

Als het aan de kip lag...

...KOCHT U BIOLOGISCHE EIERN. EEN HEN OP EEN BIOLOGISCHE BOERDERIJ HEEFT NAMELIJK EEN AANMERKELIJK FIJNER LEVEN DAN HAAR SCHARRELENDE ZUS. VOOR UW EIGEN GEZONDHEID MAAKT HET OPVALLEND WEINIG UIT WELK EI U KIEST.

TEKST: NELLEKE POLDERMAN

TEST

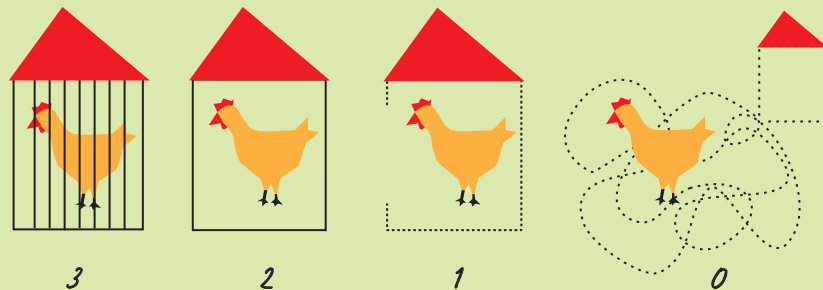
Wat & hoe

De Consumentenbond kocht 17 veelverkochte soorten eieren; veelal middelgrote in de kleinste verpakking. Omdat de samenstelling per ei varieert, maakten we een mengsel van meerdere eieren per merk en soort. Die mengsels testten we op cholesterolgehalte en vetzuursamenstelling. Verder keken we naar het welzijn van de kippen. Omdat deskundigen het oneens zijn over de milieudruk van de verschillende soorten eieren, is dit aspect niet meegewogen.

Een ei zit boordevol voedingsstoffen. Niet zo gek, het is tenslotte de voorraadkast van het kuiken. Die voedingswaarde zit 'm vooral in de dooier. Die bevat niet alleen het beruchte cholesterol, maar is juist ook een bron van vitamines én van gezonde vetten. Een eidooier bevat gemiddeld 5 gram vet. Ongeveer eenderde daarvan is van de ongezonde verzadigde soort, tweederde is onverzadigd, dus gezond.

'Rijker aan linolzuur' pronkt het doosje maïsscharreleieren van Natuurfarm De Boed. 'Betere voedingswaarde' snoeven de 4-graneneieren van Kwetters Kakelgoud. Maar in het laboratorium bleek iets anders. Alle 17 eiermerken en -soorten die de Consumentenbond testte, bevatten ongeveer evenveel vet. Ook de verhouding tussen de verschillende vetzuren verschilt niet veel, of het nu een biologisch, vrije-uitloop- of scharrelei was.

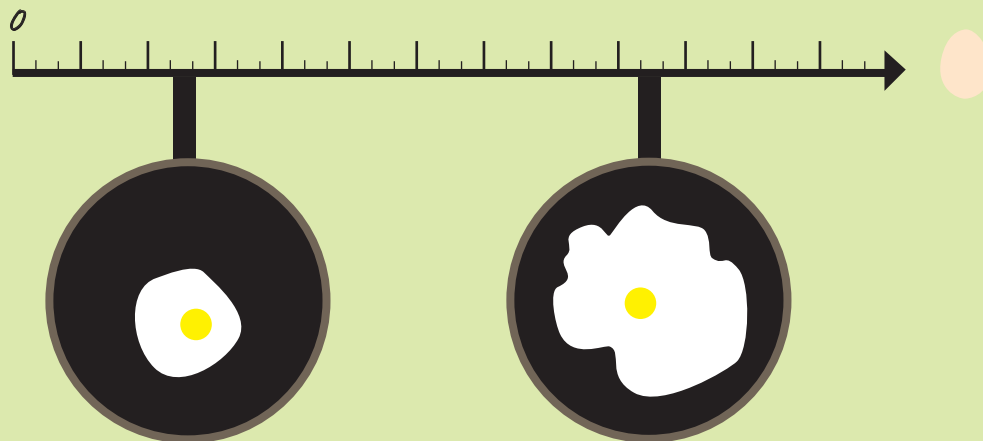
Uitzondering zijn de omega-3-eieren van Van Beek, die bij Albert Heijn, Plus, Jumbo en Coop in de schappen staan. Ze bevatten minder slecht vet en meer gezond vet dan de andere eieren in de test. Er zit vooral veel alfa-linoleenzuur in. Bij ratten is aangetoond dat dit omega-3-vetzuur in het lichaam wordt omgezet in EPA en DHA: vetzuren die beschermen tegen hart- en vaatziekten. 'Maar bij de mens blijkt die omzetting nauwelijks te gebeuren', weet Martijn Katan, emeritus hoogleraar voedingsleer aan de Vrije Universiteit. Hij vindt het daarom geen goed idee om een extra ei te eten als je dat alleen voor je gezondheid doet. Katan: 'De positieve gezondheidseffecten van alfa-linoleenzuur op hart en bloedvaten zijn vooral theoretisch. Ze wegen niet op tegen de additionele hoeveelheid cholesterol die je binnenkrijgt als je een eitje extra eet.'



Eicodex

Het eerste cijfer van de code op een ei vertelt of de kip biologisch (0), met vrije uitloop (1), in een scharrelstal (2) of kooi (3) is gehouden. De letters staan voor het land en de laatste cijfers verwijzen naar het

bedrijf en de stal. Wie dacht dat alle kippen tegenwoordig scharrelen, heeft het mis. Eenderde van de kippen in ons land leeft in kooistallen. Die eieren zitten nog volop in bewerkte producten, zoals koekjes.



Eiwit

Het eiwit van een pasgelegd ei bevat veel dikwit: dat is rondom de dooier te zien als een dikke laag van het eiwit. Eromheen zit het dunwit. Hoe ouder het ei, des te meer het dikwit verandert in dunwit. Dat zorgt ervoor dat een oud ei veel meer uitloopt in de pan.

Hoeveel cholesterol is dat dan? Gemiddeld bevat een ei behoorlijk wat van die vetstof: zo'n 200 milligram. De verschillen tussen de geteste merken zijn klein. Ook het soort ei maakt niet uit: vrije-uitloop- en biologische eieren scoren niet beter dan scharreleieren.

Cholesterol is onmisbaar voor de opbouw van celwanden en de productie van bepaalde hormonen en gal. Te veel is niet gezond, maar voedingscholesterol is minder slecht dan werd gedacht. Vroeger werd aangenomen dat cholesterolrijk voedsel een groot effect had op het cholesterolgehalte in het bloed. Inmiddels weten we dat verzadigd vet daarop een veel grotere invloed heeft.

'Toch moeten we de rol van het voedingscholesterol niet uitvlakken', waarschuwt Martijn Katan. 'De hoeveelheid cholesterol uit een ei heeft wel degelijk invloed op hart en bloedvaten.' Katan adviseert – net als het Voedingscentrum – om niet meer dan drie eieren per week te eten. Voor eierliefhebbers is Katan niet te streng: 'Een eitje extra kan best, als je zorgt dat je verder niet al te veel verzadigd vet eet. Bak het dus niet in roomboter, maar in gezonde plantaardige olie.'

Beter dan biefstuk

De dooier van een ei is rijk aan vitaminen. Eieren zijn een belangrijke bron van vitamine A en D. Ze bevatten ook B-vitaminen, waaronder B₁₂. 'Dat is vooral voor mensen die weinig of geen vlees en zuivel eten wel belangrijk', merkt Martijn Katan op. Tot slot zijn eieren rijk aan mineralen en sporenelementen als fosfor en selenium.

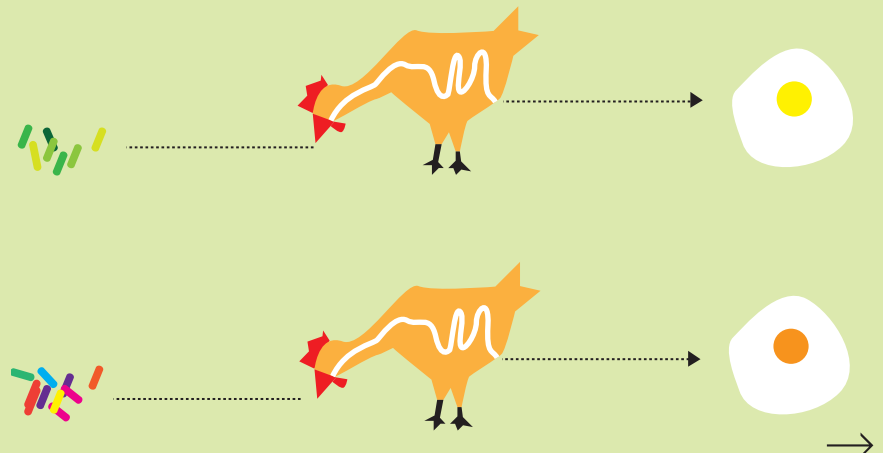
Het wit van een ei bestaat uit water en eiwitten. Die eiwitten zijn van een hoge biologische waarde. Dat wil zeggen dat de samenstelling

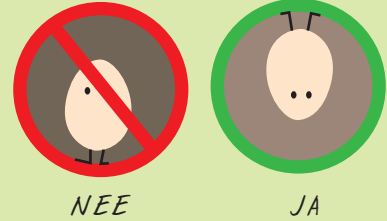
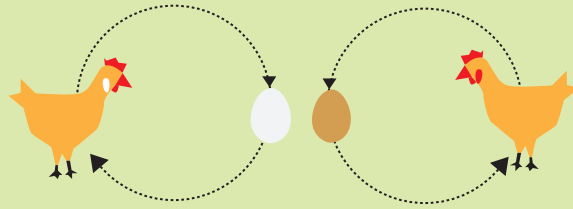
ervan nauw aansluit bij de behoefte van het menselijk lichaam – meer dan bijvoorbeeld het geval is bij eiwitten uit zuivel en vlees. 'Maar dat is vooral belangrijk bij een voedseltekort', relateert Katan. 'In Nederland krijgen we genoeg eiwit van goede kwaliteit binnen.'

Winkels mogen eieren verkopen tot 21 dagen na de datum waarop ze zijn gelegd. De dikte van het eiwit zegt iets over de versheid van een ei: hoe ouder, des te dunner het eiwit uitloopt. We maten die dikwithoogte in het laboratorium. Gemiddeld genomen ontlopen de geteste merken elkaar niet veel, maar tussen eieren uit hetzelfde doosje bleken opvallende verschillen te zitten. Dat is te verklaren, zegt pluimvee-expert Ferry Leenstra van Wageningen UR Livestock Research: 'De bewaarduur en bewaaromstandigheden hebben invloed op de dikte van het eiwit.'

Dooier

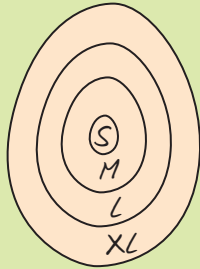
De dooier dankt zijn oranje kleur aan de kleurstoffen die de kippen in hun voer krijgen. Nederlanders eten volgens kippenboeren het liefst eieren met oranje dooiers. Biologische eieren hebben vaak een gele dooier. In het voer mogen alleen natuurlijke kleurstoffen van biologische teelt zitten. Die zijn kostbaar, dus gebruiken bioboeren ze met mate.





Schaalkleur

Kippen met witte oorlellen leggen witte eieren, kippen met rode lellen bruine. Alleen de eieren van C1000 Basis en Euroshopper zijn wit. Ze behoren tot de goedkoopste uit de test. Witte eieren worden, ten onrechte, vaak voor kooieieren aanzien. Daarom is er er minder vraag naar en zijn ze goedkoper.



Gewicht

Eieren zijn te koop in vier gewichtsklassen:
 S = kleiner dan 53 gram
 M = 53-63 gram
 L = 63-73 gram
 XL = groter dan 73 gram
 Oudere kippen leggen gemiddeld grotere eieren dan jonge.

Eieren worden verkocht in gewichtsklassen. Bij het nawegen merkten we dat het gemiddelde gewicht meestal wel klopt met wat er op het doosje staat, maar dat het vaak aan de lage kant van de klasse is. Dat is uit te leggen: eieren verliezen vocht, en dus gewicht, tijdens het bewaren.

Sommige merken verkopen een combinatie van gewichten in één verpakking. Op de Bio+ die we kochten, staat bijvoorbeeld L/M/S. Toch kwam de weegschaal niet verder dan een gemiddeld formaat S. In piepkleine letters staat op het doosje dat er minimaal 270 gram inzit, wat neerkomt op een wel erg schamele 45 gram per ei.

Prijrsverschillen zijn er vooral onder de scharreleieren. De eieren van kippen die speciaal voer krijgen of beter worden behandeld, zijn duurder dan gewone. Lidl, AH Euroshopper en C1000 Basis zijn de goedkoopste uit de test, waar-

Bewaren

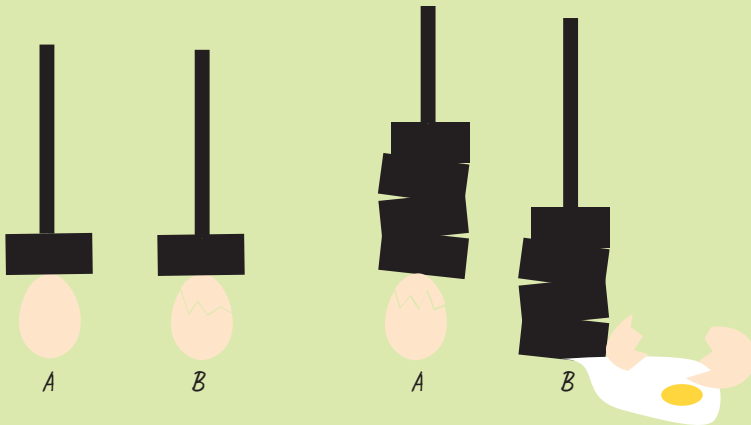
Eieren bewaar je het best met de punt naar beneden in het kartonnen doosje in de koelkast. Liever niet in de deur, daar schommelt de temperatuur te veel. Officieel is een ei tot 28 dagen na de legdatum houdbaar. Daarna wordt de kwaliteit minder, maar kun je het nog prima eten, mits goed gaar.

bij Lidl het hoogst scoort. Aldi en Dirk zijn tijdens de test overgestapt van leverancier en staan daarom niet in de tabel. Plus zegt vanaf Pasen alleen nog vrije-uitloopeieren te verkopen.

Kiezen voor de kip

Al met al maakt het voor je gezondheid niet uit welk ei je kiest. Maar voor de kip des te meer. 'Kippen houden ervan om te scharrelen en te zoeken naar eten', vertelt pluimvee-expert Ferry Leenstra. 'Ze nemen ook graag stofbaden om hun verenpak schoon te houden.' Scharrelstallen zijn daarom een grote verbetering ten opzichte van kooien. Dat biologische en vrije-uitloopkippen naar buiten kunnen, vindt Leenstra maar een kleine verbetering in verhouding met een scharrelstal: 'Het ligt er vooral aan hoe die buitenruimte eruitziet. Kippen willen bijvoorbeeld graag een ruimte met genoeg beschutting tegen roofvogels. En kippen die buiten lopen hebben wat meer kans op ziekten.'

Een goede indicator voor een kipvriendelijk ei is het Beter Leven-keurmerk van de Dierenbescherming. Biologische eieren krijgen drie sterren. De kippen hebben de meeste ruimte en kunnen naar buiten. Ook Rondeeleieren krijgen er drie: de stal is met veel aandacht voor dierenwelzijn ingericht. Vrije-uitloopeieren scoren twee sterren als er extra aandacht is voor dierenwelzijn. Alle vrije-uitloopeieren in deze test hebben twee sterren. Scharrelkippen hebben geen buitenruimte. De eieren krijgen één Beter Leven-ster als in de stallen extra aandacht is voor het welzijn van de kip, zoals bij de geteste eieren van Gijs en Kwetters Kakelgoud. De eieren zonder keurmerk krijgen in onze test een iets lagere score. ■



Sterkte eierschaal

De schaal van een biologisch ei is niet per definitie sterker dan die van een scharrelei, of andersom. Het verschil tussen eieren uit hetzelfde doosje was in deze test vaak groter dan dat tussen merken.

TEST EIERN

Merk en type	Biologisch	Vrije uitloop	Scharrel	Prijs per doosje	Stuks per doosje	Prijs per ei	Testoordeel	Vet	Cholesterol	Dierenwelzijn	Etiket	Doorkleur	Schaakleur
AH puur&eerlijk Rondeeleieren			✓	€1,99	7	€0,28	7,9	+	+	++	++	donkeroranje	bruin
Bio+ biologische eieren	✓			€1,75	6	€0,29	7,9	+	+	++	++	lichtgeel	bruin
AH puur&eerlijk biologisch	✓			€1,79	6	€0,30	7,7	□	+	++	++	lichtgeel	bruin
Gebroeders van Beek Omega 3		✓		€1,45	6	€0,24	7,6	++	□	+	++	donkeroranje	bruin
AH puur&eerlijk vrije uitloop		✓		€1,39	6	€0,23	7,1	□	+	+	++	donkeroranje	bruin
Gebroeders van Beek Buitenei		✓		€1,45	6	€0,24	6,8	□	+	+	++	donkeroranje	bruin
Lidl scharreleieren			✓	€1,25	10	€0,13	6,5	+	+	□	++	donkergeel	bruin
C1000 weide eieren		✓		€1,49	6	€0,25	6,5	+	□	+	+	lichtoranje	bruin
Kwetters Kakelgoud 4 Granen Ei			✓	€1,45	6	€0,24	6,4	□	+	□	++	donkeroranje	bruin
Albert Heijn scharreleieren			✓	€1,07	6	€0,18	6,3	□	+	□	++	lichtoranje	bruin
Gijs scharreleieren			✓	€1,69	6	€0,28	6,3	+	+	□	--	donkeroranje	bruin
Plus scharreleieren			✓	€1,07	6	€0,18	6,0	+	□	□	++	lichtoranje	bruin
Natuurfarm De Boed Maïs Scharrel			✓	€1,45	6	€0,24	5,9	□	+	□	++	lichtoranje	bruin
Euroshopper scharreleieren			✓	€1,25	10	€0,13	5,6	□	+	□	++	donkergeel	wit
Jumbo scharreleieren			✓	€0,95	6	€0,16	5,6	□	+	□	-	lichtoranje	bruin
C1000 scharreleieren			✓	€1,07	6	€0,18	5,5	□	□	□	--	donkeroranje	bruin
C1000 Basis scharreleieren			✓	€1,86	15	€0,12	4,7	□	□	□	--	donkergeel	wit

++ = zeer goed + = goed □ = redelijk -- = matig --- = slecht

TESTOORDEEL

Het Testoordeel is opgebouwd uit de oordelen voor vet (40%), cholesterol (25%), dierenwelzijn (30%) en de informatie op het etiket (5%). Het oordeel voor vet

omvat verzadigd vet (40%), enkelvoudig (25%) en meervoudig (35%) onverzadigd vet.

TE KOOP BIJ

Bio+: Jumbo, Plus, Coop, Spar, Emté en Poiesz;

Euroshopper: Albert Heijn; **Gebroeders van Beek:** Albert Heijn, Plus, Jumbo, Coop; **Gijs:** Plus; **Kwetters Kakelgoud:** Albert Heijn, C1000, Jumbo; **Natuurfarm De Boed:** Albert Heijn.



Gebroeders van Beek Omega 3

Dat deze eieren de gezondste vetten bevatten, komt doordat de kippen voer met extra lijnzaad en lijnzaadolie krijgen. Ze komen uit een vrije-uitloopstal en zijn iets goedkoper dan de andere eieren met het predicaat Beste uit de test.



AH puur&eerlijk vrije uitloop

Eieren met een goede prijs-kwaliteitsverhouding. De drie varianten van Albert Heijn puur&eerlijk scoren goed: ze staan allemaal in de top-5.



AH puur&eerlijk Rondeeleieren

De stempel zegt 'scharrelei', maar rondeelkippen worden diervriendelijker gehouden. De Dierenbescherming geeft deze eieren daarom drie Beter Leven-sterren, net als biologische eieren. Het opvallende ronde doosje verwijst naar de vorm van de Rondeelstallen.



Bio+ biologische eieren

Deze biologische eieren scoren goed op dierenwelzijn en op de samenstelling van het ei. Hoewel er volgens de verpakking eieren van formaat S, M en L in kunnen zitten, zaten in de doosjes die wij kochten vooral kleine eieren.



AH puur&eerlijk biologisch

Deze biologische eieren zijn de duurste uit de test en hebben een Testoordeel van 7,7. Gemiddeld wegen deze eieren wel meer dan de eieren van Bio+, die ook Beste uit de test zijn.

Predicaten



Beste koop: goede kwaliteit voor redelijke prijs, Testoordeel minstens 6,0.



Beste uit de test: producten met de beste kwaliteit.