



WAT ZIT ER IN MAYONAISE?

VET LEKKER!

Friet is niet 'af' zonder mayonaise. Maar wat is de lekkerste? En ben je erg aan het zondigen, of is mayonaise **helemaal niet zo ongezond?**

Sommige fabrikanten schreeuwen het nog net niet van de daken: hun mayonaise is de beste. Op de knijpfles van Calvé-mayonaise staat trots 'als lekkerste getest', die van Hellmann's is naar eigen zeggen 'world favorite' en die van Tons is 'zeker de lekkerste'. In onze test komt geen van deze mayonaises als lekkerste uit de bus.

Ons panel van 41 mayonaiseliefhebbers proefde 18 mayonaises. Ook onderzochten we de voedingswaarde en keken we welk soort eieren gebruikt zijn. Wat blijkt: Remia-mayonaise is de lekkerste. De Albert Heijn-mayonaise heeft naast een goede smaak een gunstige samenstelling en is daarmee Beste uit de Test.

Zuur

Mayonaise is in de basis een mengsel van plantaardige olie, eidooiers, citroensap of azijn en mosterd. Tussen de mayonaises in de supermarkt vinden we desondanks variatie: de soort en hoeveelheid olie, en de toevoeging van zout, suiker en hulpstoffen als verdikkingsmiddel. De Remia Mayonaise extra romig valt bij onze proevers het meest in de smaak. 'Een mooie balans tussen zoet en zuur en een aantrekkelijke kleur', vindt een van hen.

De eerdergenoemde mayonaise van Calvé is volgens ons panel niet meer dan een goede middenmoter. Een proever denkt te weten waar het aan schort: 'Er zit een bitter smaakje aan, wat ook de nasmaak erg beïnvloedt'.

Dat Tons 'zeker de lekkerste' is, blijkt helemaal grootspraak. Deze mayonaise is zelfs een van de minst lekkere volgens ons panel. 'Sterke smaak, zurig maar met een vreemd bijmaakje', aldus een niet erg enthousiaste proever.

Dit tegenvallende oordeel komt waarschijnlijk doordat de meeste Nederlanders van een beetje zoete en een niet al te zure mayonaise houden. Het lijkt geen toeval dat juist de wat zuurdere en minder zoete mayonaises minder lekker gevonden worden (zie de laatste kolommen in de tabel op pagina 39). Ook de mayonaises van Ekoplaza, Hellmann's en D&L en de biologische mayonaise van Albert Heijn zijn wat zuurder en minder zoet dan andere en krijgen maar twee of drie sterren voor smaak.

Echte mayonaise

Een saus mag pas mayonaise heten als hij minimaal 70% vet en 5% eigeel bevat. Dat vet komt voornamelijk van plantaardige olie en een beetje van het eigeel. Veel merken voegen niet meer olie toe dan strikt noodzakelijk. Sommige merken, zoals Oliehoorn, Van Wijngaarden en Hellmann's, zijn scheutiger met olie en bevatten rond de 80% vet. De mayonaises van Ekoplaza en D&L bevatten naast 80% vet minimaal 7,5% eigeel en vallen daarmee binnen de eisen die tot voor kort golden om Belgische mayonaise te mogen heten (zie het kader rechts). Is minimaal 70% vet ook echt nodig voor >>

ECHT OF NIET?

Belgische mayonaise bevat vaak het meeste vet. Tot voor kort mocht mayonaise pas 'Belgisch' heten bij minimaal 80% vet en 7,5% eigeel. Tegenwoordig geldt voor Belgische mayonaise hetzelfde als voor 'normale': het is pas echt mayonaise als er minstens 70% vet en 5% eigeel in zit.

Olijfmayonaise bevat voor de smaak een deel olijfolie (soms slechts 5%), maar dat maakt hem niet gezonder. Alle sauzen die minder dan 70% vet of 5% eigeel bevatten, mogen geen mayonaise heten. 'Mayo' mag wel.

Halvanaise is, zoals de naam al doet vermoeden, met zo'n 35% tot 40% vet ongeveer half zo vet als mayonaise. Fritessaus bevat nog wat minder vet, meestal rond de 25%.

Yoghurt mayo is qua vetgehalte vergelijkbaar met fritessaus, en bevat zo'n 15% yoghurt. Hoe minder vet, hoe meer water, suiker en andere toevoegingen zoals een verdikkingsmiddel.

“Een saus mag pas mayonaise heten als hij minimaal 70% vet en 5% eigeel bevat”

“Het vet van mayonaise bestaat vooral uit de gezonde en onverzadigde soort”

DE UITBLINKERS

ALBERT HEIJN ROMIGE MAYONAISE

Prijs: €1,50 (650 ml)

Testoordeel: 7,5

Een van de lekkerste mayonaises uit de smaaktest. De proevers omschrijven de saus met kreten als 'fijne balans' en 'licht zuur en een beetje fris'. Met raapzaadolie en een gematigde hoeveelheid suiker en zout.



LIDL VITA D'OR MAYONAISE

Prijs: €1,10 (600 ml)

Testoordeel: 7,4

Qua voedingswaarde bijna gelijk aan die van Albert Heijn. Op smaak blijft hij daar iets op achter. De structuur is volgens de proevers wat korrelig en de kleur te wit. Heeft het Beter Leven 2 sterren-keurmerk: dat is diervriendelijker dan vrije uitloop-eieren.



een lekkere mayonaise of kan minder vet even smakelijk zijn? We lieten onze proefpersonen onaangekondigd van drie merken ook een minder vette variant proeven: Remia halfvolle mayo (35% vet), Calvé licht en romig (27% vet) en Gouda's Glorie fritessaus (26% vet). Je zou verwachten dat ruim de helft minder vet direct opgemerkt wordt. Maar nee, zelfs het 'romige mondgevoel' vinden de proevers bij deze drie niet anders dan bij 'echte' mayonaise. De fritessaus van Gouda's Glorie wordt zelfs lekkerder gevonden dan de mayonaise van hetzelfde merk. Ook Remia halfvolle mayo en Calvé licht en romig ontlopen de score van hun volvette tegenhanger nauwelijks. Fabrikanten slagen er blijkbaar goed in een product met aanzienlijk minder vet toch romig te laten smaken. Reden om mayonaise dan maar te laten staan? Probeer je af te vallen, dan kan dat verstandig zijn; mayonaise is calorierijk en bevat tussen de 95 kcal en 110 kcal per eetlepel (70 tot 80% vet). De drie minder vette varianten die we lieten proeven bevatten de helft. Voor een deel van het bezuinigde vet komt vaak suiker in de plaats; Gouda's Glorie fritessaus bevat maar liefst 13% suiker.

Gezond vet

Maar vet is niet alleen calorierijk. Het is een essentieel onderdeel van onze voeding en 20 tot 40% van onze dagelijkse energie-inname mag er uit bestaan. Het vet van mayonaise bestaat grotendeels uit plantaardige olie en is dus voornamelijk van de gezonde, onverzadigde soort, die gunstig is voor je cholesterol. In de geteste mayonaises zit overwegend raapzaad- en koolzaadolie. Die bevat zelfs nog iets meer onverzadigd vet dan de zonnebloemolie die we ook een paar keer aantreffen. Mayonaise is dus zeker niet ongezond. Door de gunstige vetzuursamenstelling zou het zelfs

een goede vervanger kunnen zijn van margarine.

Suiker en zout

Een minpunt is wel dat aan alle mayonaises uit deze test ook wat suiker en zout zijn toegevoegd. Gemiddeld bevat mayonaise 1% zout en 2,5% suiker. In de mayonaise van Jumbo zit met ruim 4% de meeste suiker, in de Hellmann's met 1,4% het meeste zout. Van Wijngaarden voegt het minste zout (0,6%) en suiker (0,8%) toe. Margarine kent deze toevoegingen niet en daar is bovendien vitamine A en D aan toegevoegd. De reden dat margarine in de Schijf van Vijf is opgenomen en mayonaise niet. Martijn Katan, emeritus hoogleraar voedingsleer aan de Vrije Universiteit Amsterdam, vindt ook dat er weinig af te dingen is op de samenstelling van mayonaise. Toch ziet hij mayonaise niet als erg gezond. 'Het voedingsprobleem van nu is vetzucht. Op de vraag of mayonaise de neiging heeft ons dik te maken zeg ik ja, omdat mayonaise ervoor zorgt dat eten, zoals friet, lekkerder wordt.' Bij elke maaltijd de pot mayonaise tevoorschijn halen omdat er gezonde vetten inzitten, is dus niet erg verstandig. <<

BLIJE KIPPEN?

Mayonaise bevat tussen de 5% en 8% eigeel, wat neerkomt op zo'n 2 tot 3 eieren per pot (650 ml). Dat zijn meestal scharreleieren (kippen kunnen vrij rondlopen, maar komen nooit buiten) of vrije-uitloopeieren (kippen hebben wat meer ruimte en kunnen naar buiten). In de tabel te herkennen aan respectievelijk 3 en 4 sterren voor dierenwelzijn. In 2 gevallen zijn er biologische eieren gebruikt, wat de hoogste score voor dierenwelzijn oplevert.

100 kcal gemiddeld per eetlepel

De twee biologische mayonaises verdienen als enige het maximale aantal sterren voor dierenwelzijn



€0,91 per 100 ml kost de duurste uit de test; hij scoort het slechtst

Een beetje zoete en niet te zure smaak vinden de proevers het lekkerst

Test mayonaise

MERK & TYPE	RICHTPRIJS	TESTOORDEEL	INHOUD (ML)	PRIJS PER 100 ML	SMAAK	VET	SUIKER	ZOUT	DIERENWELZIJN	ETIKET	DIKTE	ZOETE SMAAK	ZURE SMAAK
1 Albert Heijn romige mayonaise	€1,50	7,5	650	€0,23	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	●●●	●●	●●
2 Lidl Vita D'or mayonaise	€1,10	7,4	600	€0,18	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	●●●	●●	●●
3 Markant mayonaise	€1,50	7,3	650	€0,23	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★★	●●●●	●●	●●
4 Remia mayonaise extra romig	€1,20	7,2	500	€0,24	★★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★	●●●	●●	●●
5 Calvé mayonaise	€1,60	7,1	650	€0,25	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	●●●●	●●	●●
6 Van Wijngaarden Zaanse mayonaise	€1,40	7,0	650	€0,22	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	●●●	●●	●●●
7 Heinz mayonaise	€2,35	7,0	400	€0,59	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	●●	●	●●●
8 Aldi Trophy mayonaise	€1,10	6,9	600	€0,18	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★★	●●●	●●	●●
9 Plus mayonaise	€1,50	6,9	650	€0,23	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★★	●●●●	●●	●●
10 Gouda's Glorie mayonaise	€1,25	6,8	650	€0,19	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★	●●●	●●	●●●
11 Jumbo mayonaise	€1,40	6,8	655	€0,21	★★★★	★★★★	★	★★★★	★★★★	★★★★	●●●●	●●●	●●
12 Remia mayonaise classic recipe	€2,00	6,6	365	€0,55	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	●●●	●●	●●
13 Oliehoorn mayonaise	€3,15	6,4	900	€0,35	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	●●●	●●●	●●
14 D&L mayon(n)aise	€2,00	5,8	550	€0,36	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★	●●●	●	●●●●
15 Hellmann's real	€2,70	5,8	430	€0,63	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	●●●●	●	●●●●
16 Albert Heijn biologische mayonaise	€1,30	5,6	250	€0,52	★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	●●●	●	●●●
17 Ekoplaza mayonaise (biologisch)	€3,20	5,2	500	€0,64	★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★	●	●	●●●
18 Tons Hollandse majoneis	€3,00	4,6	330	€0,91	★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★	●●●	●●	●●●

■ Beste uit de Test ■ Beste Koop • Hoe meer sterren, des te beter • Bij dikte, zoete smaak en zure smaak: hoe meer bolletjes, des te dikker, zoeter en zuurder • Markant is verkrijgbaar bij Coop en Emté, D&L bij Albert Heijn en Jumbo en Tons bij Jumbo.

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