

De rol van kaas in een duurzame wereld

Els Jonckheere, freelancejournalist

Vroeger kocht je kaas alleen op basis van smaak en budget. Vandaag spelen in dit aankoopproces ook ethische en religieuze overtuigingen een alsmaar grotere rol. Zo bedankt een toenemende groep consumenten voor kaas met dierlijk stremsel. Veganisten gaan een stap verder en gebruiken totaal geen voeding van dierlijke oorsprong.



Op het eerste gezicht lijkt kaas een ideale vleesvervanger en dus geknipt voor de vegetariër. Want het is een bron van eiwitten en vitamine B12, onontbeerlijke componenten voor een evenwichtige voeding. Jammer genoeg bevat kaas bitter weinig ijzer (0,1 mg per gram) én bevat dit levensmiddel tegelijk wel grote percentages vetten en zout.

Vegetariërs bekijken het etiket op de kaas met een kritisch oog. Want nog altijd maakt men sommige kazen met stremsel van dierlijke oorsprong. Hiervoor moeten

piepjonge kalfjes worden geslacht. Dergelijke kazen horen trouwens ook niet thuis in het dieet van praktiserende moslims en joden. In sommige stromingen worden ze wel toegelaten, omdat het dierlijk stremsel niet uit vlees, bloed of botten bestaat. Toch zullen de meeste gelovigen geen risico nemen en uitsluitend halal- of koosjer-gecertificeerde kazen consumeren.

Check de ingrediëntenlijst

Vegetariërs kunnen ervoor opteren om enkel producten met een V-label te

kopen. Hiermee hebben ze de zekerheid dat de kaas geen dierlijk stremsel bevat. Helaas wordt dit keurmerk nog niet algemeen toegepast in de kaaswereld. In tegenstelling tot bij halal of koosjer, moet de vegetariër zelf het label controleren. Toch wordt in onze contreien alsmaar vaker microbieel stremsel gebruikt. Maar wie zeker wil zijn, kijkt best met argusogen naar de ingrediëntenlijst. Staat er 'microbieel', 'vegetarisch' of 'plantaardig' stremsel, dan is er geen vuiltje aan de lucht. Wordt er enkel gewag gemaakt van 'stremsel', dan is de kans

groot dat het van dierlijke afkomst is.

Alternatieven gevraagd

Alsmaar meer kaasmakerijen houden dus rekening met vegetariërs, hoewel hun aandeel nog relatief beperkt is (circa 3,5% van de Vlaamse bevolking - cijfers EVA vzw). Een veel moeilijker uitdaging voor de sector is dat een toenemend aantal Belgen (17%) aangeeft minder melk en kaas te willen consumeren. Al 21% van de bevolking toont interesse in alternatieven voor kaas. Natuurlijk vallen daar ook de veganisten onder, maar het gaat dus ruimer dan deze consumentengroep.

Ulrike Verdonck van **Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA)** vzw uit Gent: "Steeds meer mensen zoeken naar manieren om duurzamer te gaan leven. Iedereen weet intussen dat de consumptie van vlees met een gigantische ecologische voetafdruk gepaard gaat. Kaas is bijna even milieubelastend als vlees, vooral omdat de ecologische impact van melkveehouderijen enorm is." Speelt ook mee: er is veel melk nodig om kaas te maken. Met de dagelijkse opbrengst van één melkkoe kun je amper 2 à 3 kg product maken. Bio-melk scoort beter op het vlak van dierenwelzijn, maar heeft eveneens een grote ecologische voetafdruk. Om de dieren buiten te laten grazen, is veel grond nodig die je anders als natuurgebied kunt gebruiken of als akker voor gewassen die minder milieubelastend zijn. Daarnaast is er natuurlijk ook nog het productie- en rijpingsproces, dat flink wat energie vereist.

Wat met dierenwelzijn?

Zuivelproducten stoken bovendien niet met de filosofie van veganisten over dierenwelzijn. "De meeste mensen staan er niet bij stil dat de melkproductie bij koeien een gemanipuleerd proces is", aldus Ulrike Verdonck. "Net als elk ander zoogdier geven koeien enkel melk na een zwangerschap. Ze moeten dus jaarlijks zwanger worden gemaakt om melk te blijven produceren.

De dieren kunnen dit tempo niet bijhouden, waardoor ze gemiddeld na zes jaar worden geslacht. In natuurlijke omstandigheden kunnen koeien twintig jaar oud worden! Bovendien worden de pasgeboren kalfjes meteen na de geboorte van de moeder gescheiden. De vrouwelijke diertjes worden eveneens ingezet in de melkproductie. De stiertjes worden als 'bijproduct' van de melkindustrie vetgemest en geslacht. En er is nog meer: de melkkoeien zijn genetisch geselecteerd om maximaal melk te produceren. Vandaag leveren ze 8.000 liter per jaar, terwijl we tachtig jaar geleden over amper 3.000 liter spraken. Door dit hoge productieritme krijgen ze veel pijnlijke ziektes, klauw- en uierontstekingen, kreupelheid..."

Welke alternatieven?

Mensen die in deze context een duurzame levensstijl nastreven en toch kaas willen eten, kiezen best voor zachte kazen. Die hebben geen rijpingsproces nodig en bevatten minder melk. Maar voor veganisten is dit nog een brug te ver. Zij zoeken vandaag hun gading in alternatieven, zoals edelgist, olijven, kappertjes, champignons (vooral shiitake en enokitake), zeewier, zongedroogde tomaatjes en smaakmakers als sojasaus of miso. "Net als kaas zorgen deze ingrediënten voor een uitgesproken umami-smaak in gerechten", legt Ulrike Verdonck uit. "Daarnaast is er een toenemend aanbod aan veganistische imitatiokaas op basis van kokosvet, noten, zaden en pitten. Niet iedereen is er even tuk op. Het is soms even zoeken vooraleer je je smaak vindt, want er is een groot verschil tussen de merken en soorten. Toch zien we de laatste jaren een opmerkelijke toename in het aanbod, zelfs in de traditionele supermarkten."