

Test traditionele pastasauzen

Niet bepaald saus di mamma



Traditionele Italiaanse tomatensaus over de pasta; heerlijk. Helaas is traditie bij de meeste 'traditionele' kant-en-klaarsauzen ver te zoeken. Want Italiaanse koks en mamma's doen heus geen suiker en verdikkingsmiddel in hun sauzen.

Tekst Thomas Cammelbeeck

Het is lekker makkelijk: de pasta koken, kant-en-klaarsaus verwarmen, samenvoegen en smullen maar. Tenminste, als we de fabrikanten moeten geloven. Volgens hen heb je met de potjes heerlijke pastasaus, precies zoals ze die in Italië eten. De naam 'traditioneel' – of op zijn Italiaans 'tradizionale' – doet daar een schepje bovenop en zorgt voor hooggespannen verwachtingen. Of die worden waargemaakt, hangt af van wie je het vraagt. Italiaanse fijnproevers vinden de sauzen – een paar uitgezonderd – niet lekker en al helemaal niet 'tradizionale'. Consumenten zijn een stuk milder in hun oordeel en vinden de meeste sauzen best lekker. Wij namen 17 soorten traditionele pastasauzen onder de loep. Als

een fabrikant geen 'traditionele' pasta-saus heeft, beoordeelden wij de meest traditionele variant, zoals de 'La Luce Basilico' van Aldi en de 'Combino Pomodoro' van Lidl. De smaak werd beoordeeld door 41 consumenten en 3 experts. Om vast te stellen of de tomatensaus past in een gezonde voeding stelden wij ook het zoutgehalte en de hoeveelheid calorieën vast. Bertolli doorstaat de test als beste en prijkt bovenaan de tabel.

Traditionele missers

Een standaardrecept voor traditionele tomatensaus is er niet. Volgens Adriano Raimondi, eigenaar van Italiaans restaurant Saponi d'Italia in Den Haag, is het 'een saus zoals je moeder die vroeger maakte'. De meeste sauzen uit onze test

bevatten tomaat, knoflook, ui, olie en wat kruiden. Duidelijker is wat er niet in hoort: 'Suiker, verdikkingsmiddel en een andere olie dan olijfolie', aldus Nicoletta Tavella, kookdocent en schrijfster van het prijswinnende Italiaanse kookboek *Cucina di casa mia*. 'Een rijpe tomaat is zoet van zichzelf en heeft daardoor geen suiker meer nodig', legt Raimondi uit. Toch zit in alle geteste sauzen suiker, behalve in EkoPlaza Tradizionale en Grand'Italia Sugocasa Tradizionale. Ook verdikkingsmiddel, zoals maizena (maizetmeel), hoeft er volgens Fabio Cappellano, eigenaar van delicatessenwinkel Il Tartufo niet in. 'De saus krijgt door het inkoken voldoende dikte', legt hij uit. Jammer dat er maizetmeel wordt toegevoegd, want soms is dat duidelijk te proeven, zoals bij Spagheroni. Fabrikanten hebben zo hun redenen voor al deze toevoegingen. 'Verdikkingsmiddel voorkomt waterscheiding', aldus Lidl. 'Het is nodig om de saus aan de pasta te laten kleven', stelt Jumbo. En volgens Albert Heijn is zonnebloemolie 'een van de oliën die van oudsher in pastasauzen kan worden gebruikt.' Dat vinden de experts onzin. Ook Bertolli



1. BERTOLLI
Prijs: €2,40
Testoordeel: 8,2
De allerlekkerste, volgens het panel. Het best gekruid, het geurigst en een lust voor het oog. De experts zijn minder enthousiast: redelijk, maar de saus is te zoet.

2. BERTOLLI TOSCAANS
Prijs: €2,60
Testoordeel: 8,0
Het panel had weinig aan te merken, maar de experts werden er niet vrolijk van: 'ruikt naar verbrande tomaat en gedroogde basilicum'.

3. LIDL
Prijs: €1,00
Testoordeel: 7,9
Lekker, vindt het panel. 'Groene kruiden, aantrekkelijk.' De experts oordelen echter vernietigend: 'smaakt naar ketchup, veel te zoet en te veel basilicum'.

4. C1000
Prijs: €1,50
Testoordeel: 7,5
Een zucht van verlichting bij de experts: 'eindelijk een pastasaus tradizionale!' Ook het panel vindt hem lekker. Minpunt is dat hij te zoet is.

TEST TRADITIONELE PASTASAUZEN

Merk & Type	Richtprijs	Testoordeel	Inhoud (gram)	Prijs per 100 gram saus	Smaakoordeel consumenten	Hoeveelheid zout	Etiket	Energie (kcal/100 gram)	Zoetheid	Kruidigheid	Dikte	Smaakoordeel experts
Weging voor Testoordeel												
					65%	30%	5%					
■ 1. Bertolli Tradizionale	€2,40	8,2	690	€0,35	++	+	++	60	●●●	●●●●	●●●●	☹
■ 2. Bertolli Traditioneel Toscaans (zak)	€2,60	8,0	600	€0,43	++	+	++	50	●●●	●●●	●●●	☹
▶ 3. Lidl Combino Pomodoro	€1,00	7,9	530	€0,19	++	+	-	60	●●●●	●●●	●●●	☹
4. C1000 Traditioneel	€1,50	7,5	620	€0,24	++	□	++	55	●●●	●●	●●●	☺
5. EkoPlaza Tradizionale (B)	€2,20	7,5	350	€0,63	+	++	-	30	●●	●●	●●●	☹
6. Jumbo Tradizionale	€2,00	7,2	620	€0,32	++	□	□	55	●●●	●●	●●●	☺
7. Aldi La Luce Basilico	€0,90	7,1	475	€0,19	++	-	++	50	●●●	●●●	●●●	☹
8. Grand'Italia Pomodorini Tradizionale	€2,55	7,1	400	€0,64	+	+	+	65	●●●	●●	●●●	☹
9. AH Basic	€0,70	7,0	520	€0,13	+	□	+	50	●●●●	●●	●●	☹
10. Spagheroni Tradizionale	€1,55	6,9	520	€0,30	++	-	□	50	●●	●●●●	●●●	☹
11. Grand'Italia Sugocasa Tradizionale	€1,85	6,8	690	€0,27	+	+	+	25	●●	●	●●●●	☺
12. La Bio Idea Napoli (B)	€2,30	6,5	340	€0,68	+	+	--	30	●●	●	●●●	☹
13. Heinz Traditional	€1,80	6,4	600	€0,30	□	+	+	60	●●	●●●	●●●●	☹
14. Plus Tradizionale	€1,80	5,7	490	€0,37	-	++	++	50	●●●●	●●	●●	☹
15. Albert Heijn Tradizionale	€1,80	5,7	470	€0,38	+	-	□	50	●●●	●●	●●	☹
16. Honig Italiaanse Kruidensaus (mix)	€0,95	4,7	76	€0,16	□	-	++	40	●	●●●●	●●●	☹
17. Knorr Spaghetti (mix)	€0,85	3,7	66	€0,15	-	--	+	35	●	●●	●	☹

■ Beste uit de test ▶ Beste koop

++ Zeer goed + Goed □ Redelijk - Matig -- Slecht

- Hoe meer bolletjes hoe zoeter, kruidiger en dikker de saus.
- De resultaten van de twee mixen (nr 16 en 17) zijn op basis van het bereide product (inclusief 500 ml water).
- B = saus van biologische oorsprong.



5. EKOPLAZA
Prijs: €2,20
Testoordeel: 7,5
 Een prima, biologische saus. 'Te flauw', vindt de een, 'de ideale basis-saus', zegt een ander. 'Te veel basilicum en iets te waterig', oordelen de experts.



6. JUMBO
Prijs: €2,00
Testoordeel: 7,2
 Lijkt op de C1000-saus (nr. 4), maar kost €0,50 meer. 'Gevuld en gevarieerd', schrijft een consument. De experts proefden zelfs ui, knoflook, wortel en bleekselderij.



7. ALDI
Prijs: €0,90
Testoordeel: 7,1
 Samen met Bertolli (nr. 1) de panelfavoriet: 'mooi rood van kleur'. Maar door het hoge zoutgehalte eindigt hij op plek 7. Eén expert vindt hem 'traditioneel'.



8. GRAND'ITALIA POMODORINI
Prijs: €2,55
Testoordeel: 7,1
 Met cherrytomaatjes. Helaas: door de toegevoegde suiker is hij té zoet. Het panel houdt niet van de velletjes, de experts juist wel.

In Detail
 (vervolg)

Zo testten de experts

Behalve door een smaakpanel van 41 consumenten zijn de pastasauzen ook onderworpen aan het kritische oordeel van drie Italiaanse experts: Adriano Raimondi (op de bovenste foto's links), Fabio Cappellano en Nicoletta Tavella. Hun mening is niet meegewogen in het eindoordeel, maar is wel terug te vinden in de tabel. Alle pastasauzen zijn blind en in willekeurige volgorde geproefd. De experts beoordeelden of de 17 kant-en-klaarsauzen, die onder de noemer 'traditioneel' worden verkocht, ook maar enigszins lijken op traditioneel Italiaanse pastasaus. Van de meeste kant-en-klaarsauzen werden ze niet vrolijk: 'niet traditioneel' en 'te zoet'. Die van Jumbo en C1000 smaakten hen het best.

gebruikt vooral zonnebloemolie en slechts een beetje extra vierge olijfolie. Waarom? Volgens de fabrikant omdat olijfolie 'een erg specifieke smaak heeft, die niet door iedereen geapprecieerd wordt'. Dat zonnebloemolie een goedkoper ingrediënt is, daar hoor je niemand over.

Tomatensoep

Het hoofdingrediënt voor een goede pastasaus is tomaat. Onze experts gebruiken het liefst verse en/of gepelde tomaten (zie het recept op de volgende pagina). Stukjes, velletjes en pitjes in de saus storen hen niet. Integendeel: juist de sauzen van Jumbo en C1000, mét stukjes en pitjes, vallen in de smaak bij de experts. Verrassend, want deze sauzen bevatten ook de 'verboden' toevoegingen: verdikkingsmiddel en suiker. Grand'Italia Sugocasa en EkoPlaza bereiden de saus met stukjes tomaat. De pastasaus Tradizionale van Albert Heijn is de enige met alleen geconcentreerde tomatenpuree, waardoor het volgens expert Travella meer 'slecht gelukte tomatensoep' dan pastasaus is. De rest van de sauzen bevat een mix van tomaat, gezeefde tomaat en tomatenpuree. Albert Heijn presteert het met AH Basic om een saus te maken die vooral uit water bestaat en slechts uit 20% toma-



9. AH BASIC

Prijs: €0,70

Testoordeel: 7,0

De goedkoopste en zoetste. Sommige proevers kunnen die smaak nog wel waarderen. De experts vinden de saus vies en te dun: 'chemische tomatensoep'.

10. SPAGHERONI

Prijs: €1,55

Testoordeel: 6,9

Lekker veel kruiden in deze saus van Heinz. De experts vinden hem ronduit vies. Eén van hen proeft zelfs duidelijk het verdikkingsmiddel.

11. GRAND'ITALIA SUGOCASA

Prijs: €1,85

Testoordeel: 6,8

De meeste tomatensmaak, alleen de kruiden ontbreken. 'Handig als basis', zegt het etiket. Daar zijn de experts het mee eens.

12. LA BIO IDEA

Prijs: €2,30

Testoordeel: 6,5

Te zuur volgens zowel het panel als de experts. Zij vinden de saus ook 'niet af'. Positief is het biologische karakter, maar hier hangt wel een prijskaartje aan.

13. HEINZ

Prijs: €1,80

Testoordeel: 6,4

Deze saus valt niet in de smaak bij het panel: 'de kruiden zijn overheersend' en 'vieze fabrieksgeur'. 'Te veel ingrediënten' en 'onnatuurlijk', aldus de experts.



RECEPT EENVOUDIGE PASTASAUZ

Zelf een gezonde, lekkere én goedkope pastasaus maken is simpel, zeggen onze Italiaanse experts. Het kost alleen tijd: zo'n 30 tot 40 minuten. Inkoken is het toverwoord. Wat knoflook en ui fruiten in een flinke scheut olijfolie. Een blik gepelde tomaten en eventueel wat rijpe en dus zoete (cherry)tomaten toevoegen, plus een snuffje zout.

Op een laag vuur minimaal een half uur laten pruttelen, waarbij de tomaten vanzelf uiteenvallen. Af en toe roeren en een scheutje water toevoegen als de saus te veel inkookt. Vervolgens de pasta al dente koken en net voor het opdienen toevoegen aan de saus. Hierdoor trekt de smaak van de saus in de pasta. Verse basilicum en eventueel Parmezaanse kaas toevoegen. Buon appetito.

tenpuree en 7,6% tomaat. Niet gek dat ook deze saus door de experts afgeserveerd wordt als tomatensoep.

Niet elke dag

In de reclames voor pastasaus zien de Italianen er allemaal gelukkig en kerngezond uit. Maar is kant-en-klaarpastasaus eigenlijk wel gezond? Een handig uitgangspunt is de regel dat je twee ons groente per dag nodig hebt. De mixen van Knorr en Honig blijven steken op

toch altijd zo hoog in bewerkte levensmiddelen? Dat valt bij de meeste geteste pastasauzen mee: gemiddeld iets meer dan 1 gram zout per 100 gram. Per portie is dat 1,5 gram zout. Uitgaande van het aangeraden dagelijkse maximum van 6 gram zout is dat te overzien. Maar beter is een zelfgemaakte pastasaus, omdat daar nauwelijks zout in zit. EkoPlaza geeft het goede voorbeeld met minder dan 1 gram zout per portie. Negatieve uitschieters zijn Aldi, Albert Heijn en Spagheroni met ruim 2 gram zout. De sausmixen voeren de zoutrang-



Het smaakpanel vindt **60% van de geteste sauzen te zout**

slechts 40 gram tomaat. De andere pastasauzen bevatten per portie (150 gram) zo'n 150 tot 200 gram tomaat. Qua hoeveelheid is dat zo slecht nog niet, maar in voedingswaarde blinken tomaten niet uit. Wat extra groente toevoegen is dan ook geen overbodige luxe.

Vooral gunstig aan tomatensaus is dat er weinig calorieën in zitten. Van 40 tot bijna 100 kcal per portie. Ter vergelijking: een boterham bevat 85 kcal. En hoe zit het met het zoutgehalte; dat is

lijst aan en bevestigen daarmee hun zout-imago. Waarom fabrikanten zo scheutig zijn met het zoutvatje is een raadsel. In ieder geval niet om aan de smaak van de consument tegemoet te komen: zij vinden 60% van de geteste sauzen te zout. Aldi vindt zelf ook dat het minder kan, en laat weten voortaan minder zout aan z'n pastasaus toe te zullen voegen, zodat het gehalte net onder de 2 gram per portie uitkomt. Nóg te veel, maar wel een stapje in de goede richting. ☑



In
Detail
(vervolg)

14. PLUS

Prijs: €1,80

Testoordeel: 5,7

Oogt én smaakt onaantrekkelijk. Panel en experts zijn het eens: 'soep met knoflook' en 'smerig mondgevoel'. Het lage zoutgehalte is het enige positieve.

15. ALBERT HEIJN

Prijs: €1,80

Testoordeel: 5,7

'Sugo', Italiaans voor saus, staat erop. Vergeet het maar: de proevers vinden de saus 'naar karton smaken'. Experts noemden het 'slecht gelukte tomatensoep'.

16. HONIG (MIX)

Prijs: €0,95

Testoordeel: 4,7

Deze kruidenmix valt niet in de smaak. 'Ongelofelijk nep en vies', brengen de experts ontzet uit. 'Te pittig' en 'plakkerig' voegt het panel daar aan toe.

17. KNORR (MIX)

Prijs: €0,85

Testoordeel: 3,7

De experts vallen zowat van hun stoel: 'vreselijk', 'smerige paprikasoep'. Ze krijgen bijval van de consumenten: 'maggismaak' en 'slappe saus, afrader'.