

Test vegetarische rookworsten

Een magere smaak



Voor je gezondheid en het milieu is vegarookworst de betere keus. Maar het blijkt een flinke kluit om de smaak en textuur van ‘echte’ rookworst te evenaren.

● Bij winterse kost als stampot en snert is rookworst niet weg te denken. Vroeger koos je tussen varken, rund of kip en tussen (extra) mager of volvet. Tegenwoordig is er ook een flink aantal vegetarische rookworsten te koop. Wij testten er zeven. Niet alleen de bekende ‘vega’merken als Garden Gourmet en De Vegetarische Slager doen een gooi naar de beste imitatie worst. Ook Unox en Hema, door iedereen geassocieerd met rookworst, doen een poging. Beide kampen bijten hun tanden erop stuk. Alleen Hema en Valess weten nét een voldoende voor smaak in de wacht te slepen. Maar omdat juist bij die twee het een en ander is af te dingen op de voedingswaarde, eindigt Garden Gourmet bovenaan in de tabel. Deze krijgt het predicaat Beste Koop. Doordat de Testoordelen niet boven een 7 uitkomen, krijgt geen enkel product het predicaat Beste uit de Test. Dit komt vooral door de lage smaakoordelen. Hier valt dus nog flink wat te winnen voor de fabrikanten.

Geen knak

Waar het imiteren van bijvoorbeeld een hamburger tegenwoordig al aardig lukt,

Q ZO TESTEN WE

Een panel van 60 liefhebbers van vleesvervangers (niet per se vegetariërs) proefde 7 vegarookworsten. Om te beoordelen hoe gezond ze zijn, keken we naar de hoeveelheid verzadigd vet, zout en eiwit op het etiket. Ook telt de volledigheid van het etiket mee voor het Testoordeel.

blijkt een vegarookworst nabootsen nog een vak apart. Ondanks veelbelovende claims als ‘met de vertrouwde smaak van Unox’, ‘onze vegetarische rookworst smaakt als een rookworst moet smaken’ (Garden Gourmet) en ‘deze AH veganistische rookworst met rooksmaak is net zo lekker als een gewone rookworst’. Vooral die laatste bewering is behoorlijk gedurfd, want ons panel vindt hem het minst smakelijk van allemaal. ‘Liever helemaal geen rookworst dan deze’ en ‘niet vergelijkbaar met rookworst van vlees’, zijn enkele niet milde opmerkingen. De proevers missen sappigheid, maar ook de ‘knak’ van de buitenkant van de worst. De Vegetarische Slager valt hier als enige in positieve zin op. ‘s Werelds eerste vegan Rookworst mét knack is hier om vele vleesliefhebbers te veroveren’, is de claim, maar dat is wel wat overtrokken. Meer dan de helft van de proevers vindt die knak nog steeds ondermaats. Ook bespeuren ze geregeld een vreemde bijsmaak bij de zeven vegaworsten. ‘Zurig’, ‘zout’ en ‘chemisch’, die termen komen stelselmatig voorbij. De worst van Albert Heijn vinden ze ook nog ‘pittig’. Garden Gourmet vergeet een essentieel kenmerk voor rookworst: nagenoeg alle proevers missen een rokerige smaak. En inderdaad, aan deze is als enige geen rook te pas gekomen. Alleen de worsten van Albert Heijn, De Vegetarische Slager en Valess hebben daadwerkelijk in de rook gehangen. Bij de andere gaat het om een rookaroma.

Ook voldoende

Moeten we de vegarookworst nog maar even aan ons voorbij laten gaan? Het is goed om je te realiseren dat het smaakoordeel een gemiddelde is van 60 individuele scores. En niet alle proevers



Garden Gourmet Rookworst

Testoordeel: 6,9
Richtprijs: €3

Weinig ongezond verzadigd vet en veel eiwit zorgt voor de eerste plek. Op smaak liggen er duidelijk nog kansen. Hij is als enige zonder rook(aroma) bereid. Er zit tarwe- en kippenei-eiwit in, dus hij is niet geschikt voor veganisten.

zijn negatief. De middenmoot scoort met gemiddeld een 5,1 of 5,2 erg mager, maar rond de 40% van de proevers geeft deze 4 merken toch een (ruime) voldoende. Bij de twee best scorende (Hema Ookworst groente en Valess) is dat 45% van de proevers. Daarover horen we dan ook genoeg positieve opmerkingen, zoals ‘verrassend’, ‘de enige die ik helemaal heb opgegeten’ en ‘ik vind dit een heel goed alternatief’.

Twee merken geven ook nog een andere bereidingswijze aan dan in warm water. Garden Gourmet noemt de koekenpan als bereidingsoptie en De Vegetarische Slager tipt de oven. Puur uit nieuwsgierigheid hebben we ook deze opties gevolgd en onze proevers voorgeschoteld. Dit gaf in beide gevallen een aanzienlijk beter resultaat.

Kokosvet

Niemand zal bij het eten van een rookworst van vlees denken heel gezond bezig te zijn. Het vet druipt er vanaf en is voor een groot deel van de ongezonde ►

verzadigde soort. Ook zijn rookworsten flink zout. Van ons smaakpanel denkt 60% dan ook dat een vegarookworst gezonder zal zijn. Maar hoe zit dat echt? Het totale vetgehalte is met maximaal 23 gram per 100 gram niet per se lager (zie de tabel). Het gezondheidsvoordeel zit hem in het kleinere aandeel verzadigd vet: het percentage verzadigd vet ten opzichte van het totale vetgehalte. Vooral bij Garden Gourmet, Valess en Albert Heijn – gemaakt met zonnebloemolie – is dit met rond de 10% aanzienlijk lager dan de ongeveer 40% in rookworsten van rund- of varkensvlees. Unox en Hema gaan op dit punt de mist in, door naast zonnebloemolie ook kokosvet te gebruiken. Kokosvet bestaat voor maar liefst 90% uit verzadigd vet. Daardoor scoren deze rookworsten op dit aspect nauwelijks beter dan het origineel. De worst van De Vegetarische Slager bevat deels palmvet (50% verzadigd vet) en zit er daardoor een beetje tussenin.

Grote verschillen

Het merendeel van de fabrikanten is te scheutig met zout. Hun vegaworsten bevatten ruim 2 gram per 100 gram worst. Dat is vergelijkbaar met het origineel. De Ookworst van Hema voert de boventoon, met bijna 2,5 gram zout. In combinatie met het hoge gehalte verzadigd vet is dit de ongezondste van het stel. Gek genoeg

geeft Hema bij de variant met groente juist het goede voorbeeld: met 1,4 gram per 100 gram is deze het minst zout. Ook Garden Gourmet is met 1,6 gram zout enigszins bescheiden.

Ook het eiwitgehalte is enorm wisselend. Vlees en dus ook rookworst bevat flink wat eiwit. Omgerekend komt ruim 20% van de calorieën in een echte worst uit eiwit. Eiwit is gezond, omdat het de bouwstenen vormt van je lichaamscellen, je spierweefsel in stand houdt en verzadigend werkt. Garden Gourmet bevat de meeste eiwit (een mix van tarwe-, soja-, erwten- en kippenei-eiwit). Deze kan zich op dit aspect als enige echt meten met vlees. Albert Heijn (met eiwit uit zonnebloempitten) en De Vegetarische Slager (met sojaeiwit) blijven daar maar iets op achter. Unox en Hema vallen ook hierbij tegen: nog geen 10% van de calorieën komt uit eiwit.

Duurzaamheid

Bijna negen op de tien proevers denken dat een vegarookworst (veel) duurzamer is dan een rookworst van vlees. Dat klopt inderdaad, al valt dit soms tegen. De rookworst van Valess bestaat grotendeels uit melk. De klimaatimpact (CO₂-uitstoot) van vleesvervangers gemaakt van zuivel is slechts een fractie lager dan die van kippen- en varkensvlees. Deze worst bevat ook nog wat kippenei-eiwit, net als

5,2

is het gemiddelde oordeel voor de smaak

de worsten van Hema, Unox en Garden Gourmet. Omdat de impact op het milieu van een ei laag is en er maar een beetje van in zit, maakt dit het product niet veel minder duurzaam.

Dierenwelzijn is bij ei (en zuivel) wel nog een belangrijk aspect. Ook hierbij valt Valess tegen. De melk heeft het Weidemelk-keurmerk, dat geen aanvullende milieueisen stelt en matige eisen aan dierenwelzijn. Het ei heeft helemaal geen keurmerk, terwijl de andere worsten met ei het Beter Leven 2 sterren-keurmerk hebben.

De vegarookworsten van Albert Heijn en De Vegetarische Slager zijn als enige twee veganistisch en dus zonder dierlijke ingrediënten. Ze hebben daarmee op duurzaamheid een streepje voor.

Plastic verpakking

Ook de verpakking heeft impact op het milieu, al is die beperkt vergeleken met de impact van het product zelf. Garden Gourmet stopt als enige de vegaworst in een plastic bakje. Dat is een stuk zwaarder dan de krimpfolie waar de andere vegaworsten, en ook de echte rookworsten, in verpakt zijn. De Vegetarische Slager en Valess gebruiken geen plastic zakje om de in krimpfolie verpakte vegaworst. Zij kiezen voor een kartonnen – en daarmee duurzamer – omhulsel waarop de productinformatie is gedrukt.

Wat ook opvalt is dat op de meeste vegarookworsten geen duidelijke informatie staat over hoe je (onderdelen) van de verpakking moet weggoien. Alleen Albert Heijn is daar helder in. Daarmee krijgt deze als enige een 10 voor het etiket. ■

Toch vlees bij je stampot?

Kun je vlees moeilijk laten staan? Dan kun je toch nog steeds duurzaamheids-winst behalen. Een grote klapper maak je door de rookworst van rundvlees te laten staan. Vergeleken met de productie van kippen- en varkensvlees komt daar flink meer CO₂ bij vrij. De dieren hebben een aanzienlijk beter leven als ze worden gehouden volgens de eisen van het Beter Leven-keurmerk – het liefst met drie sterren – van de Dierenbescherming. De keurmerken Biologisch, Demeter en EKO stellen niet alleen hoge eisen aan dierenwelzijn, maar hebben ook aandacht voor het milieu. De rookworsten van Kipster (Lidl) en St. Hendriks (Ekoplaza) zijn gemaakt van hanenvlees. Die hanen worden niet direct nadat ze uit het ei komen vergast en groeien op een prettige manier op.

Thomas Cammelbeek onderzoekt voedingsproducten

‘Tegenwoordig zijn er ook allerlei vegaspekblokjes voor in een vleesloze stampot. Minstens net zo zout als het origineel, maar wel een stuk duurzamer. Er zijn overigens ook veel recepten voor een vegastampot zonder vlees en vleesvervangers, zoals met peulvruchten en noten.’



Test vegetarische rookworsten

Merk & Type	Richtprijs	Inhoud (g)	Testoortdeel	Prijs per kilo	Smaak	Verzadigd vet			Eiwit	Etiket	Vetgehalte (g / 100g)	IJzer en vitamine B12 toegevoegd	Vegetarisch (vega)
						40%	20%	20%					
1 Garden Gourmet Rookworst	€3,00	200	6,9	€15,00	5,2	9,9	5,5	9,0	8,0	23	nee	vega	
2 Valess Rookworst vegetarisch	€2,95	160	6,4	€18,44	5,6	9,2	4,0	6,0	8,0	22	ijzer	vega	
3 De Vegetarische Slager Rookworst	€3,60	150	6,1	€24,00	5,1	7,0	3,7	7,3	8,0	23	ijzer, B12	vegan	
4 Albert Heijn Vegan rookworst	€3,00	160	6,0	€18,75	4,2	9,8	3,5	7,9	10	10	nee	vegan	
5 Hema Ookworst groente	€3,50	250	5,5	€14,00	5,7	5,1	6,5	4,1	7,0	14	nee	vega	
6 Unox Vegetarische rookworst	€3,85	250	4,5	€15,40	5,1	4,4	3,4	4,2	7,0	17	nee	vega	
7 Hema Ookworst	€3,50	250	4,4	€14,00	5,2	4,4	2,6	4,1	7,0	16	nee	vega	



■ Beste Koop ■ 7,5 en hoger ■ 5,4 en lager • Prijzen zijn van december • De worsten van Albert Heijn en Unox liggen niet in het koelschap met vegaproducten, maar bij de rookworsten van vlees • De plantaardige rookworst van het merk Vivera is niet op smaak getest, dus die ontbreekt hier. Het verzadigd vetgehalte is door de gebruikte kokosolie flink hoog, het zoutgehalte is bescheiden.

Check online

Kijk voor meer informatie over duurzaam eten op consumentenbond.nl/duurzamer-eten

Smaakt dit naar meer?

Word lid en krijg direct toegang tot alle
onafhankelijke tests en informatie.

