

# Kaas eten voor beter cholesterol

Kaas die kan bijdragen aan het verlagen van je cholesterol. Het bestaat, en heet Cholfitty-kaas. Het mooie ervan is dat de bijzondere eigenschappen van deze kaas niet te danken zijn aan toevoegingen, maar aan aanpassingen van het voer dat de koeien eten. Op bezoek bij de Ruurhoeve, waar Cholfitty-kaas wordt gemaakt.

door **Phyllis den Brok**, convivium Kempen-Meijerij  
foto's **de Ruurhoeve**

**H**et is een bekend verhaal: boeren weten precies hoeveel en welke voedingsstoffen ze aan hun dieren geven. Uitgangspunt daarbij is vaak het dier zo snel mogelijk te laten groeien, op een zo efficiënt mogelijke manier met zo min mogelijk ziekten en tegen zo laag mogelijke kosten.

Je zou ook anders kunnen kijken: uitgaan van het eindproduct. In de wereld van Slow Food is dat in ieder geval al een uitgangspunt, maar je kunt nóg verdergaan. Je kunt namelijk de voeding van dieren zo aanpassen dat wat er uiteindelijk bij ons op tafel komt een extra bijdrage vormt aan onze gezondheid. Dus niet door achteraf nutriënten toe te voegen, maar van te voren, via de voeding.

Dat is de visie bij kaasmakerij De Ruurhoeve in het Brabantse Hoogeloon waar naast andere soorten kaas Cholfitty-kaas wordt gemaakt, een kaas met bijzondere eigenschappen: de melk die wordt gebruikt heeft een uitgekiend pakket aan omega 3- en omega 6-vetzuren, wat weer te danken is aan het voedingspakket van de koeien. Over wat dat betekent praten we met Corné Ansems van het ondertussen vierde generatie familiebedrijf.

*Corné, kun je de filosofie achter jullie bedrijf uitleggen?*

Corné: 'We proberen producten te ontwikkelen die zo gezond mogelijk van samenstelling zijn voor de mens. Dit willen we realiseren op een natuurlijke manier, dus zonder toevoegingen, en zonder dat dit ten koste gaat van de smaak. Wij geloven als bedrijf erin dat je, door het natuurlijke proces zo optimaal mogelijk in te richten, een beter product krijgt qua voedingsstoffen. En de praktijk bevestigt ons hierin.'

## **Wat is het idee achter Cholfitty-kaas?**

Corné: 'Een op de drie Nederlanders heeft een verhoogd cholesterolgehalte. Daarom zijn we de afgelopen jaren bezig geweest met het ontwikkelen van onze Cholfitty-kaas. Het idee erachter is onder meer gericht op het herstellen van de balans tussen linolzuur – een omega 6-vetzuur – en omega 3-vetzuren. Deze verhouding is cruciaal voor het goed functioneren van het menselijke lichaam. Cholfitty-kaas is een kaas die dertig procent meer omega 3 en omega 6 bevat, in de goede verhouding, zonder dat er toevoegingen worden gebruikt.'

## **Hoe hebben jullie dat voor elkaar gekregen?**

Corné: 'Wij ontwikkelden de Cholfitty-kaas samen met het Centrum voor Preventieve Gezondheid, het CPG. In



Bij kaasmakerij De Ruurhoeve worden naast de Cholfitty ook andere kazen gemaakt.

samenwerking met CPG zijn we gaan kijken naar de vetten die in onze kaas zitten. Door onderzoek zijn we precies te weten gekomen wat de dieren eten en wat dit voor consequenties heeft voor de vetverhouding en nutriënten in de uiteindelijke kaas. Daarna zijn we gaan experimenteren met het voer en hebben we telkens opnieuw onderzocht wat een wijziging in voer betekende voor de voedingswaarden van de kaas. Uiteindelijk hebben we een optimaal dieet voor de koeien kunnen vaststellen dat tot een goede verhouding van vetten in de kaas leidt. Ook nu nog laten we de beschikbare natuurlijke ruw-

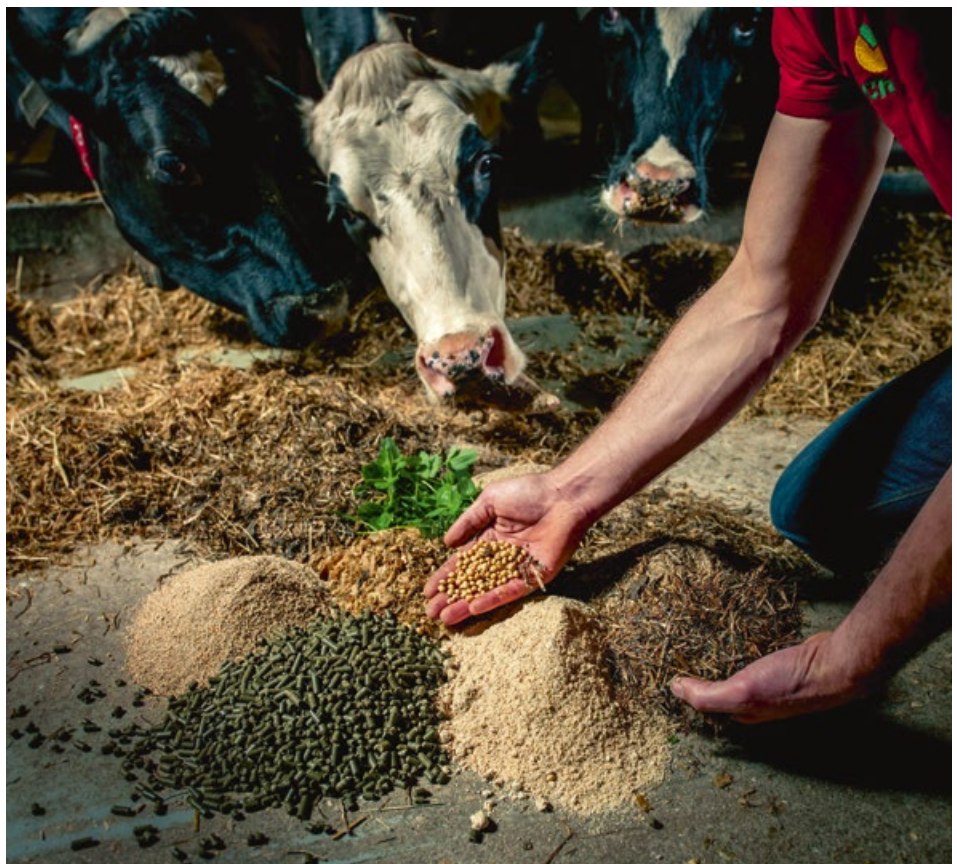
'De samenstelling van het pakket is geheim, maar we geven alleen natuurlijke producten aan onze dieren'



voeders onderzoeken en vullen we deze aan met andere natuurlijke ruwvoerders waar nodig om tot het gewenste dieet te komen. De samenstelling van het pakket is geheim, maar we geven alleen natuurlijke producten aan onze dieren.'

*Hoe vaak doe je die onderzoeken van ruwvoerders?*

**C**orné: 'We doen het iedere keer dat er Cholfitty-kaas wordt gemaakt omdat een ander jaargetijde, voer van andere grond, andere leeftijd van de koeien en dergelijke maakt dat het aantal nutriënten en vetten verschillend is van de vorige keer. Elke batch wordt altijd getest in het laboratorium voordat de kaas het stempel "Cholfitty" krijgt. We hebben het hele proces, van voeren van de koeien, melken en kaasproductie binnen het bedrijf hierop georganiseerd en onder controle. Hierdoor weten we precies wat er in het voer en uiteindelijk in de kaas zit.' >



### Is er onderzoek gedaan naar de werking van Cholfitty-kaas?

**C**orné: 'In 2007 hebben we een eigen oriënterende studie gedaan met 32 personen met een verhoogd cholesterol. Nadat zij een maand lang elke dag 70 gram Cholfitty-kaas hadden gegeten, bleek van 75 procent van hen dat het cholesterolgehalte was gedaald. Dat was voor ons een goede motivatie deze kaas verder door te ontwikkelen. In 2012 deden we nog een keer een oriënterende dubbelblinde placebostudie met 60 personen. Hierbij zat ook een controlegroep die zes weken 20+-kaas had gegeten. Uit deze oriënterende studie bleek dat de 20+-kaas een negatief effect had op de bloedwaarden en de Cholfitty-kaas een positief effect. Graag zouden we meer en langduriger onderzoek willen doen, maar dat is voor een klein familiebedrijf als het onze onbetaalbaar. Als we verdere wetenschappelijke onderbouwing van de studies zouden heb-

ben, dan zou onze kaas een natuurlijke vervanger van medicijnen kunnen zijn. Op termijn hopen we dat dit gaat lukken.'

**Je zei eerder dat het jullie filosofie is producten te maken die zo gezond mogelijk zijn. Geldt dat ook voor de soorten kaas die jullie naast Cholfitty maken?**

Corné: 'Vanuit de gezondheidshoek heeft kaas soms een slechte naam, omdat het zo veel zout (natrium) bevat. Sinds kort zijn we gestart met het gebruik van Keltisch zeezout bij de productie van al onze kaas (in zowel het pekelbad als ook in het voer van de koeien). Keltisch zeezout bevat veel spoorelementen zoals calcium, kalium, magnesium en selenium wat veel minder vocht onttrekt dan gewoon zout. Uit de eerste testen blijkt dat de door ons gemaakte kaas met dit zeezout als eindproduct 30 tot 35 procent minder zout bevat dan de gemiddelde kaas, zonder dat er een concessie is gedaan aan de smaak.'

### Kun je zeggen dat jullie kazen daarmee gezonder zijn dan andere kazen?

Corné: 'Zover zou ik niet willen gaan. We weten allemaal dat we te veel zout eten. Wanneer we door het eten van een kaas die wel lekker is maar veel minder zout bevat, onze zoutinname verminderen, dan is dat natuurlijk altijd goed. Maar uiteindelijk gaat het om een balans in je totale leven inclusief je gehele voedingspatroon. Wij hopen daaraan met onze producten bij te dragen. Om nog even terug te komen op de Cholfitty-kaas, de gedane onderzoeken zijn nog te klein in omvang en aantal om daar een gezondheidsclaim aan te kunnen hangen, dus dat doen we ook niet. Maar als je ziet hoe veel bijwerkingen sommige mensen hebben van cholesterolpillen, dan kan het mogelijk ook een alternatief vormen, uiteraard altijd onder goede controle van een arts.'



## De Ruurhoeve, kaas- en belevingsboerderij

**D**e Ruurhoeve is een kaas- en belevingsboerderij met kaasproductie, educatie, winkels, akkerbouw en melkveebedrijf. Er zijn 65 melkkoeien en 50 stuks jongvee waarvan praktisch alle melk wordt omgezet in kaas. Daarnaast heeft De Ruurhoeve 52 hectares wei/akkerland in eigendom en pacht. Daarop wordt gras/klaver, snijmaïs, aardappelen, suikerbieten en soja verbouwd. Het is een familiebedrijf waar naast Corné nog vier familieleden werken: vader Walter, moeder Lies en zussen Erica en Marieke. Al vier jaar achter elkaar is De Ruurhoeve uitgeroepen tot de beste producent van hoevekaas van Zuid-Nederland. In 2014 werd daarnaast op landelijk niveau de eerste prijs gewonnen in de categorie kruiden-hoevekaas fenegriek en de tweede prijs voor belegen naturel.

[www.ruurhoeve.nl](http://www.ruurhoeve.nl)  
[www.cholfitty.nl](http://www.cholfitty.nl)