

Beter leven

Gezondheid | Werk | Duurzaamheid | Technologie | Geld | Huis & tuin

Met Terra wil Albert Heijn naar eigen zeggen 'bijdragen aan een duurzamer voedselsysteem' en zich inzetten voor de 'eiwittransitie', dat wil zeggen de consumptieverschuiving van dierlijke naar plantaardige eiwitten. Er is volgens AH voor iedere maaltijd een plantaardig alternatief beschikbaar: 'ontbijt, lunch, diner of tussendoor'.

Is het Terra-assortiment werkelijk zo duurzaam en gezond? 'Die twee dingen zijn niet automatisch synoniem', zegt voedingswetenschapper Alie de Boer van de Universiteit van Maastricht. 'Plantaardige producten zijn over het algemeen inderdaad duurzamer en klimaatvriendelijker dan dierlijke. Maar om een volwaardig alternatief te zijn, moeten ze ook dezelfde voedingswaarde hebben. Zo moet een product wel behoorlijk wat eiwit bevatten, als je het promoot als 'goed voor de eiwittransitie'.

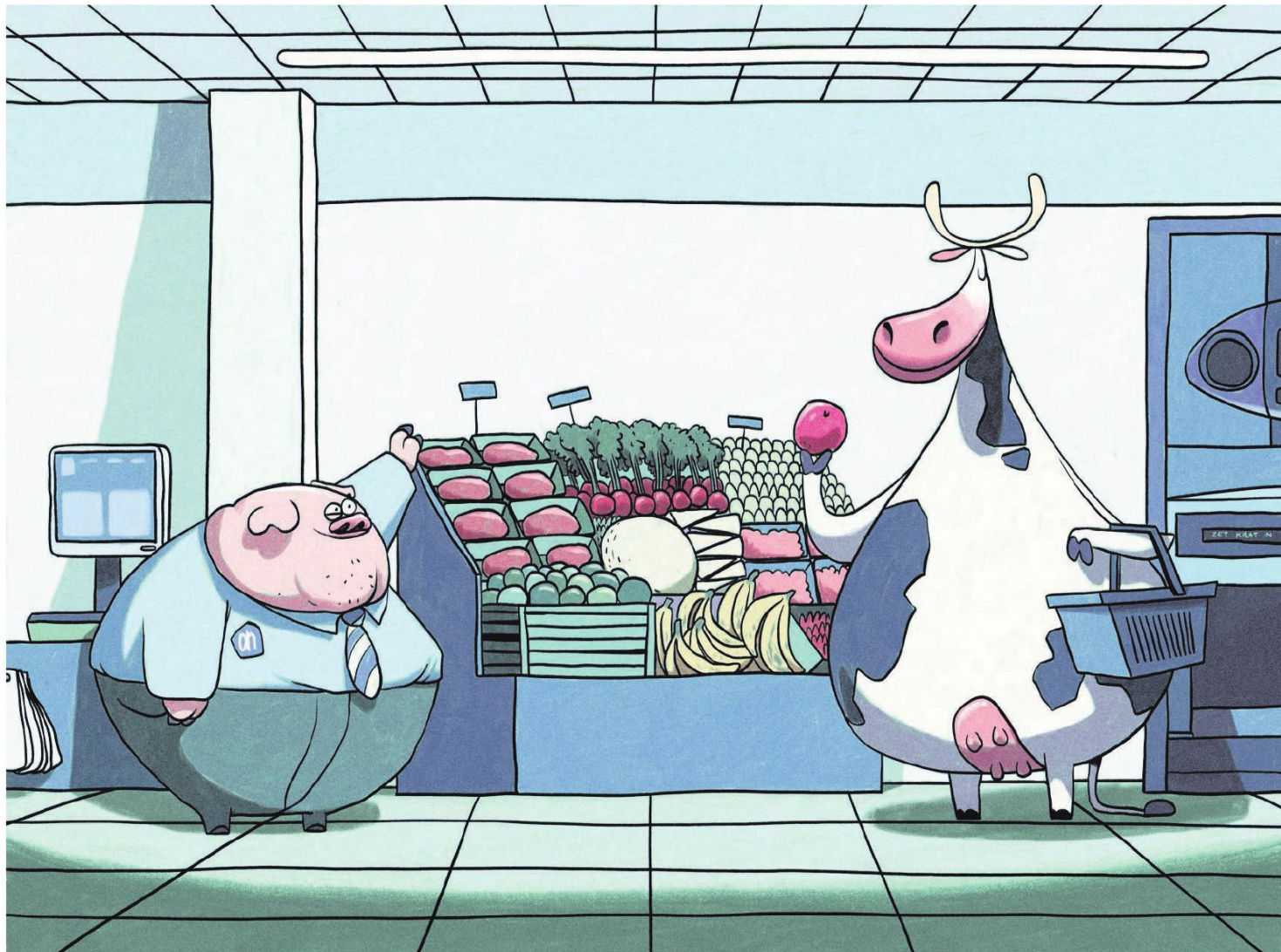
En dat is bij een flink aantal producten uit de Terra-lijn juist niet het geval. Zo bevat gewone Goudse kaas zo'n 25 procent eiwit, calcium, vitamines B12 en B2 en jodium, allemaal belangrijke voedingsstoffen. In de Terra plantaardige 'kaas' zitten nauwelijks eiwitten, vitamines of mineralen. Dat maakt de Terra-kaas niet bepaald een volwaardig alternatief.

Ook veel vleesvervangers bevatten weinig eiwit en de plantaardige visvervangers bevatten naast water, bindmiddel en zeewierextract geen tot hoogstens een paar procent eiwit. Vis is juist eiwitrijk: eiwitten zijn de bouwstoffen voor alle cellen in ons lichaam. Voor een keertje wat minder eiwit kan geen kwaad. Nederlanders krijgen over het algemeen voldoende eiwitten binnen. Maar als je vaker alle dierlijke voedingsmiddelen vervangt door Terra-producten, zou dat wel degelijk tot voedingstekorten kunnen leiden.

'Het assortiment lijkt bovendien nogal willekeurig,' zegt Arnout Fischer, universitair hoofddocent Marktkunde en Consumentengedrag aan Wageningen Universiteit. 'Er staan producten in als groentespread, mayonaise en margarine die je niet bepaald als eiwitvervanger eet. Wonderlijk.'

Helaas bestaat er geen juridische definitie van een 'alternatief', zegt De Boer. 'Iets kan een alternatief zijn qua voedingswaarde: zo is tofu een goed vleesalternatief, omdat het de voedingswaarde van vlees dicht benadert.' Maar ook kan het voedingsmiddel wat smaak en mondgevoel betreft in de buurt komen, terwijl het qua voedingswaarde afwijkt – zoals geldt voor Terra-paddestoelengehakt en *bietstuk*. De Boer: 'Dat zijn groenten, met een volledig andere voedingswaarde dan vlees.'

Voedingsdeskundige Liesbeth Oerlemans vult aan: 'In de praktijk zullen consumenten verwachten dat een plantaardig product niet alleen qua beleving, maar ook qua voedingswaarde een alternatief is.' Dat is iets waarover AH duidelijke informatie dient te verstrekken, zegt Oerlemans.



Hoe duurzaam en gezond is AH's volledig plantaardige 'Terra'-lijn?

Albert Heijn wil bijdragen aan een duurzaam voedselsysteem met een plantaardige productenlijn. 'Eindelijk iets anders dan hummus op je brood.'

Door **Loethe Olthuis**
Illustratie **Matteo Bal**

'Het gaat vooral om de positionering van een product', zegt De Boer. 'Biet is op zich een gezonde groente. Maar AH positioneert Terra-bietstuk als vleesvervanger. Dan zorgt het bijbehorende maaltijadvies ('Lekker met gebakken aardappels en een groene salade') niet bepaald voor een volwaardige maaltijd, omdat bietstuk nauwelijks eiwitten bevat.'

Over het algemeen krijgen we tijdens de hoofdmaaltijd de meeste eiwitten binnen, zegt Sander Biesbroek, universitair docent gezonde en duurzame voeding aan Wageningen Uni-

versiteit. 'Het is dus belangrijk dat ook de vervangende maaltijdcomponent voldoende eiwit bevat.'

Het Voedingscentrum hanteert criteria voor 'alternatieven'. Een volwaardige vleesvervanger, die in de 'Schijf van 5' mag staan, moet bijvoorbeeld voor meer dan 20 procent van de calorieën uit eiwit bestaan en daarnaast voldoende ijzer, vitamines B1 en B12 bevatten.

Nu valt ongeveer de helft van de Terra-producten buiten de Schijf van 5. Wie op de AH-site het Terra-assortiment bekijkt, ziet wel de zogenaamde Nutri-Score bij de producten staan. Veel Terra-producten scoren daarin een 'gezonde' groene A of B. Maar Nutri-Score is niet hetzelfde als de Schijf van Vijf. Het enige wat Nutri-Score doet, is voedingsmiddelen binnen dezelfde productgroep vergelijken.

Een koek met Nutri-Score A is gezonder dan koeken met een lagere score, omdat er bijvoorbeeld meer vezels en minder verzadigde vetten in zitten. Maar 'een gezond voedingsmiddel' is zo'n koek daarmee nog steeds niet. Je zou zelf op de ingrediëntenlijst kunnen kijken. Maar als je het echt wilt weten, moet je de Schijf van 5 raadplegen of de Voedingscentrum-app *Kies ik gezond?* downloaden, zegt Oerlemans.

'De manier waarop AH de Nutri-Score hanteert, is verwarrend voor de consument', vindt De Boer. 'Veel mensen zullen niet weten dat de Nutri-Score en de Schijf van 5 vaak behoorlijk uiteenlopen. Je zou het zelfs misleiding kunnen noemen.'

De meeste Terra-producten zijn behoorlijk bewerkt. Dat hoeft niet slechter te zijn, als de voedingswaarde maar goed is, zegt Biesbroek. Oerle-

mans vindt het wel vreemd dat simpele plantaardige producten als bonen of noten niet in het assortiment zitten.

Dat ligt anders, reageert AH: 'Terra-producten zijn een alternatief voor dierlijke producten. Noten en peulvruchten zijn niet Terra, omdat ze geen alternatieven zijn voor een dierlijke variant.' Het Voedingscentrum adviseert peulvruchten en noten juist als goede plantaardige vleesvervangers. De Boer vindt de Terra-lijn vooral een instapmodel voor mensen die weleens een plantaardig voedingsmiddel willen proberen zonder hun vertrouwde smaken te missen.

Zijn we niet iets te streng voor Albert Heijn? 'Het is toe te juichen dat zo'n grote supermarktketen zich inzet voor meer plantaardig eten', reageert De Boer. 'Ze halen plantaardig wel uit de alternatieve hoek', zegt Fischer. Ook Biesbroek is tamelijk positief: '50 tot 60 procent van onze milieu-impact komt door zuivel en vlees. Elke substitutie helpt. En één herkenbaar paraplologo maakt kiezen voor plantaardig toegankelijker. Je hoeft echt niet alleen maar gezonde producten te eten, dat doen vleeseters ook niet. Als je over de hele dag genomen maar voldoende eiwit en andere voedingsstoffen binnenkrijgt.'

En wat vindt de consument zelf? De 22-jarige student Rianne Zwaan uit Utrecht is in ieder geval enthousiast. Ze eet vegetarisch en zo mogelijk vegan, net als veel van haar vrienden. 'Wij zijn zó blij met die Terra-lijn. Eindelijk eens iets anders dan hummus op je brood. De producten zijn ook lekker en niet heel duur. Maar goed, ik weet wel hoe ik aan voldoende eiwit moet komen, dat is misschien voor anderen minder bekend.'

Ontvang elke week inspirerende verhalen en slimme tips waar je wat aan hebt in het dagelijks leven. Schrijf je in voor de Beter leven-nieuwsbrief op volkskrant.nl/nieuwsbrieven

