

Nr. 5 Oktober/november 2013

VARA

# KASSA



magazine

Lenen met  
0% rente:  
dat kost geld!  
*Zie pagina 51*

*Tegel houdt  
warmte vast*

**Slim investeren**  
5x je huis  
opgeknapt

**Meer kopen**  
Van welk geld,  
meneer Rutte?

**Opinie** Geen  
subsidie voor  
schoolmelk

Binnen & buiten

## Vuurtje stoken

Gezellig en voordelig

*Deurtje dicht voor  
hoog rendement*

+ **Kassa tests**

Kaasschaven, kussens, tomatensoep, alles-in-ééncomputers en meer

# Soep met ballen

Als lunch, diner, vooraf of tussendoor; tomatensoep kan altijd. Ons panel testte blind zes soepvarianten uit blik of zak. De Jumbo Soep Culinaire wint: 'Echt heel lekker, ik ben fan!'

Tekst Karin Fleur en Saskia Wijdoogen



5,8

**EUROSHOPPER TOMATO SOUP**

€ 0,85 (800 ml) € 1,06 per liter  
Verkrijgbaar bij Albert Heijn



6

**CALIDA TOMATENSOEP**

€ 1,09 (800 ml), € 1,36 per liter  
Verkrijgbaar bij Aldi

*Deskundigen van kommetjes natte groenten*



**Floor Bökkerink** (22) is dol op tomatensoep. Uit blik, zelfgemaakt of in een restaurant, bij deze tv-productieassistent staat hij vaak op het menu. Het liefst maakt ze hem zelf, met haar moeder. 'Met lekker veel verse groenten.' Een goede tomatensoep moet niet te zoet en zeker niet te zuur zijn, vindt Floor.

Wat veel groen! Jammer dat het kruiden zijn, geen groenten. Ik mis ook stukjes tomaat. De balletjes zijn heel erg mini. Het lijken wel croutons! De smaak is goed, maar de soep is erg dun. Cijfer: **5,8**

Dit ziet er echt uit als tomatensoep. Hij ruikt lekker. Maar wat zoet! Net Chinese tomatensoep. Naar mijn smaak mogen er wel meer groenten in. De balletjes zijn wel lekker. Cijfer: **6,1**



Eigenlijk is **Danaï Vergotis** (21) geen soepmens, en ook geen tomatenmens. Maar tomatensoep, die gaat er wel in. 'Heel vreemd, maar tomatensoep is een van de weinige soepen die ik lust. Het liefst met stukjes groenten. Ik doe er altijd zelf balletjes bij. Heerlijk!'

Dit lijkt wel water, zo dun. De smaak is prima, goed gekruid en een beetje zoetig. Maar de balletjes smaken totaal niet naar vlees. Ik zou deze soep wel kopen, maar de balletjes vermijden. Cijfer: **6,2**

Bah, wat zoet! Volgens mij zit hier meer suiker in dan tomaat! De vermicelli is wel lekker stevig en de balletjes smaken goed. Ook lekker dat er stukjes tomaat in zitten. Cijfer: **5,8**



Een van de specialiteiten van hobby-kok **Boudewijn Krebbers** (34) is tomatensoep. Een vast recept heeft de logistiek planner niet. 'Het hangt ervan af wat ik in huis heb en waar ik zin in heb.' Kant-en-klare soep koopt hij eigenlijk nooit. 'Ik ben dus heel benieuwd naar de testsoepen!'

Ik mis de groenten, hier zitten helemaal geen stukjes in. De soep is nogal waterig en ruikt overmatig kruidig. Wat is dat, paprikapoeder? De smaak is muffig en saai. Spreekt mij totaal niet aan. Cijfer: **5**

De structuur is 'n beetje geleiachtig. Niet prettig. De vulling is een goede balans tussen vermicelli, balletjes en groenten. De smaak is heel kunstmatig, lijkt absoluut niet op echte soep. Cijfer: **5,3**



**Yvette van den Boogaart** (22) vindt tomatensoep 'wel lekker, maar een beetje gewoontjes.' Als het op tafel komt, kiest de studente algemene cultuurwetenschappen voor luxe. 'Meestal kies ik een zak, dan kan ik in de winkel al voelen of het een goed gevulde soep is.'

Wat dun, het druipt van mijn lepel. Dit lijkt meer oplossoep. Hij ziet er wel lekker uit, door de kruiden. De vulling is nogal magertjes en de groenten smaken zompig. De smaak is erg flauw. Cijfer: **6,3**

De vulling is wat mager. Er zijn genoeg balletjes en vermicelli, maar ik mis de groenten. De smaak is zoet, maar lekker. Deze zou ik wel kopen. Cijfer: **6,9**



5,5

**CALIFORNIA TOMATENSOEP MET SOEPBALLETTJES**  
€ 0,85 (800 ml) € 1,06 per liter  
Algemeen verkrijgbaar

Een heel waterig soepje, ziet er niet aantrekkelijk uit. Weinig vulling, meer vermicelli dan groenten. De balletjes zijn wel lekker. De geur is heel sterk, zurig. De smaak is flauw.  
Cijfer: **5,5**



6,8

**UNOX TOMATENSOEP MET GEHAKTBALLETTJES**  
€ 2,16 (570 ml) € 3,79 per liter  
Algemeen verkrijgbaar

Ziet er lekker uit, goed gevuld. Veel groenten. Wel wat dik misschien. De smaak is lekker, maar een beetje zurig. De balletjes zijn erg melig en smakeeloos, dit is geen gehaktsmaak!  
Cijfer: **7,2**



7,4

**JUMBO SOEP CULINAIRE GEVULDE SOEP TOMATEN**  
€ 1,79 (570 ml) € 3,14 per liter  
Verkrijgbaar bij Jumbo

De perfecte structuur en lekker goed gevuld met veel verschillende groenten. Je ruikt ook tomaat, zoals het hoort. Geen vermicelli, maar dat mis ik hier ook niet. Echt heel erg lekker, ik ben fan!  
Cijfer: **7,8**



5,7

**STRUIK MAALTIJD SOEP TOMAAT**  
€ 1,67 (800 ml) € 2,09 per liter  
Algemeen verkrijgbaar

Wat een dikke vermicelli! En die ballen zijn veel te groot. Ze smaken wel goed. Maar wat zijn al die sponsige stukjes? Dit is echt niet lekker. Het enige goede is de structuur: niet te dik, niet te dun.  
Cijfer: **5,7**

Dit lijkt wel Cup-a-Soup, zo dun! De geur is niet echt aangenaam. De vulling is matig, de balletjes smaken wel goed. Ik kan in de smaak weinig tomaat ontdekken.  
Cijfer: **6**

Deze soep is lekker dik, met sappige stukjes tomaat. Hij ruikt goed en vult ook goed. De smaak is lekker romig. Jammer van die balletjes! Die maken het een stuk minder lekker.  
Cijfer: **7**

Dat ziet er lekker uit, met stukjes tomaat en veel groenten. Ook de balletjes zien er prima uit. Ze smaken ook goed. De soep smaakt echt naar tomaat. Lekker, deze ga ik zeker kopen!  
Cijfer: **7,2**

Wat een gekke korrelige structuur, alsof je op zand kauwt. Is dat de tomaat? De balletjes zijn lekker, maar veel te groot. Weinig smaak aan deze soep. Door die vermicelli lijkt het een pastagerecht.  
Cijfer: **5,2**

Deze soep heeft geen karakter. Weinig vulling, matige smaak. Hij ruikt naar blik en conserveermiddel. Van mij mogen er in een soep lekkere grote stukken groente zitten, dat ontbreekt hier.  
Cijfer: **4,9**

De kleur is heel onnatuurlijk rood. Wel een goed gevulde soep, met lekker veel groente. Je hebt er een maaltijd aan. Hij smaakt iets te zoet en paprikaachtig. En de balletjes zijn erg melig.  
Zonde. Cijfer: **6,2**

Ziet er goed uit! Een mooie, zachte soep. Prima van dikte. Geen vermicelli: een gewaagde maar prima keuze. Dat laat ruimte voor de groenten. De smaak lijkt het meest op zelfgemaakte soep.  
Cijfer: **7,1**

Ziet er goed uit, hoewel die vermicelli meer aan bami doet denken. Er zit ook veel te veel van in, het leidt enorm af. Verder een standaardsoep, met een neutrale smaak. Niet heel bijzonder.  
Cijfer: **6,1**

Hij ruikt lekker tomatig. De balletjes zijn lekker, maar de stukjes prei en vermicelli voegen niets toe. De smaak is oké, maar de structuur is niet lekker. Veel te waterig. Ik zou deze niet kopen.  
Cijfer: **5,7**

Ik zie pitjes, bleekselderij, veel groenten, lekker! De smaak is lekker, maar een beetje flauw. Ik mis de vermicelli, jammer. Ik zou hem vanwege de balletjes niet kopen. Die voegen echt niets toe.  
Cijfer: **6,8**

Ziet er uitnodigend uit, met veel kleur. Goed van structuur en geur. De balletjes smaken ook prima! De smaak is heerlijk, een beetje zoet-zuur. Heel puur. Wat een lekkere soep!  
Cijfer: **7,6**

Alles is groot: de ballen, de vermicelli. Niet echt aantrekkelijk. De structuur is korrelig en er zitten veel velletjes in de van tomaat. Bah. De smaak is ook niet wat je ervan verwacht.  
Cijfer: **5,6**

Getest op smaak en looks



## CONCLUSIE

Het *Kassa* magazine consumentenpanel testte blind zes soorten tomatensoep. Ze beoordeelden uiterlijk, structuur, geur en smaak. De Jumbo Soep Culinaire (7,4) won de test. Boudewijn: 'Hij is prima van structuur en goed gevuld. De smaak lijkt het meest op 'echte', zelfgemaakte soep'.

Na de blinde smaaktest wierp het panel een blik op de verpakkingen. Het blik van Euroshopper (5,8) viel het minst in de smaak. Danai: 'Het ziet er saai uit en je hebt er een blikopener bij nodig. Heel onhandig.' De winnende soep van Jumbo had ook de beste verpakking, vond het panel. Yvette: 'Hier zou ik meteen voor vallen in de winkel, zo smakelijk ziet het er uit. En je hebt geen schaar nodig om de zak open te maken, ook handig.'

## Jumbo reageert

**Laura Valks**, adviseur communicatie a.i. reageert: 'Wij zijn verheugd dat onze Jumbo Soep Culinaire, Gevulde soep Tomaten als beste uit de test is gekomen. Wij doen er alles aan om klanten van Jumbo de beste kwaliteit voor de laagste prijs te geven. Voor dit product geldt dat uiteraard zowel voor de soep als de verpakking. Het is prettig om te horen dat het panel ons product om deze redenen dan ook als beste heeft gewaardeerd.'



# 'Kant-en-klaar soep behoorlijk zout'



Volgens diëtiste Karina van Zoelen van Diëetvoorlichting de Grens kan een kop tomatensoep een belangrijke bijdrage leveren aan de dagelijkse behoefte aan groenten en vocht. Wat is gezonder? Zelfgemaakte soep of een van onze geteste soepen uit een blik of pak?

'Het is maar net wat je allemaal in je zelfgemaakte soep doet. Gebruik je room, dan wordt de soep calorierijker en vetter. Ook zetmeelproducten als vermicelli, pasta of aardappel, leveren extra calorieën. Verse groenten of kruiden zijn prima! En je bepaalt zelf hoeveel zout je gebruikt.'

## Hoeveel zout bevatten de geteste soepen?

'Allemaal bevatten ze ongeveer 2 g zout per kom. Onze dagelijkse zoutinname kunnen we het beste beperken tot 6 g per dag. Soep uit pak of blik levert dus een grote bijdrage aan onze dagelijkse zoutinname.'

## Hoe zit het met de voedingswaarden?

'Het aantal kilocaloriën (kcal) per kom varieert van 110 (Calida) tot 180 (Unox) per kom. De Unox-soep bevat ook het meeste vet. Maar deze soep bevat, met die van Jumbo, wel de meeste groenten, rond de 85%, en vezels. De andere soepen hebben beduidend minder, ongeveer 50-60% groenten en 1,5 g vezel per kom. Op het etiket van Struik mis ik de hoeveelheid vezels. De hoeveelheid calorieën per kom zegt niet meteen iets over de kwaliteit van voedingsstoffen. Calida bevat dan wel de minste kcal per kom, maar ook het meeste zout (2,6 g). Verder is aan de ene tomatensoep beduidend meer suiker toegevoegd dan aan de andere, 7,5g (Jumbo) tot 14 g (Unox) per kom.'

## Vind je de informatie op de etiketten voldoende?

'Welke vitaminen en mineralen de soep bevat, staat er niet op. En met een extra groentetip op het etiket zouden mensen zelf nog extra groenten kunnen toevoegen. Dit draagt bij aan de inname van de aanbevolen hoeveelheid per dag.' <