

ERWTENSOEP UIT BLIK, PAK OF ZAK

HET IS WEER



SNERTWEER!

Koud? Met een kom stevige erwtensoep, goed gevuld met groenten en rookworst, kun je er weer even tegen. Maar welke is het lekkerst? En hoe scoren de soepen op vet- en zoutgehalte?



van de
cover

Geen tijd om zelf erwtensoep te maken? Geen nood, het aanbod in de supermarkt is behoorlijk groot. Naast blikken zijn er ook zakken en kartonnen pakken te koop. Maar welke is de lekkerste, en hoe zit het met de voedingswaarde? Een panel van 62 consumenten proefde, verdeeld over 3 dagen, blind 15 verschillende erwtensoepen uit de supermarkt.

Daarnaast kregen 6 erwtensoep-experts de soepen blind voorgeschoteld. Ook onderzochten we in een laboratorium de voedingswaarde van de soepen, hoeveel rookworst erin zit en of er rekening is gehouden met dierenwelzijn.

Qua smaak wijst het consumentenpanel de erwtensoep van Aldi als winnaar aan. Toevallig is dit de enige die van de erwtensoepexperts een voldoende krijgt. Deze soep scoort niet alleen hoog op geur, smaak en uiterlijk, maar ook redelijk op gezondheid en dierenwelzijn. Ook heeft hij een relatief lage prijs. Daarom is deze soep Beste uit de Test én Beste Koop. Ook de Albert Heijn Gevulde erwtensoep gooit hoge ogen bij het consumentenpanel. De experts zijn een stuk minder positief dan het consumentenpanel. 'Veel aardappel en wortel, en juist weinig vlees en knolselderij. En wat doen die doperwten in de soep?' Absoluut diep-

tepunt vinden ze de soep van California, te koop bij onder andere Jumbo. 'Dit mag je geen erwtensoep noemen', aldus een van de experts. De soep is 'te dun', 'heeft geen smaak, behalve zout' en 'geen geur'. De Maaltijdsoep erwten van Struik, die op de tweede plaats eindigt in de test, kan het consumentenpanel ook bekoren, maar de experts hebben hier wel het een en ander op af te dingen. Ze vinden niet alleen dat er veel wortels en aardappelen in zitten, maar ook dat de soep grauw is en de worst taai en snotterig.

Spliterwten of doperwten?

Erwtensoep zou geen erwtensoep zijn zonder het gebruik van spliterwten. Spliterwten zijn gedroogde groene erwten waarvan het vlies is verwijderd, zodat ze tijdens het koken makkelijk uit elkaar vallen. Belangrijke andere ingrediënten zijn knolselderij, ui, prei, varkensvlees/spek, rookworst en kruiden zoals bladselderij en laurier. Het recept gaat vaak over van generatie op generatie, waardoor de soep, afhankelijk van de kok, bijvoorbeeld ook aardappel en winterpeen kan bevatten. Wat niet in een authentieke erwtensoep hoort zijn doperwten, maar in de erwtensoepen uit onze test zitten ze in overvloed. Bij vier soepen, waaronder die van Unox, staat niet op het etiket

welke soort erwten zijn gebruikt. Unox geeft desgevraagd aan split- en doperwten te gebruiken in de Biologische erwtensoep; de Rijkgevulde erwtensoep bevat ook nog erwtenmeel. De Unox Stevige erwtensoep bevat alleen doperwten en erwtenpuree. Ook bij de overige soepen staan zowel split-erwten als doperwten op de ingrediëntenlijst. Dit leidt tot veel verbazing bij de experts. Doperwten en ook wortel horen van oudsher niet thuis in erwtensoep, aldus de experts. 'Split-erwten worden gaargekookt en zorgen voor de juiste binding en consistentie, maar zijn weinig zichtbaar. Doperwten worden voor het uiterlijk toegevoegd', is de verklaring van meerdere fabrikanten. Wortel is volgens de experts bedoeld als kleurgever en goedkope opvulling van de soep. Het duurdere ingrediënt knolselderij is nauwelijks te vinden in de soepen.

Bijzondere ingrediënten

Doperwten en wortels horen er al niet in thuis, maar spinazie in erwtensoep? Dat is wel een heel creatieve interpretatie van het aloude recept. Toch zit er in Unox Biologische erwtensoep een kleine hoeveelheid spinazie. Unox legt desgevraagd uit dat de aardse smaak van spinazie de zoetheid van wortel en knolselderij neutraliseert. 'En de >>

“ De rooksmak van de worst komt niet door uren roken, maar uit de trukendoos van de fabrikant”

spinazie verbetert de groene kleur op een natuurlijke wijze.’

Een ander veelgebruikt ingrediënt in de supermarktsoepen is rookaroma. De rooksmak van de plakjes worst komt dus niet door uren roken, maar uit de trukendoos van de fabrikant. Soms wordt het rookaroma niet alleen in de worst gebruikt, maar ook apart aan de soep toegevoegd. Struik Boersensoep erwten gebruikt voor hetzelfde smaakeffect gerookte dextrose. Om te binden bevatten de soepen

aardappel en aardappelzetmeel, maar ook maiszetmeel, tarwezetmeel en guarpitmeel komen voor op de ingrediëntenlijsten.

Gezond?

Erwtensoepp lijkt misschien gezond, omdat het hoofdbestanddeel uit groente bestaat. Maar dat valt in de praktijk tegen. Om te beginnen zijn de geteste soepen zout, wat mede komt door de rookworst en het spek. De enige soep waarvan het zoutgehalte binnen de perken blijft, is de Unox Biologische erwtensoepp. Hierin zit ruim een halve gram minder zout per kom dan in de zoutste soepen uit de test. Het consumentenpanel beoordeelt deze soep ook het vaakst als ‘helemaal niet zout’. De vier zoutste soepen zijn Markant Erwtensoepp, Plus Erwtensoepp, Albert Heijn Gevulde erwtensoepp en Jumbo Boeren erwtensoepp. Daarin zit ruim 2 gram zout per kom van 250 ml. De rookworst en het spek verraden al dat erwtensoepp behoorlijk wat vet bevat, waarvan een aanzienlijk deel verzadigd vet. Dat is slecht voor de gezondheid, onder andere omdat het hart- en vaatziekten veroorzaakt. Daarom hebben we de soepen ook beoordeeld op de hoeveelheid verzadigd vet (zie de tabel op pagina 16).

De erwtensoepp van Lidl zat oorspronkelijk ook in deze test en is door het consumentenpanel, de experts en in het lab getest. Maar vlak voor publicatie bleek Lidl zijn erwtensoepp uit de verkoop te hebben gehaald, in ruil voor een nieuwe erwtensoepp met een andere receptuur. ‘Bij een kwaliteitscontrole is vastgesteld dat bepaalde kruiden in de soep dusdanig waren doorgetrokken dat de smaak niet meer in de buurt kwam van de door ons afgesproken

kwaliteit’, geeft Lidl desgevraagd als reden aan. Dat de smaak te wensen overliet, bleef ook bij onze proevers niet onopgemerkt. Zij beoordeelden de smaak van de soep van Lidl (Kania) het laagst. Om verwarring te voorkomen – de merknaam Kania blijft namelijk hetzelfde – hebben we de soep van Lidl uit onze tabel gehaald.

Vlees

Rookworst zit in alle soepen in de test, spek in sommige. Gemiddeld bevatten de soepen 10% vlees. De Unox stevige erwtensoepp bevat het meeste vlees; volgens het etiket 12,7% rookworst. De soep van California bevat het minste vlees: slechts 3,2%. Maar kloppen deze percentages? We lieten de soepen in het laboratorium door een zeef lopen en plozen de vaste ingrediënten uit. Drie verpakkingen per soort, om zo tot een mooi gemiddelde te komen. Over het algemeen komt het etiket gelukkig aardig overeen met de werkelijkheid, rekening houdend met het verlies aan vocht en vet in de rookworst tijdens het productieproces van de soep. Alleen de Hollandse erwtensoepp van Plus wijkt af. Daar waar Plus 7% rookworst zegt toe te voegen, vinden wij slechts 2 gram per 100 gram soep – slechts 2% dus. Plus geeft aan dat er naast rookworstschijfjes ook rookworstblokjes worden toegevoegd. Ons laboratorium onderzocht op rookworstschijfjes; mogelijk verklaart dat het door ons gemeten lage gehalte aan rookworst.

We checkten de etiketten ook op dierenwelzijn. De meeste soepen, 11 van de 15, vermelden iets over het welzijn van het dier; variërend van het Beter Leven Keurmerk met één tot drie sterren tot een biologische variant. Dit is ook te zien in de tabel in de kolom dierenwelzijn. Wie om dierenwelzijn geeft, kan dus het best de Unox biologische erwtensoepp met biologisch vlees of de Struik Boersensoep erwten met Beter Leven 3 sterren kiezen. >>

DE UITBLINKER



ALDI DE HETE KETEL HOLLANDE ERWTENSOEP

Prijs: €1,19 (800 ml)

Testoordeel: 7,2

De lekkerste erwtensoepp, vindt het smaakpanel. Ze waarderen de erwtenmaak, kleur en vulling van deze soep als ‘precies goed’. Ook de experts vinden deze erwtensoepp de lekkerste.

LEKKERE SNERT

Erwtensoep of snert kennen we als een stevige (maaltijd)soep. Er zijn diverse verklaringen voor de naam snert. Zo zou snert uit het Fries stammen, al is de betekenis dan 'dunne soep' of 'iets van weinig belang'. Het kan ook van het woord 'snerten' komen, wat 'iets heel erg gaar koken' betekent.

Het recept voor erwtensoep stamt al af van de Griekse beschaving van 500 voor Christus. Wat het typisch Noord- en Oost-Europees maakt is de dikte ervan: zo dik als pap.

Erwtensoep is nog lekkerder wanneer je hem pas een dag na bereiding eet. Traditioneel eet je erwtensoep met roggebrood met katenspek, kaas of boter.

In het Fries betekent snert 'dunne soep'

Het recept is al van 500 voor Christus

Een dag na bereiding is de soep nog lekkerder

ZO MAAK JE ZELF LEKKERE ERWTENSOEP

Volgens expert Willem Himmelreich

Benodigdheden:

- 3 liter water
- 400 gram spliterwten
- 250 gram gerookt doorregen spek
- 300 gram hamschijf
- 1 knolselderij in blokjes
- 5 uien, in blokjes van 0,5 cm
- 2-3 dikke preien in ringen van 0,2 cm
- 1 bos bladselderij, gewassen en gesneden
- 3 laurierblaadjes
- Zout en gemalen peper naar smaak
- 1 rookworst

Trek een bouillon van de hamschijf en het spek, met laurierblad, ui en wat van het donkergroene deel van de prei. Haal na 1,5 uur hamschijf en spek eruit en bewaar deze. Doe de spliterwten in de gezeefde bouillon en zet de pan op het vuur. Voeg de ui en knolselderij toe en breng het geheel onder voortdurend roeren aan de kook. Na 1,5 uur worden de spliterwten gaar en wordt de soep dikker. Voeg de preiringen toe en blijf roeren, want snert brandt snel aan. Snijd de gare hamschijf in stukjes en voeg deze toe aan de soep. Voeg als laatste de gesneden bladselderij, rookworst en spekjes toe. Breng de soep op smaak met zout en iets peper.



DE EXPERTS

In het expertpanel zitten Michel Rekers, winnaar van het WK snertkoken, en Ineke Luybé, winnaar van het NK snertkoken. Ed Mink en Gineke van Kesteren, van Keurslagerij van Kesteren in Woerden, zijn fervente erwtensoepmakers. Willem Himmelreich is gepensioneerd docent Gastronomie en Koken bij de Hotelschool Amsterdam, en Geert Burema is eigenaar en chef van restaurant Merkelbach en initiatiefnemer van de Slow Food Chefs Alliantie. Het zestal heeft een flinke kluit aan het blind proeven van alle erwtensoepen. In operste concentratie ruiken, proeven en pluizen ze de soepen uit. Op twee na vinden ze de dikte van de soepen in orde. Wel is er verbluffend weinig knolselderij in te vinden, en juist veel (gedroogde) wortel. Over de smaak zijn ze een stuk minder te spreken: alleen de erwtensoep van Aldi krijgt – nog net – een voldoende.

17
 gram rookworst
 bevat een kom
 erwtensoep
 gemiddeld

2
 gram zout bevatten
 de zoutste erwtensoepen
 minstens
 per kom



2
 gram zout bevatten
 de zoutste erwtensoepen
 minstens
 per kom

2
 gram zout bevatten
 de zoutste erwtensoepen
 minstens
 per kom

Test erwtensoep

MERK & TYPE	RICHTPRIJS	TESTOORDEEL	INHOUD (ML)	VERPAKKING	SMAAKOORDEEL CONSUMENTEN	ZOUT	VERZADIGD VET	DIERENWELZIJN	ETIKET	SMAAKOORDEEL EXPERTS	VLEES PER KOM (GRAM)
Weging voor Testoordeel					50%	25%	10%	10%	5%		
1 Aldi De hete ketel Hollandse erwtensoep	€1,19	7,2	800	blik	8,3	5,5	5,6	6,4	10	😊	19
2 Struik Boerensoep erwten	€1,87	7,1	570	zak	7,1	6,7	5,4	10	7,3	😞	14
3 Struik Maaltijdsoup erwten	€1,55	7,0	800	blik	8,2	5,2	6,5	6,4	7,3	😞	17
4 Albert Heijn Gevulde erwtensoep	€1,29	6,8	800	blik	7,8	4,7	6,0	6,4	10	😐	21
5 Perfekt Erwtensoep	€1,19	6,7	800	blik	7,0	5,9	5,9	6,4	10	😞	25
6 Plus Erwtensoep	€1,29	6,7	800	blik	7,9	4,7	4,8	6,4	10	😞	26
7 Unox Rijkgevulde erwtensoep	€2,62	6,7	1000	pak	7,2	6,2	5,6	4,6	10	😞	10
8 Jumbo Erwtensoep	€1,25	6,6	800	blik	7,1	5,2	6,1	6,4	10	😐	23
9 Albert Heijn Stevige erwtensoep	€1,55	6,6	570	zak	7,4	5,2	6,0	6,4	7,3	😞	14
10 Unox Stevige erwtensoep	€1,45	6,4	800	blik	6,7	6,7	5,9	4,6	6,4	😞	23
11 Jumbo Boeren erwtensoep	€1,79	6,3	800	blik	7,0	4,7	5,4	6,4	10	😊	21
12 Unox Biologische erwtensoep	€2,85	5,8	570	zak	4,2	8,2	3,4	10	6,4	😞	10
13 Plus Hollandse erwtensoep	€1,55	5,5	570	zak	4,9	6,2	5,0	4,6	10	😞	5
14 California Erwtensoep	€0,89	5,0	800	blik	4,1	5,2	8,8	4,6	6,4	😞	5
15 Markant Erwtensoep	€1,39	4,4	570	zak	3,8	4,7	3,8	4,6	10	😞	15

■ Beste uit de Test
 ■ Beste Koop
 7,5 en hoger
 5,4 en lager • Markant en Perfekt gaan in de loop van dit jaar over in het merk 'G'woon'; de soep zal dan een andere receptuur hebben • De erwtensoep van Lidl, Kania, is ook getest, maar heeft inmiddels een andere receptuur, die we niet meer op tijd konden testen. Hij staat niet in de tabel, om verwarring te voorkomen.

SMAAKT DIT NAAR MEER?

Ontdek gratis 2 maanden* lang alle tests en tips van de Consumentenbond.

Ja, ik wil gratis kennismaken

Ik ontvang liever de nieuwsbrief



*) maandelijks opzegbaar, ook tijdens de eerste 2 maanden