



1

- 1 De witte puntjes in oude kaas smaken niet zout. Het zijn kristallen van kalkzouten en aminozuren die tijdens de rijping van de kaas zijn ontstaan.
- 2 De kazen worden enkele dagen in een pekkelbad gezouten. Zout is nodig voor de stevigheid, de houdbaarheid en natuurlijk voor de smaak van de kaas.



2

Zout in kaas, gezichtsbedrog?

In kaas zit zout en zout is slecht voor bloeddruk en hart. Vooral voor oude kaas met witte zoutkristallen is menigeen bang. Maar laat je niet afschrikken; die kristallen zijn geen keukenzout en kaas is niet zo zout als hij smaakt.

TINEKE VAN DER HAVEN

Zout geeft de kaas smaak. Ook verbetert het de houdbaarheid en de stevigheid. Alle kaas bevat zout, Boerenkaas ongeveer 1,5 procent. Dat geldt voor jonge kaas, maar het gaat ook op voor oude. Veel mensen denken dat ze in oude kaas veel meer zout proeven. Maar dat lijkt erger dan het is. Als kaas rijpt, verliest hij een beetje vocht. Dat is niet veel, over zijn hele levensduur hooguit zo'n 10 procent. Dan gaat het zoutgehalte in de kaas van 1,50 procent naar 1,65 procent, een verschil dat nauwelijks te proeven is. Waarom lijkt oude kaas dan toch duidelijk zouter te worden? De werkelijkheid is dat tijdens de rijping uit het kaaseiwit smaakversterkende bestanddelen worden gevormd die een bouillonachtige smaak hebben. Ze hebben bovendien de eigenschap dat ze ook de smaak van andere stoffen versterken. Zo laten ze ons het aanwezige zout met een vergrootglas proeven. Oude kaas lijkt daarom zouter dan hij is. Italiaanse koks kennen dit smaakmakende effect. Ze strooien daarom Parmezaanse kaas over de pasta, de pizza en de uiensoep. Het kaasraspelt haalt de smaak enorm op. Met oude Nederlandse kaas kan zo'n effect ook worden bereikt. Dus strooi eens oude kaas in plaats van zout!

Witte kristallen

Oude kaas bevat vaak witte puntjes, soms uitgegroeid tot ronde vlekjes. Wie de moeite neemt om die puntjes uit de kaas te peuteren en te proeven, zal ontdekken dat ze niet zout smaken, maar soms wat bitter en soms wat flauw. Ze zijn duidelijk niet zout.

Bij onderzoek blijken het kristallen te zijn van kalkzouten en aminozuren die tijdens de rijping zijn ontstaan uit het eiwit. Als de kaas indroogt, vormen ze samen de witte kristallen. Het ligt ook wel voor de hand: kaas is een rijke bron van kalk en eiwit.

Zoutloos en zoutarm

Kaas bevat altijd wat zout. Eigenlijk moeten we natrium zeggen, want natrium is de 'boosdoener' die de bloeddruk verhoogt. Van nature zit er natrium in de melk en dat komt ook in de kaas. Maar het meeste zout is afkomstig van het pekkelbad, waarin de kaas een tijdje wordt gezouten. Bij het pekelen trekt het zout vrij snel in de kaas. Ook kort gepekeld kaas mag dus niet 'zoutloos' of 'zoutarm' genoemd worden. Tussen verschillende kaassoorten bestaat een verschil in zoutgehalte. Kwark, de meest verse kaas, is niet gezouten. Kazen met duidelijk minder zout zijn de grote Zwitserse Emmentaler kazen. Die blijven royaal onder de 1 procent zout. Hun Nederlandse soortgenoten de Maasdammers hebben een zoutgehalte van 1 à 1,5 procent. Wij kennen deze kazen bijvoorbeeld onder de namen Tynjetaler en Leerdammer. Goudse Boerenkaas is de volgende in de rij met een matig zoutgehalte: rond 1,5 procent. De meeste 'gewone' soorten kaas zitten in de buurt van 2 tot 2,5 procent zout. Van deze kazen bestaan varianten die 25 of 30 procent minder zout bevatten. Daarmee zakken ze terug tot het niveau van zo'n 1,5 procent zout. Dergelijke aanduidingen lijken dus indrukwekkender dan ze zijn. 2