid natrium bevatte. Nu blijkt dat bij elke serie broden anders te zijn.' Op dit moment is Roels in gesprek met een leverancier om te kijken of de natriumgehalten omlaag kunnen. 'Anders moeten we de receptuur aanpassen.' Arjan Roodenrijs van Meesterbakker Roodenrijs (twee te zoute broden) heeft dat laatste naar eigen zeggen al gedaan. 'We zijn meteen aan de slag gegaan. Brood met te veel zout maken wij niet expres.'

Ook Menno 't Hoen van bakkerij Vanmenno, waar net als bij Vlaamsch Broodhuys alle drie de geteste broden te zout bleken, strooit sinds oktober minder zout in zijn deeg. Helemaal eens is hij het echter niet met de gestelde norm van 1,8 procent. Zo is het volgens 't Hoen onduidelijk welke soorten brood onder de wet vallen. 'Desembrood moet aan de norm voldoen, maar dat geldt weer niet voor stok- of krentenbrood. Dat rammelt aan alle kanten.' Alleen het aanpakken van de zoutgehalten in brood zet bovendien weinig zoden aan de dijk, vindt de bakker. 'Je moet het zoutgehalte in veel meer soorten voedsel verlagen, als je wil dat mensen echt minder zout gaan eten.'

Ziek van zout

Nier-, hart- en vaatziekten en maagkanker: de mogelijke gevolgen van te veel zout eten zijn niet gering. Desondanks krijgen Nederlanders nog steeds te veel zout binnen. Volgens het Voedingscentrum eet de gemiddelde Nederlander 9 gram zout per dag, terwijl het advies is dagelijks maximaal 6 gram zout te eten. Brood is een van de hoofdschuldigen: een sneetje bruinbrood bevat gauw zo'n 0,4 gram zout. Wie zes sneetjes brood eet, zit al op de helft van de aangeraden maximale dagelijkse hoeveelheid. Het is daarom belangrijk dat bakkers rekening houden met het zoutgehalte in hun brood, zegt woordvoerder Roy van der Ploeg van het Voedingscentrum. Voor liefhebbers van ambachtelijk brood heeft hij een tip. 'Vraag aan de bakker hoeveel zout er in jouw favoriete brood zit. En vraag dan ook in welk brood het minste zout zit.' Maar brood is niet de enige bekende boosdoener bij een te hoge zoutconsumptie, voegt hij eraan toe. 'Let ook op vleeswaren, soepen, sauzen en kant- en klaarmaaltijden.

is de maximale hoeveelheid zout dat in brood mag zitten. Van de tien ambachtelijke bakkerijen die de Consumentenbond onderzocht, hielden slechts twee bakkerijen zich hier volledig aan.