



HAVER ALS WITTE MOTOR

Haver is fantastisch: supervoedzaam, cholesterolverlagend en glutenvrij. Alleen gebruik je maar een klein deel van de korrel voor havermelk. De rest is voedzaam veevoer en dat staat sommige veganisten tegen. Vanaf 1 juli komt er uit alle koffieautomaten op de campus ook havermelk (zie pag. 4). Hoe voedzaam en duurzaam is de nieuwe creamer eigenlijk? Redacteur Rianne Lindhout ging op onderzoek uit.



Eerst kocht ik maar eens mijn eerste pak havermelk. Sinds de teug sojamelk die ik een tijdje geleden nam, had ik geen plantaardig melk-alternatief meer aangedurfd, maar dit viel mee. Veel neutraler dan sojamelk, maar wel smaakt het een beetje naar vloeibare cruesli en is het licht zoet, ook al is er geen suiker toegevoegd.

Wat is havermelk eigenlijk precies? René Smulders is net op een haverconferentie als ik hem benader. Hij is business-unitmanager van Plant Breeding, maar deed ook zelf haveronderzoek. Hij schrijft: 'Het is eigenlijk een extract in water. De Nederlandse Oatly-fabriek in Vlissingen verwijdert eerst de vliesjes en vermaalt dan de korrels. Daarna wordt het zetmeel afgebroken door enzymen, die je vervolgens inactieveert op 95 graden Celsius. De vloeistof wordt gehomogeniseerd, de mineralen calcium, jodium en ijzer worden toegevoegd en de drank wordt gesteriliseerd.'

Dat steriliseren gebeurt ook weer met hitte, dus al met al kost havermelkproductie veel energie. Toch is het veel duurzamer dan melk, laat een grafiek op de website van Natuur & Milieu zien. Enorm veel minder CO₂-uitstoot en land- en watergebruik. Smulders: 'In het algemeen heeft de haverteelt relatief weinig bestrijdingsmiddelen nodig en in de gewasrotatie verbetert het de bodemkwaliteit. Omdat haver ook wordt gebruikt als veevoer – meestal voor paarden, jonge kalveren en kippen – is havermelk zeker duurzamer dan melk.' Bij de omweg via een koe gaat veel voedsel verloren in de vorm van broeikasgas en mest.

Beperkte voedingswaarde

Hoe zit het met de gezondheid van het haverdrankje? 'Haverdrank heeft een beperkte voedingswaarde, want er komen maar weinig voedingsstoffen vanuit de haverkorrel in het eindproduct terecht', zegt Marjolijn Bragt, programmaleider Nutrition for Optimal Health bij Wageningen Food & Biobased Research. 'Melk bevat zo'n 3 tot 4 procent eiwit van hoge kwaliteit en ook veel micronutriënten, zoals calcium, vitamine B₂, vitamine B₁₂ en jodium. In haverdrank zit ongeveer 1 procent eiwit, dat ook van mindere kwaliteit

is.’ Enkele micronutriënten die van nature in melk zitten, worden er vaak wel aan toegevoegd, zegt ze erbij. ‘Haverdrank en melk zijn vergelijkbaar in aantal calorieën, haverdrank bevat iets minder vet en meer koolhydraten dan melk.’

Bragt werkt sinds kort bij WUR en was hiervoor onderzoeker en manager bij FrieslandCampina. ‘Ik zou ook zonder die werkervaring deze antwoorden hebben gegeven, maar ik betrek graag Kasper Hettinga bij ons gesprek.’ Hij is universitair hoofddocent bij Food Quality & Design. Hij beaamt: ‘Melk is een heel makkelijke manier om heel veel macro- en micronutriënten in een keer binnen te krijgen. Dat kun je eigenlijk niet door één product vervangen.’

Bragt: ‘Je moet de verschillen in voedingswaarde zien in de context van iemands totale voedingspatroon. Als we allemaal wat meer volgens de Schijf van Vijf zouden eten, zouden we met gezondheid én duurzaamheid al een stap in de goede richting maken.’ Tja, verruil een glas sap of frisdrank voor water en je doet op beide fronten iets goeds. De Nederlander haalt 30 procent van de dagelijkse energie-inname uit deze schijf, terwijl 85 procent het advies is. Hettinga: ‘Ons huidige dieet bevat bijvoorbeeld meer eiwit dan we nodig hebben.’

Hete aardappel

Ons dieet bevat van veel voedingsstoffen meer dan nodig, vandaar de obesitas-epidemie, maar eiwit is een hete aardappel. De stikstofcrisis en daarmee de biodiversiteitscrisis draait in feite om dierlijk versus plantaardig eiwit produceren én consumeren. De EU schreef in 2018 een eiwitvisie ter bevordering van plantaardige eiwitconsumptie. Lees: minder dierlijke eiwitconsumptie. Daaraan geeft lidstaat Nederland nog geen gehoor.

Haver groeit spectaculair

In Nederland is haver het snelst groeiende en inmiddels belangrijkste ingrediënt voor plantaardige varianten van melk, rapporteerde ABN Amro in 2021. ‘Het aandeel van haver ten opzichte van andere plantaardige ingrediënten, zoals soja, amandel of rijst, steeg van 9 procent in 2017 naar 34 procent in 2020. Hiermee haalde haver soja in als belangrijkste ingrediënt voor plantaardige zuivel dranken.’ De totale supermarktverkoop van plantaardige zuivel-achtige dranken zit ook in de lift: in 2020 steeg die met 31 procent. Omdat reguliere melk toen ‘slechts’ met 7 procent toenam steeg het marktaandeel plantaardige varianten dat jaar van bijna 11 procent naar 13 procent. Horecaplatform Entree schreef vorig jaar dat in restaurants en koffietentjes het marktaandeel van plantaardige zuivel maar liefst 15 procent was in 2021. Plantaardige opschuimmelk – soja- of havermelk voor in de koffie – had zelfs een volume-aandeel van 27 procent.

‘HET LIJKT SOMS ALSOF JE MOET KIEZEN VOOR OF TEGEN PLANTAARDIG’

Havermelk of haverdrank?

Marjolijn Bragt, programmaleider Nutrition for Optimal Health bij Wageningen Food & Biobased Research, wijst erop dat je het woord *havermelk* in Nederland wettelijk niet mag gebruiken. Ze raadt het woord *haverdrank* aan. Even checken bij de zuivelbranche. Woordvoerder Stephan Peters van de Nederlandse Zuivel Organisatie: ‘Alleen wat uit de melkklier van een zoogdier komt, mag melk heten. Kokosmelk is de enige uitzondering op die EU-regel.’ *Resource* zal niet worden vervolgd bij overtreding, denkt hij, en hij weet dat veganisten dat ook hardnekkig doen. ‘De NVWA greep wel in toen op pakken sojadrank stond: this is not MILK. Dat is ronduit misleidend.’

Nederlanders eten en drinken volgens het RIVM gemiddeld 80 gram eiwit per dag, terwijl een man van 80 kilo volgens de Gezondheidsraad maar zo’n 66 gram nodig heeft. In Europa zijn we kampioen zuivel-innemers, met 329 gram per dag. Toch adviseert de Gezondheidsraad dat Nederlanders hun zuivelconsumptie handhaven. Tegelijk adviseert deze Raad het aandeel plantaardig eiwit van 40 naar 60 procent te verhogen. Huh?





Bragt en Hettinga zijn het erover eens dat een lagere vleesconsumptie soelaas kan bieden om aan beide adviezen te voldoen. Hettinga: 'Dierlijke producten leveren verschillende mineralen en vitamines die we niet zo heel veel uit plantaardige voedingsmiddelen halen. Als je je vleesconsumptie naar beneden brengt, wordt zuivel extra belangrijk om die voedingsstoffen binnen te krijgen.'

Het calcium zakt uit

Koemelk is ook een bron van calcium, belangrijk voor botten, tanden en spieren. Bragt: 'Zuivel levert in Nederland ongeveer 60 procent van de dagelijkse calciuminname. De calcium in zuivel is goed opneembaar voor ons lichaam. Ongeveer de helft van de haverdranken in Nederland is verrijkt met goed opneembare calcium. Wel belangrijk om het pak haverdrank goed te schudden voor gebruik, want calcium zakt naar de bodem.' Toch een puntje van zorg voor de Wageningse koffiemachines. Bragt: 'Je kunt de calcium die je nodig hebt ook uit graanproducten en sommige groene groenten halen. Al is calcium daaruit minder goed opneembaar, daarom moet je er meer van eten.'

Bragt wijst ook op onderzoek dat aantoont dat zuivel eten samenhangt met een lager risico op darmkanker en yoghurt met een lager risico op type 2 diabetes. Die gezondheidsvoordelen zijn ook bekend voor groente en volkorenproducten en minder vlees eten, beaamt ze. 'Ik denk dat iedereen wel ziet dat het anders moet. Alleen is de vraag: is het nodig om bepaalde voedingsgroepen

volledig uit te sluiten? Het lijkt soms alsof je moet kiezen voor of tegen plantaardig. Je kunt ook variëren, het gaat om een andere balans.'

Als dit artikel bijna klaar is, zie ik de Keuringsdienst van Waarde op tv. Over de anderhalf miljoen kalfjes die jaarlijks geboren worden in Nederland. Alleen omdat hun moeders anders geen melk blijven geven. Ze gaan naar grote kalfescrèches waar ze niet kunnen buitenspelen en waar ruim 10 procent van hen sterft aan longontsteking of andere infecties, mede door bloedarmoede die hun vlees lichtgekleurd en daardoor populairder maakt. Na acht maanden gaan ze als kalfsvlees naar het buitenland. ■

Vegan-dilemma: haverdrank leidt tot veevoer

Bij de productie van haverdrank blijf een restproduct over. René Smulders, business-unitmanager van Plant Breeding en haveronderzoeker: 'Dat bevat onoplosbare vezels uit celwanden, eiwit, zetmeel en wat vet.' Voedzaam veevoer. Smulders: 'Dat gaf vorig jaar ophef onder sommige veganisten. Maar het is wel duurzamer dan verbranden.' Veganisten hebben naast extra peulvruchten, noten en verrijkte producten volgens Bragt meestal toch nog voedingssupplementen nodig. Het perfecte plaatje voor duurzaam én gezond eten is volgens veel wetenschappers toch een mengvorm. Hannah van Zanten van de Farming Systems Ecology Groep promoveerde in 2016 cum laude op haar berekening dat de wereldbevolking dagelijks 21 gram dierlijk eiwit kan eten als vee uitsluitend eet van reststromen en graast. De nieuwste berekeningen over een circulair Europees voedselsysteem dat onder meer veel landgebruik en CO₂-uitstoot scheelt, verschenen 17 april in *Nature Foods*. Op 12 juni presenteert Van Zanten ze op het gratis toegankelijk symposium *The environmental impact of food systems*.

Per 2024 als frisdrank belast

Het kabinet maakt havermelk per 2024 aanzienlijk duurder: 17 cent per liter komt erbij. Eind maart kondigde de regering aan de verbruiksbelasting op alcoholvrije dranken te verhogen naar 26 cent per liter. Dat geldt ook voor plantaardige melkproducten, behalve sojadranken met toegevoegde vitamine B12 en calcium. Het maakt niet uit of er suiker is toegevoegd. Wel is er een uitzondering voor dierlijke melkproducten, ook voor chocolademelk met toegevoegde suiker. Op rijksoverheid.nl staat: 'De verhoging levert jaarlijks 300 miljoen euro op. Daarnaast wil het kabinet dat mensen gezonder gaan leven. Bijvoorbeeld door te kiezen voor water in plaats van frisdrank. Daarom schaft het kabinet de verbruiksbelasting op mineraalwater af.' Voedingwetenschappers betreuren de belastingverhoging voor plantaardige melk, die ook ingaat tegen WHO-advies over hoe overheden met prijsbeleid de volksgezondheid kunnen bevorderen.

