

over eten Jeroen Thijssen

In kaas zitten foute dierlijke vetten. Die kun je vervangen door gezonde plantaardige vetten. En gek genoeg smaakt het resultaat dan nog steeds naar kaas.

## Kees mag wel

**M**ijn grootmoeder at 20+ kaas waar kraak nog smaak aan zat, maar wel veel minder vet in. Zij geloofde dat minder vet eten ook minder vet zou maken. Inmiddels is de volvette Goudse nog verder in het verdomhoekje geraakt. Niet alleen om de hoeveelheid vet, maar om het sóort vet: hard vet, slecht voor hart, slecht voor de bloedvaten en ook nog eens slecht voor de lijn. Het Voedingcentrum, die bron van gezondheidskennis, haalde kaas zelfs van de Schijf van Vijf, het lijstje met middelen waarvan wij iedere dag minstens één moeten scoren.

Ach ja, een beetje ongezond moet toch ook mogen? Dan maak je er de schijf van zes van, eentje erbij met 'lekker-maar-niet-te-vaak? Een soort elfde gebod?

En er is meer. De kaasboer in het dorp, die mijn belangstelling kent voor het gestremde en het gestolde, wijst mij op een aangesneden oranje molensteen.

"Kees", zegt hij geheimzinnig. En dat is géén dialect.

"Kees", herhaalt hij. "Plantaardige kaas." Vegetarisch? Nee, dat niet, de kaas is met dierlijk stremsel vervaardigd. "Plantaardig", herhaalt hij.

Gemaakt van de melkplant? Gemolken bomen? Voor een nader onderzoek koop ik een stukje dat €17,90 per kilo kost. Duur, maar iets bijzonders mag wat kosten.

Kees is eigenlijk al oud, blijkt op het internet. In elk geval een jaar geleden werd het al verkocht in Leiden en Alphen aan de Rijn. Nu wagen de makers van deze specifieke versie



Een stuk Kees.

van vaste melk de sprong naar delicatessenzaken in het hele land.

Maar wat is er nu eigenlijk plantaardig aan Kees? "Het vet", zegt Gijs Jansen, een van de twee Keesmakers, het bedrijf dat Kees op de markt brengt. "We hebben het verzadigde, dierlijke vet vervangen door onverzadigd vet."

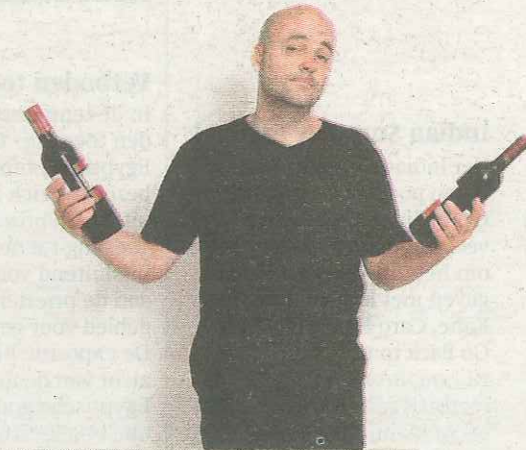
Wat voor vet is dat dan? Jansen aar-

zelt even. "Raapolie en koolzaadolie", zegt hij dan. "Maar hoe we dat vetmengsel in de kaas krijgen, en hoe we het daar houden, dat is nog geheim." En wat geheim is, daarover zwijgen wij. Wel wil ik graag weten hoe die oliën, want dat zijn het, in de melk terecht komen.

"We halen de room eruit", zegt Jansen, "en we stoppen de olie erin." En

dan doen ze hun geheime ding om het te laten plakken. Zit alle vet van melk in de room? Nooit geweten.

Maar er zijn belangrijker vragen. Scoort zo'n aangepast stuk zuivel wel op een van de belangrijkste kanten van kaas, het korstje op de macaroni? Dat is snel uit te proberen. De schaaf haalt korte repen van het geel die onder de grill in vijf minuten tot



uitgelopen kletskoppen bakken. Eenmaal afgekoeld blijkt de kraak krachtig genoeg en er is iets luchtigs aan, dat aan gewone kaaskletskoppen ontbreekt. Jammer dat er iets van bitterheid ingeslopen is.

Dan maar de ware proef op de som: rauwe Kees. Kaas die plakt in de mond, is de eerste indruk, maar wel echte kaas. En gek, waar bij gewone Goudse de smaak meteen loskomt,

**Krijg je met zo'n aangepast stuk zuivel een korstje op de macaroni?**

daar moet je bij Kees even wachten. Dan pas blijkt het naar kaas te smaken, gewone fabriekskaas wel, maar toch knap.

Zou zo'n Kees op het lijstje opgevoerd mogen worden? "Dat klinkt als een volwaardige kaasvervanger", zegt een woordvoerder van het politiebureau der gezonde voeding. Maar eerst wil hij een misverstand rechtzetten. "Magere kaassoorten staan nog steeds op de schijf van vijf. We hebben alleen het plaatje er vanaf gehaald, omdat iedereen dan denkt aan volvette kaas." En volvette, wil hij maar zeggen, blijft ongezond en dus niet aangeraden.

Maar Kees mag, al mag het geen kaas heten. Van het voedingscentrum wel, maar van de wet niet: kaas is met dierlijke vetten gemaakt.

FOTO JEROEN THIJSSSEN