

Kaas met geheime vetten



mail@jeroenthijssen.nl

Cholfitty is heerlijke kaas, en nog vol gezond linolzuur ook. Hoe krijgen de koeien van De Ruurhoeve nu zoveel van dat spul in hun witte motor?

Vroeger kregen de vaders van vriendjes een hartaanval, tegenwoordig zijn het de vaders van vriendjes van mijn zoon. Dat geeft toch te denken. De derde leeftijd is een mooi begrip, maar die moet je wel halen, liefst zonder meer inspanning dan een dagelijks rondje met de hond en niet meer offers dan – nu ja, liever geen offers.

Het is dan ook met groot enthousiasme dat ik in deze krant het artikel lees waarin wordt bevestigd wat ik al lang denk: verzadigd vet is helemaal niet slecht. Dat hebben Australische onderzoekers uitgevonden en volgens mij hebben ze gelijk. Vooral het vetje linolzuur, bekend van de reclame, krijgt het voor zijn kiezen. Dat is helemaal niet zo goed als wij altijd voorgekauwd hebben gekregen. Eindelijk kunnen we weer aan de volvette kaas, die door de wetenschap was gebrandmerkt als ongezond.

Helaas, ook nu spreekt de wetenschap tegen. Aan het eind van het artikel plaatst Martijn Katan, emeritus hoogleraar voedingsleer, stevige vraagtekens bij het verhaal. Twee jaar geleden heeft een gerenommeerde groep van Harvard al het vetonderzoek tegen het licht gehouden, meldt hij, en daar kwam het heilzame effect van linolzuur duidelijk uit naar voren.

Linolzuur? Dat doet me ergens aan denken. Bij de verkiezing van de beste kaas van Nederland, afgelopen januari, word ik aangesproken door twee mannen, vader en zoon, eigenaren van De Ruurhoeve. Zij geven me een stukje kaas en een tip: deze kaas bevat 30 procent meer linolzuur dan gewone volvette Goudse. Cholfitty, heet de kaas.

Linolzuur, dat is waar Katan het over heeft, dat is wat Becel in zijn boterhamsmeersel stopt,



Het geheim van de supermelk zit in een speciale voermelange

dat is het goedje dat het slechte cholesterol in des mensen bloed met harde klappen onder de duim krijgt. Dus deze kaas verlaagt het foute cholesterol? “Dat mogen we niet zeggen”, zegt de jongste. “Dan zou het een medische claim zijn”, zegt de oudste.

Het is goede, belegen Goudse kaas maar het is niet de winnaar: dat is de Remeker Puur van kaasboerderij De Grootte Voort.

Maar als het nieuws uit Australië binnenkomt heeft Remeker niet het voordeel dat Cholfitty wel heeft: linolzuur. Op de website staan uitslagen van onderzoeken, uitgevoerd door het Centrum voor Preventieve Geneeskunde in Rotterdam, waarin de cholesterolwaarden omlaag gingen.

Er staat ook een zelftestje bij: laat je bloedwaarden bepalen, eet zes weken lang zeventig gram Cholfitty per dag en test opnieuw. Wat er gebeurt laat zich raden. Een interessant experiment, maar iets voor later. Eerst wil ik weten hoe ze die linolzuur in het zuivel krijgen.

De Ruurhoeve ligt langs een doodgewone weg in Zuid-Brabant; wonderbaarlijk dat daar zo'n bijzondere kaas wordt gemaakt. Corné Ansems, de zoon, en Walter Ansems, de vader, nemen me mee naar hun belangrijkste medewerkers: de koeien. Hoe krijgen deze beestjes nu zoveel linolzuur in hun witte motor?

“Door het voer”, zegt Walter. “Door de samenstelling van het voer”, vult Corné aan. Na jaren experimenteren kan De Ruurhoeve maïs, rode klaver en stro mengen tot een melange waarvan de koe supermelk maakt. “Het draait om de vetten in het voer”, zegt Corné. Welke vetten dat zijn? “Dat is het geheim”, zegt Walter.

Dan laten ze me, in de Landwinkel die bij de boerderij hoort, de overjarige Cholfitty proeven. Tjongejonge. Smeuïg alsof hij net onder de kaaspers vandaan komt, zacht als het eerste gras van de lente, geurig als het hooi na de regen. Zou dat het linolzuur zijn?

Soms is het niet erg als professor Katan gelijk heeft.