

Lees eerst de opdracht in het boekje Examen VMBO-KB. Zoek daarna de antwoorden op in tekst 1. Je hoeft de tekst dus niet eerst helemaal door te lezen. Let op: deze tekst bestaat uit vier bladzijden!

## Tekst 1

# Erwtensoep



### Test erwtensoep

Geen tijd om zelf erwtensoep, ook wel snert genoemd, te maken? Geen nood, het aanbod in de supermarkt is behoorlijk groot. Naast blikken zijn er ook zakken en kartonnen pakken te koop. Maar welke is de lekkerste en hoe zit het met de voedingswaarde? Een panel van 62 consumenten proefde, verdeeld over drie dagen, verschillende erwtensoepen uit de supermarkt. Daarnaast kregen zes erwtensoepexperts de soepen voorgeschoteld. Ook onderzochten we in een laboratorium de voedingswaarde van de soepen, hoeveel rookworst erin zit en of er rekening is gehouden met dierenwelzijn.

### Winnaars en verliezers

Qua smaak wijst het consumentenpanel de erwtensoep van Aldi als winnaar aan. Toevallig is dit de enige die van de erwtensoepexperts een voldoende krijgt. Deze soep scoort niet alleen hoog op geur, smaak en uiterlijk, maar ook redelijk op gezond-

heid en dierenwelzijn. Ook de Albert Heijn Gevulde erwtensoep gooit hoge ogen bij het consumentenpanel. De experts zijn een stuk minder positief dan het panel. “Veel aardappel en wortel en juist weinig vlees en knolselderij. En wat doen die doperwten in de soep?” Absoluut dieptepunt vinden ze de soep van California, onder andere te koop bij Jumbo. “Dit mag je geen erwtensoep noemen”, aldus een van de experts. “De soep is te dun, heeft geen smaak, behalve zout en geen geur.” Ook de Maaltijdsoep erwten van Struik vinden de experts niet lekker. Ze vinden niet alleen dat er veel wortels en aardappelen in zitten, maar ook dat de soep grauw is en de worst taai en snotterig.

Struik behaalt met zijn twee soepen de tweede en derde plaats in deze test.

### Spliterwten of doperwten?

Erwtensoep zou geen erwtensoep zijn zonder het gebruik van spliterwten. Spliterwten zijn gedroogde, groene erwten waarvan het vlies is verwijderd, zodat ze tijdens het koken makkelijk uit elkaar vallen. Belangrijke andere ingrediënten zijn: knolselderij, ui, prei, varkensvlees / spek, rookworst en kruiden zoals bladselderij en laurier. Het recept

gaat vaak over van generatie op generatie, waardoor de soep, afhankelijk van de kok, bijvoorbeeld ook een aardappel en winterpeen kan bevatten. Wat niet in een authentieke erwtensoep hoort zijn doperwten, maar in de erwtensoep uit onze test zitten ze in overvloed. Dit leidt tot veel verbazing bij de experts. Volgens hen horen doperwten, maar ook wortels, niet thuis in erwtensoep. “Splitterwten worden gaargekookt en zorgen voor de juiste binding, maar zijn weinig zichtbaar. Doperwten worden voor het uiterlijk toegevoegd”, is de verklaring van meerdere fabrikanten.

### **Bijzondere ingrediënten**

Doperwten, maar ook wortels, horen er al niet in thuis. Maar spinazie in erwtensoep? Dat is wel een heel creatieve interpretatie van het aloude recept. Toch zit er in Unox Biologische erwtensoep een kleine hoeveelheid spinazie. Unox legt desgevraagd uit dat de aardse smaak van spinazie de zoetheid van wortel en knolselderij neutraliseert. En de spinazie verbetert de groene kleur op een natuurlijke wijze. Een ander veelgebruikt ingrediënt in de supermarktsoepen is rookaroma. De rookmaak van de plakjes worst komt dus niet door uren roken, maar uit de trukendoos van de fabrikant.

### **Gezond?**

Erwtensoep lijkt misschien gezond, omdat het hoofdbestanddeel uit groente bestaat. Maar dat valt in de praktijk tegen. Om te beginnen zijn de geteste soepen zout, wat mede komt door de rookworst en het spek. De enige soep waarvan het zoutgehalte binnen de perken blijft, is de Unox Biologische erwtensoep. De

rookworst en het spek verraden al dat erwtensoep behoorlijk wat vet bevat, waarvan een aanzienlijk deel verzadigd vet. Dat is slecht voor de gezondheid. Daarom hebben we de soepen ook beoordeeld op de hoeveelheid verzadigd vet.

De zoutste erwtensoepen bevatten minstens 2 gram zout per kom.



### **Vlees**

Rookworst zit in alle soepen in de test, spek in sommige. Gemiddeld bevatten de soepen 10% vlees. De Unox Stevige erwtensoep bevat het meeste vlees: volgens het etiket 12,7% rookworst. De soep van California bevat het minste vlees: slechts 3,2%. Maar kloppen deze percentages? Dat hebben we getest. Over het algemeen komt het etiket aardig overeen met de werkelijkheid, rekening houdend met het verlies aan vocht en vet in de rookworst tijdens het productieproces van de soep. Alleen de Hollandse erwtensoep van Plus wijkt af. Volgens dit onderzoek zit er 2% rookworst in de soep, terwijl er 7% op de verpakking staat. Plus geeft aan dat er naast rookworstschijfjes ook rookworstblokjes worden toegevoegd. Ons laboratorium onderzocht op rookworstschijfjes, mogelijk verklaart dat het verschil.

Een kom erwtensoep bevat gemiddeld 17 gram rookworst.

Zo maak je zelf lekkere erwtensoep volgens expert Willem Himmelreich:

### **Benodigdheden**

- 3 liter water
- 400 gram spliterwten
- 250 gram gerookt doorregen spek
- 300 gram hamschijf
- 1 knolselderij in blokjes
- 5 uien, in blokjes van 0,5 cm
- 2-3 dikke preien in ringen van 0,2 cm
- 1 bos bladselderij, gewassen en gesneden
- 3 laurierblaadjes
- zout en gemalen peper naar smaak
- 1 rookworst

Trek de bouillon van de hamschijf en het spek, met laurierblad, ui en wat van het donkergroene deel van de prei. Haal na 1,5 uur hamschijf en spek eruit en bewaar deze. Doe de spliterwten in de gezeefde bouillon en zet de pan op het vuur. Voeg de ui en knolselderij toe en breng het geheel onder voortdurend roeren aan de kook. Na 1,5 uur worden de spliterwten gaar en wordt de soep dikker. Voeg de preiringen toe en blijf roeren, want snert brandt snel aan. Snijd de gare hamschijf in stukjes en voeg deze toe aan de soep. Voeg als laatste de gesneden bladselderij, rookworst en spekjes toe.

Als je dit recept volgt, krijg je volgens Willem Himmelreich gegarandeerd de lekkerste erwtensoep op tafel!

### **Dierenwelzijn**

We checkten de etiketten ook op dierenwelzijn. De meeste soepen vermelden iets over het welzijn van het dier; variërend van het Beter Leven Keurmerk met één tot drie sterren, tot een biologische variant. Wie om dierenwelzijn geeft, kan dus het best voor de Unox Biologische erwtensoep met biologisch vlees of de Struik Boerensoep erwten met Beter Leven drie sterren kiezen.

### **De experts**

In het expertpanel zitten de volgende zes mensen:

Michel Rekers, winnaar van het WK snertkoken

Ineke Luybé, winnaar van het NK snertkoken

Ed Mink en Gineke van Kesteren, van Keurslagerij van Kesteren in Woerden

Willem Himmelreich, gepensioneerd docent Gastronomie en Koken bij de Hotelschool in Amsterdam  
Geert Burema, eigenaar en chef van restaurant Merkelbach en initiatiefnemer van de Slow Food Chefs Alliantie.

Het zestal heeft een flinke kluit aan het proeven van alle erwtensoepen. Op twee soepen na vinden ze de dikte van de soep in orde. Over de smaak zijn ze een stuk minder te spreken, alleen de erwtensoep van Aldi krijgt een voldoende.



### Waar komt snert vandaan?

Erwtensoep of snert kennen we als een stevige (maaltijd)soep. Er zijn diverse verklaringen voor de naam snert. Zo zou snert uit het Fries stammen, al is de betekenis dan

'dunne soep' of 'iets van weinig belang'. Het kan ook van het woord 'snerten' komen, wat 'iets heel erg gaar koken' betekent. Erwtensoep is nog lekkerder wanneer je hem pas een dag na bereiding eet.

Test erwtensoep									
	merk en type	richtprijs (in euro' s)	testoedeel	verpakking	smaakoordeel consumenten	zout	verzadigd vet	dierenwelzijn	etiket
					50%	25%	10%	10%	5%
1	Aldi De hete ketel Hollandse erwtensoep	1,19	7,2	blik	8,3	5,5	5,6	6,4	10
2	Struik Boerensoep erwten	1,87	7,1	zak	7,1	6,7	5,4	10	7,3
3	Struik Maaltijdsoep erwten	1,55	7,0	blik	8,2	5,2	6,5	6,4	7,3
4	Albert Heijn Gevulde erwtensoep	1,29	6,8	blik	7,8	4,7	6,0	6,4	10
5	Perfekt Erwtensoep	1,19	6,7	blik	7,0	5,9	5,9	6,4	10
6	Plus Erwtensoep	1,29	6,7	blik	7,9	4,7	4,8	6,4	10
7	Unox Rijkgevulde erwtensoep	2,62	6,7	pak	7,2	6,2	5,6	4,6	10
8	Jumbo Erwtensoep	1,25	6,6	blik	7,1	5,2	6,1	6,4	10
9	Albert Heijn Stevige erwtensoep	1,55	6,6	zak	7,4	5,2	6,0	6,4	7,3
10	Unox Stevige erwtensoep	1,45	6,4	blik	6,7	6,7	5,9	4,6	6,4
11	Jumbo Boeren erwtensoep	1,79	6,3	blik	7,0	4,7	5,4	6,4	10
12	Unox Biologische erwtensoep	2,85	5,8	zak	4,2	8,2	3,4	10	6,4
13	Plus Hollandse erwtensoep	1,55	5,5	zak	4,9	6,2	5,0	4,6	10
14	California Erwtensoep	0,89	5,0	blik	4,1	5,2	8,8	4,6	6,4
15	Markant Erwtensoep	1,39	4,4	zak	3,8	4,7	3,8	4,6	10

*naar een artikel van Linda de Gouw,  
de Consumentengids, februari 2018*