

Kees: even lekker als kaas

Wim van Hengel

Kees en kaas. Het verschil zit 'm in meer dan alleen de klinkers. In kees zijn de ongezonde verzadigde vetten uit kaas vervangen door gezonde plantaardige vetten. Met behoud van smaak.

Kees is de afgelopen jaren ontwikkeld door levensmiddelentechnoloog Marc van Wanroij. Voor het maken van kees worden de dierlijke vetten uit de melk volledig afgeroomd en vervangen door plantaardige vetten, vooral afkomstig van zonnebloem- en raapzaadolie. Daardoor bevat kees 60 procent minder verzadigd vet dan 48+-kaas.

Van het nieuwe mengsel wordt kees gemaakt, net zo als in de kaasmakerij. Door toevoeging van zuursel en vegetarisch stremsel ontstaat de wrongel. Deze wordt samengeperst in de bekende ronde kaasvorm. Dan volgt een korter dan gebruikelijk pekelbad, waardoor kees 30 procent minder zout bevat dan 48+-kaas.

Kees heeft een gezonde vetzuursamenstelling. De verhouding tussen omega 6- en omega 3-vetzuren is 3:1, zegt Gijs Jansen, met Van Wanroij eigenaar van het nieuwe bedrijf Keesmakers in Leiden.

Kees is verkrijgbaar bij kaasspeciaalzaken door het hele land. Op de website zijn de adressen te vinden. De prijs is gelijk aan die van light kazen uit het gezondheidssegment: 15 euro per kilo. Kees smaakt prima. Alleen de structuur is wat korreliger. Een aanrader voor wie verzadigd vet wil of moet vermijden.

>>keeskaas.nl voor informatie over verkooppunten.