

Tonijn in blik kan lekker én duurzaam

Op zoek naar smakelijke tonijn in blik? Een test van de Consumentenbond levert drie blikjes op met lekkere én verantwoord gevangen tonijn. Eén ervan is vriendelijk geprijsd.

Een blikje smakelijke tonijn is gemakkelijk te vinden. De Consumentenbond heeft er 8 aangetroffen bij een test van


11 blikjes tonijn in olie. Wie bovendien vis wil eten die gevangen is met oog voor het milieu heeft minder keus. Van de 8 smakelijke blikjes bevatten er 3 duurzaam gevangen tonijn – dat wil zeggen: zo gevangen dat de soort op peil blijft en ook de generaties na ons van tonijn kunnen genieten.

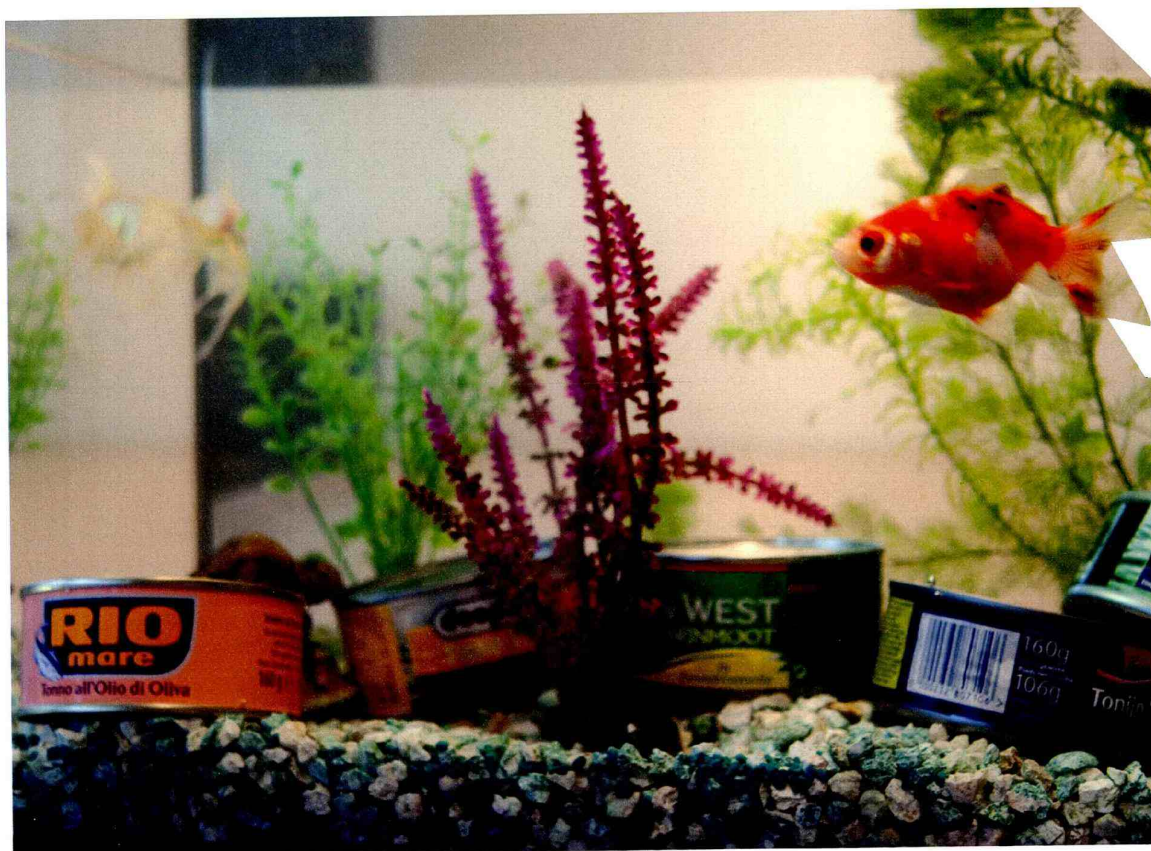
Lekkere vis

De geteste blikjes bevatten skipjack- of albacoretonijn. Skipjack is een kleine tonijnsoort, die vooral in blik wordt verkocht. Albacore oftewel witte tonijn is middelgroot. Deze soort wordt ook rauw


gegeten, als sashimi (Japans voor 'dun gesneden, rauwe vis').

Een panel van ongeveer 40 tonijneters heeft de tonijn geproefd en beoordeeld op smaak, geur en uiterlijk. De verschillen zijn groot. De ene tonijn oogst lof om zijn vismaak en -geur, de andere kritiek omdat hij zuur of naar blik smaakt. De proevers vinden de tonijn in zonnebloemolie van Princes het lekkerst en ook mooi stevig. Ze prijzen de mooie grote stukken. Deze tonijn zit als enige niet in blik, maar in glas.


De smaak van drie producten is onder de maat. Daarbij is, opmerkelijk genoeg, 



Test **Bliktonijn in olie**



Deepblue Tonijn
skipjack hele moot
in zonnebloemolie



Ocean Steamer
(Thurloe Foods) Tonijn
solid pack in olie

| Merk & Type | Prijs | Testoordeel | Inhoud (gram) | Uittek (gram) | Prijs per 100 gram | Albacore of skipjack | Smaak | Duurzaamheid | Informatie over herkomst | Indeling Viswijzer |
|--|-------|-------------|---------------|---------------|--------------------|----------------------|-------|--------------|--------------------------|--------------------|
| 1. Nixe Premium white tuna in olive oil | €1,50 | 7,8 | 100 | 75 | €2,00 | a | + | ++ | ++ | MSC |
| 2. Fishes Tonijn in olijfolie | €3,00 | 7,3 | 150 | 98 | €3,06 | a | + | ++ | ++ | MSC |
| 3. Deepblue Tonijn skipjack hele moot in zonnebloemolie | €1,20 | 7,1 | 195 | 140 | €0,86 | s | + | + | ++ | Prima keuze |
| 4. Ocean Steamer (Thurloe Foods) Tonijn solid pack in olie | €0,80 | 6,3 | 195 | 150 | €0,53 | s | ++ | □ | ++ | Tweede keuze |
| 5. Princes Tonijn in zonnebloemolie (glas) | €2,30 | 6,3 | 200 | 130 | €1,77 | s | + | □ | + | Tweede keuze |
| 6. John West Tonijnmoot in zonnebloemolie | €1,90 | 6,1 | 185 | 130 | €1,46 | s | + | □ | - | Tweede keuze |
| 7. Grand Gérard Tonijn in olie | €1,60 | 5,9 | 185 | 135 | €1,19 | s | + | □ | - | Tweede keuze |
| 8. Deepblue Tonijn skipjack hele moot in olijfolie | €1,10 | 5,7 | 160 | 104 | €1,06 | s | - | + | ++ | Prima keuze |
| 9. Rio Mare Tonne all'Olio di Oliva | €2,10 | 5,6 | 160 | 104 | €2,02 | s | + | □ | - | Tweede keuze |
| 10. Fontaine Tonijn hele filestukken in koudgeperste olie | €3,00 | 5,1 | 120 | 90 | €3,33 | a | - | + | - | Prima keuze |
| 11. Princes Tonijnmoot in olijfolie | €1,20 | 4,8 | 160 | 106 | €1,13 | s | - | □ | + | Tweede keuze |

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

Het Testoordeel is opgebouwd uit suboordelen die voor de volgende percentages meetellen:

Smaak 50%
 Duurzaamheid 40%
 Informatie over herkomst 10%

Het Testoordeel kan niet hoger zijn dan de beoordeling voor de duurzaamheid.

VERKRIJGBAARHEID

Niet-genoemde merken zijn algemeen te koop.

Nixe: Lidl

Fishes: AH, Jumbo, Super de Boer
 Deepblue (nr. 3): Hoogvliet, Jumbo
 Ocean Steamer: Aldi
 Grand Gérard: Golf, Emte
 Fontaine: Natuurvoedingswinkels

ook een blikje van Princes. Te droog en te zout, zeggen de proevers over deze moot in olijfolie. Ook de andere twee minder smakelijke blikjes worden onder meer te zout bevonden.

Het valt op dat sommige blikjes zich tooien met de vermelding 'moot', maar toch snippers tonijn blijken te bevatten. Zij doen zich mooier en luxer voor dan ze zijn. Dit geldt onder meer voor Deepblue hele moot in zonnebloemolie, John West moot in zonnebloemolie en Princes moot in olijfolie.

De olie in de blikjes is plantaardig, met veel gezonde onverzadigde vetten: olijfolie, zonnebloemolie of sojaolie. De panelleden herkennen de soort olie vaak niet. Zo houdt bijna 60% van het panel de zonnebloemolie van Fontaine voor sojaolie. De olijfolie van Princes en de zonnebloemolie van John West worden het best herkend.

Een kanttekening: Aldi betreft de tonijn voor zijn blikjes Ocean Steamer van twee leveranciers: Thurloe Foods en Schroeder KG. De bond heeft alleen het product van Thurloe Foods op smaak getest.

Verantwoord

Aan de hand van de etiketten en zo nodig bij de producent opgevraagde gegevens over soort en vangstwijze heeft de Consumentenbond uitgezocht hoe duurzaam de tonijn in de blikjes is en hoe de blikjes scoren in de Viswijzer. De Viswijzer, ontwikkeld door een paar internationaal opererende milieuorganisaties, deelt vissoorten in in vier groepen. Het zijn, met afnemende duurzaamheid: MSC (blauw), Prima keuze (groen), Tweede keuze (Oranje) en Liever niet (rood). Slechts twee blikjes tonijn uit de test vallen in de duurzaamste groep, met het keurmerk MSC (Marine Steward-

De smaak is soms ondermaats

ship Council). Dit garandeert dat de vissers hun visgronden niet overbevissen en hun vismethode afstemmen op de eisen van het milieu. Drie andere blikjes uit de test kunnen aanspraak maken op het predicaat Prima keuze. Het is jammer dat de lekkerste tonijn, die in glas van Princes, achterblijft qua duurzaamheid en niet verder komt dan Tweede keuze.

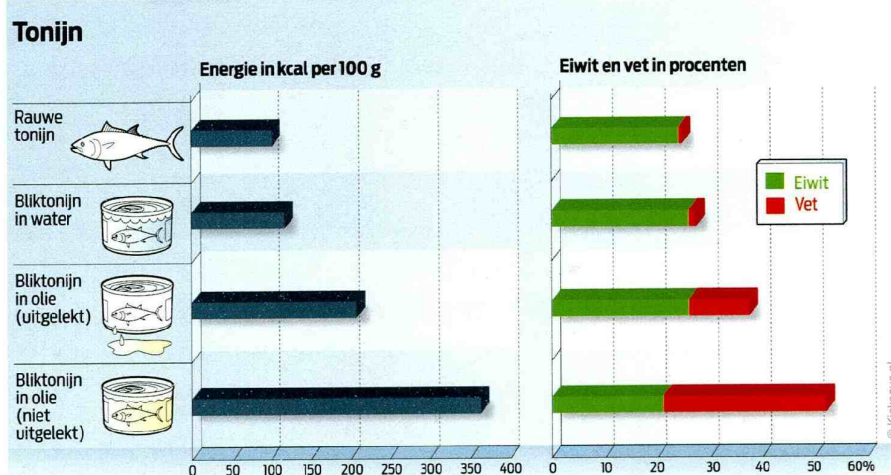
Het etiket van sommige blikjes tonijn geeft te weinig informatie om ze te kunnen indelen in de groepen van de Viswijzer. In die gevallen heeft de Consumentenbond de producent om aanvullende gegevens gevraagd en een minder gunstig oordeel uitgedeeld in de tabelkolom Informatie over herkomst.

De etiketten van bijna alle blikjes tonijn vermelden 'dolfijnvriendelijk', 'dolphin friendly' of 'dolphin safe' gevangen. Alleen het merk Fishes heeft de moed af te

zien van deze loze kreten. Want de vangst van tonijn om in te blikken gaat niet ten koste van dolfinen. Dolfinen verstrikken zich alleen in de netten van vissers op geelvintonijn in het oostelijk deel van de Stille Oceaan. Geelvintonijn is in Nederland niet of nauwelijks in blik te koop. En een veel dringender reden om geelvintonijn liever niet te eten is dat deze soort dreigt te verdwijnen door overbevissing en falend beheer. Meer over de duurzaamheid van tonijn en vis in het algemeen op pagina 62.

Prijzenmist

De klant in de winkel kan de prijzen van de blikjes tonijn moeilijk vergelijken. De inhoud van de blikjes verschilt, evenals de hoeveelheid olie. Olie vertegenwoordigt ruwweg tussen een kwart en een derde van het totale gewicht. De tabel vermeldt daarom ook de prijs per 100 gram uitgelekte tonijn. Daaraan valt te zien dat je het meest betaalt voor de bliktonijn van Fontaine en Fishes (ruim €3 per 100 gram) en het minst voor Ocean Steamer (€0,53). Deepblue tonijn skipjack hele moot in zonnebloemolie is met €0,86 per 100 gram aantrekkelijk ge-

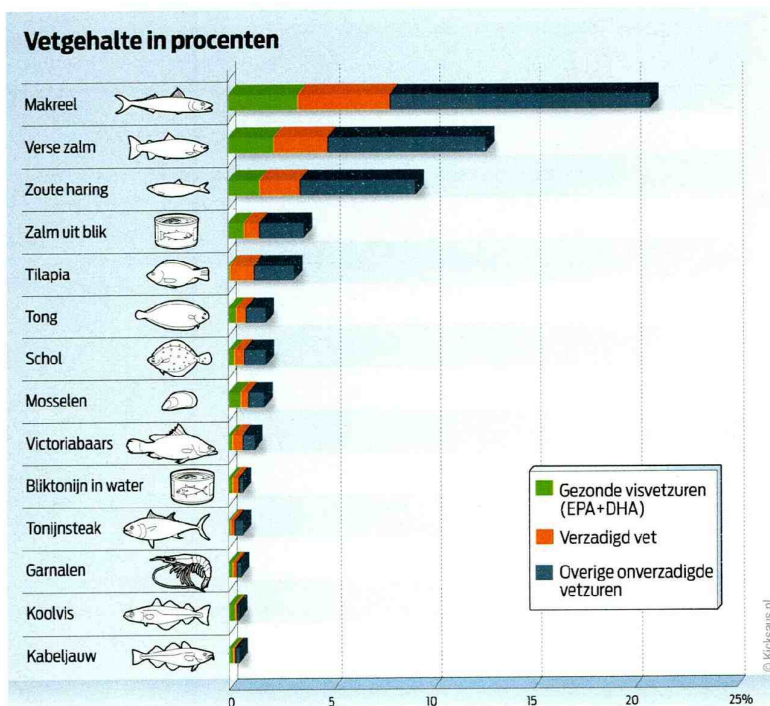


prijsd en krijgt bovendien een goede beoordeling voor smaak en duurzaamheid. De meeste keukenkastjes bevatten een paar blikjes tonijn. Altijd handig voor een salade, pasta of quiche. Of om de boterham mee te beleggen. Tonijn is een magere vis, en daarmee een uitstekende magere bron van eiwit. Tonijn uit een blikje met olie levert in

uitgelekte toestand behoorlijk wat energie: globaal genomen zo'n 200 kilocalorieën per 100 gram, zo blijkt uit de opgave van de fabrikanten. De helft daarvan komt voor rekening van de tonijn, de andere helft voor rekening van aanhangende olie. Alleen Fontaine (25% olie) en Rio Mare (37%) geven de hoeveelheid calorieën van tonijn en alle olie samen. Wel zo toepasselijk, want lang niet iedereen gooit de olie weg. Zie ook de grafiek hierboven.

Ter geruststelling: de gemiddelde salade bevat niet meer dan 22 gram tonijn per persoon.

Tonijn in blik bevat aanzienlijk minder kwik dan verse tonijn, onder meer doordat hij jonger wordt gevangen. Zwangere vrouwen kunnen daardoor volgens het Voedingscentrum zonder probleem twee keer per week tonijn uit blik eten, terwijl ze verse tonijn beter kunnen mijden. ■



SPOORTJE VET

Zonder de olie bevat tonijn uit blik niet meer dan 0,7 gram vet per 100 gram. Daarvan is 0,3 gram ongezond verzadigd vet en 0,2 gram gezond visvetzuur (DHA en EPA). Kortom: tonijn zal je vaten niet verstoppen, maar voor het visvet hoeft je hem niet te eten. Ter vergelijking: makreel bevat ruim 17 keer zoveel gezonde visvetzuren. Zie ook de grafiek links.