

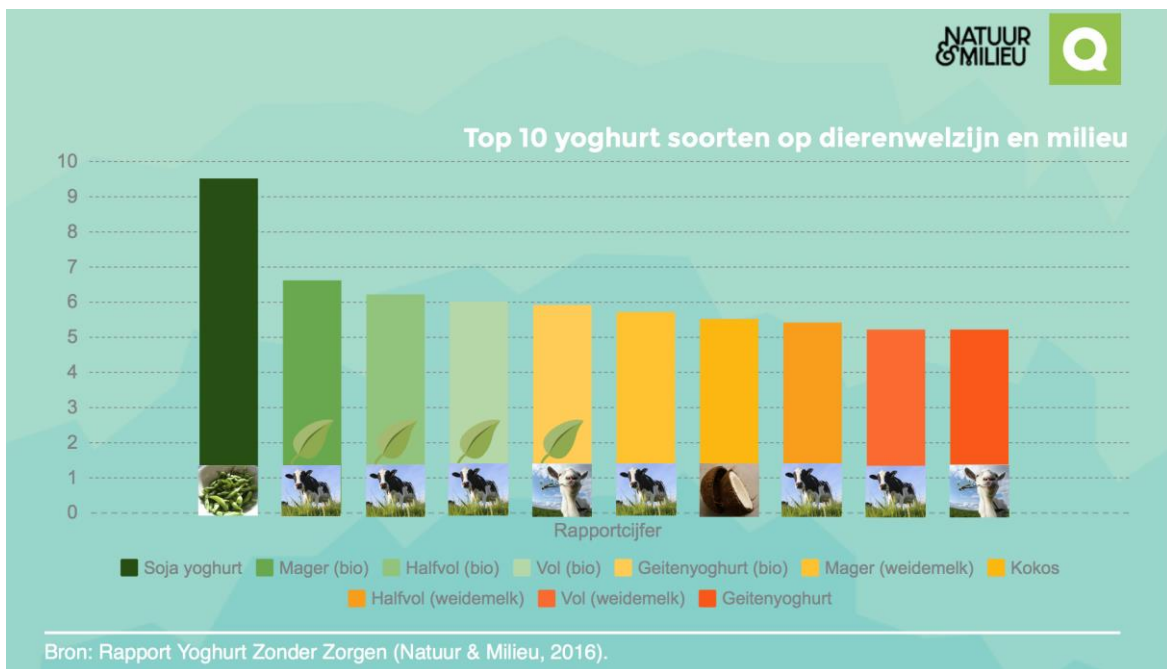
Yoghurt zonder zorgen

Een vergelijking van yoghurtsoorten op
duurzaamheid



Samenvatting

Natuur & Milieu zocht uit hoe je yoghurt kunt blijven eten door rekening te houden met dierenwelzijn en milieu. We hebben - samen met Questionmark - tien soorten yoghurt (zowel dierlijk, als plantaardig) vergeleken op duurzaamheid. Questionmark onderzocht de duurzaamheid van de yoghurtsoorten op de thema's milieu en dierenwelzijn. De scores liggen op een schaal van 1 tot 10. Het is een relatieve schaal: de beste producten scoren een 10, de slechtste een 1. In onderstaande tabel is de definitieve uitslag te zien. Het is het gemiddelde van alle yoghurtsoorten op milieu en dierenwelzijn.



Tabel 1: Uitslag ranking yoghurtsoorten

Nederland, zuivel en milieu-impact

Nederland is van oudsher een echt zuivelland, omdat wij hier het perfecte klimaat hebben om koeien te houden en de juiste bodem om ze te laten grazen. We hebben in Nederland zo'n anderhalf miljoen melkkoeien die dagelijks worden gemolken, zodat van de melk yoghurt, kaas en andere zuivel gemaakt kunnen worden. Maar, het consumeren van zuivel heeft wel impact op onze leefomgeving. Dat komt, onder andere, door de mest, de broeikasgassen, het veevoer en het watergebruik.

Mest

De grote hoeveelheid mest afkomstig van het vee komt in het milieu terecht en zorgt voor verzuring van de bodem en overbesteding van sloten. Drinkwaterbedrijven moeten veel moeite doen om water te zuiveren, omdat de meststoffen via de bodem in het grondwater terechtkomen.

Broeikasgassen

Daarnaast komen er bij de productie van zuivel veel broeikasgassen vrij. Dit gebeurt, onder andere, bij het verbouwen van het veevoer, met name als er ontbossing voor heeft plaatsgevonden, en er komt veel methaan en lachgas vrij via het vee en hun mest.

Methaan en lachgas zijn veel sterkere broeikasgassen dan CO₂. Melkvee veroorzaakt op deze manier ruim de helft van de Nederlandse methaanuitstoot en een derde van de uitstoot van lachgas. De gehele vee-industrie zorgt zo wereldwijd voor ongeveer 18% van de totale uitstoot van de broeikasgassen.

Veevoer

Daarnaast is voor het verbouwen van veevoer veel ruimte nodig: hier in Nederland, maar zeker ook in het buitenland. Zo ligt ongeveer 75% van de benodigde ruimte voor de Nederlandse voedselconsumptie in het buitenland! Niet zelden moet hierbij kostbare natuur wijken om plaats te maken voor veevoerproductie.

Water

De productie van yoghurt heeft ten slotte een hoge 'watervoetafdruk', wat betekent dat er veel water nodig is voor het productieproces. Melkkoeien dragen voor 19% bij aan de wereldwijde watervoetafdruk. Hiermee vormt de consumptie van zuivel een significante aanslag op onze schaarse mondiale zoetwatervoorraad.

Resultaten

In Tabel II zijn de scores van alle yoghurts te zien.

Plaats	Naam	Eindcijfer	Milieu	Dierenwelzijn
1	Soja yoghurt	9,5	9,0	10
2	Magere yoghurt, Biologisch	6,6	6,2	7,0
3	Halfvolle yoghurt, Biologisch	6,2	5,4	7,0
4	Volle yoghurt, Biologisch	6,0	5,0	7,0
5	Geitenyoghurt, biologisch	5,9	5,3	6,4
6	Magere yoghurt, weidemelk	5,7	6,4	5,0
7	Kokosyoghurt	5,5	1,0	10
8	Halfvolle yoghurt, weidemelk	5,4	5,7	5,0
9	Volle yoghurt, weidemelk	5,2	5,3	5,0
10	Geitenyoghurt	5,2	6,0	4,3

Tabel II: Uitslag ranking yoghurtsoorten, uitgesplitst in milieu en dierenwelzijn.

Sojayoghurt

Zoals uit de ranking blijkt, scoren de sojayoghurts veruit het beste, zowel op milieu (9) als op dierenwelzijn (10). Bij soja is er een risico dat boskap heeft plaatsgevonden voor het vrijmaken van het land voor de teelt. Echter, de sojabonen die gebruikt worden voor directe menselijke consumptie, en dus voor de onderzochte sojayoghurts, komen uit gebieden waar geen boskap voor de teelt heeft plaatsgevonden (Europa en Noord-Amerika).

Onder andere hierdoor heeft sojayoghurt een hoge milieuscore. Omdat sojayoghurt bovendien niet afkomstig is van dieren, scoort het een 10 op dierenwelzijn.

Koeien- en geitenyoghurt

De milieuscore van dierlijke yoghurt is, naast het soort dierlijke yoghurt (koe of geit) en keurmerk (biologisch of niet), afhankelijk van het vetpercentage. Hoe lager het vetpercentage, hoe hoger de milieuscore. De reden hiervoor is dat een deel van het vet van de melk gescheiden wordt en gebruikt wordt voor andere producten, zoals boter of room. De milieubelasting kan daarom verdeeld worden over meerdere producten. Daarom scoort de magere yoghurt beter op milieu dan de volle yoghurt.

Kokosyoghurt

De kokosyoghurt heeft een lage milieuscore omdat er vrij veel kokosnoten nodig zijn voor een bakje kokosyoghurt: voor 1 kg kokosmelk is 0,9 kg kokosnoot nodig. Ter vergelijking, sojayoghurt van Alpro bevat maar ongeveer 0,08 kg sojabonen per kg yoghurt. Het gehalte kokos in kokosyoghurt is dus hoog, in vergelijking met het gehalte soja in sojayoghurt. De kokos in de yoghurts die wij hebben aangetroffen in de schappen van de vijf grootste supermarkten komt uit Indonesië. In dit land wordt de teelt van kokos geassocieerd met boskap, wat een groot aandeel heeft in de slechte eindscore. Overigens scoort de kokosyoghurt wel een 10 op dierenwelzijn, omdat het (net zoals de sojayoghurt) niet afkomstig is van dieren.

Aanbevelingen voor consumenten en supermarkten

Op basis van bovenstaande resultaten komt Natuur & Milieu met een aantal aanbevelingen voor consumenten en supermarkten.

Aanbevelingen voor consumenten:

- Kies (vaker) voor sojayoghurt, want zowel op het gebied van milieu als dierenwelzijn scoort deze erg goed.
- Toch liever koeienyoghurt? Kies dan (vaker) voor een product met een laag vetpercentage. Magere yoghurt heeft een lagere milieu-impact dan volle yoghurt.
- Indien gekozen wordt voor koeien- of geitenyoghurt, kies dan (vaker) voor een biologisch product. Het keurmerk biologisch garandeert dat deze beter scoort op dierenwelzijn dan reguliere yoghurt.

Aanbevelingen voor supermarkten:

- Breid het assortiment sojayoghurt uit. Dit maakt de keuze voor sojayoghurt aantrekkelijker voor de consument.
- Verlang van producenten van kokosyoghurt dat zij aantonen dat die is gemaakt van duurzaam geteelde kokos.

1. Inleiding

Nederland zuivelland

Nederland is van oudsher een echt zuivelland, omdat wij hier het perfecte klimaat hebben om koeien te houden en de juiste bodem om ze te laten grazen. We hebben in Nederland zo'n anderhalf miljoen melkkoeien die dagelijks worden gemolken, zodat van de melk yoghurt, kaas en andere zuivelproducten gemaakt kunnen worden.¹ Zuivel is voor Nederland een belangrijk exportproduct. Zo'n driekwart van de Nederlandse zuivel gaat de grens over. De resterende kwart blijft in Nederland en eten we zelf op.² We eten hier gemiddeld maar liefst 373 gram zuivel per persoon per dag. Dat komt, bijvoorbeeld, neer op een glas melk, een bakje yoghurt en een plak kaas per dag.³

Impact van zuivel op het milieu

Naast de positieve bijdrage van de zuivelproductie aan de Nederlandse economie en aan het typisch Hollandse landschap, heeft zuivel ook negatieve effecten. Eén melkkoe produceert gemiddeld 26.000 kg mest per jaar.⁴ Ter illustratie: dat zijn jaarlijks meer dan 200 badkuipen vol! Deze grote hoeveelheid mest zorgt voor overbemesting en verzuring van de bodem. De mest komt ook in het water terecht, waardoor er algengroei ontstaat en waterplanten en waterdieren verdwijnen. Omdat meststoffen via de bodem in het grondwater terecht kunnen komen, moeten drinkwaterbedrijven veel moeite doen om de meststoffen uit ons drinkwater te zuiveren.⁵ Via de mest en uit de koe komen methaan en lachgas vrij. Methaan en lachgas zijn veel sterkere broeikasgassen dan CO₂. Melkvee veroorzaakt op deze manier ruim de helft van de Nederlandse methaanuitstoot en een derde van de uitstoot van lachgas.⁶ De gehele vee industrie zorgt wereldwijd voor ongeveer 18% van de totale uitstoot van broeikasgassen.⁷

Daarnaast heeft de productie van veevoer schadelijke effecten op de natuur, zowel in Nederland als daarbuiten. Immers, ongeveer 75% van de benodigde ruimte voor de Nederlandse voedselconsumptie ligt in het buitenland.⁸ Om land vrij te maken voor veevoerteelt, zoals soja, worden gebieden met bossen en andere vegetatie gekapt, met de schadelijke gevolgen van dien.

¹ Bron: 'Zuivel in Cijfers 2013', ZuivelNL: november 2014.

² Idem.

³ Bron: 'Zuivelconsumptie in Nederland', resultaten uit de voedselconsumptiepeiling 2007-2010, Universiteit Wageningen (WUR): juli 2013.

⁴ Bron: <http://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/DAC00920-82AC-4E9F-8C01-122F5721D627/0/20110c72pub.pdf>
Berekening: 1 melkkoe produceert ongeveer 26.000 kg mest per jaar. In een badkuip gaat gemiddeld 120 liter water. 1kg is ongeveer 1 liter. $26.000 / 120 = 217$ badkuipen.

⁵ Bron: MilieuLoket, 'vermesting' (link via: <http://www.milieuloket.nl/9353000/1/j9vvhurbs7rzkq9/vhurdyxqgmyt>)

⁶ Bron: MilieuCentraal 'zuivel' (link via: <https://www.milieucentraal.nl/voeding/vlees-vis-of-vega/zuivel/>)

⁷ Bron: 'Livestock's Long Shadow', environmental issues and options, Food- and Agriculture Organization (FAO) of the United Nations: 2006. (link via: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0701e/a0701e.pdf>). zie tevens: 'Dossier Klimaatverandering en Landbouw', AgriHolland: 2015. (link via: <http://www.agriholland.nl/dossiers/klimaatverandering/home.html>).

⁸ Bron: 'Balans van de Leefomgeving 2014', Planbureau voor de Leefomgeving.

Het kan zelfs de lokale voedselvoorziening in gevaar brengen: land dat eerst werd gebruikt voor voedsel voor de lokale bevolking wordt nu gebruikt voor het verbouwen van veevoer, dat grotendeels geëxporteerd wordt naar de Westerse wereld.⁹

Tot slot heeft de productie van zuivel een hoge ‘watervoetafdruk’; dit betekent dat er veel water nodig is tijdens het productieproces. Bij zuivel is dit bijvoorbeeld het water dat nodig is voor het groeien van het veevoeder, het water dat het vee drinkt en het water dat gebruikt wordt tijdens de productie van zuivel (als bijvoorbeeld van melk yoghurt gemaakt wordt). Melkkoeien dragen zo voor 19% bij aan de wereldwijde watervoetafdruk!¹⁰ Hiermee vormt de consumptie van zuivel een significante aanslag op onze schaarse mondiale zoetwatervoorraad.¹¹

Impact van zuivel op dierenwelzijn

Bij de productie van yoghurt gemaakt van koeien- of geitenmelk speelt bovendien de impact op dierenwelzijn een rol. Voor zuivel bestaat (nog) geen Beter Leven Keurmerk, zoals voor vlees wel het geval is. Wel zijn er dierenwelzijnseisen verbonden aan het keurmerk ‘biologisch’ voor zuivel. Dit betekent bijvoorbeeld dat het binnenverblijf groter is en de dieren meer buiten zijn (weidegang). Bij yoghurt met het weidemelk-keurmerk zijn de koeien ook meer buiten, maar de binnenverblijven zijn nog steeds klein.



Een goede keuze maken

Genoeg reden dus om bij het kopen en eten van zuivel rekening te houden met milieu- en diervriendelijkere alternatieven. Maar wat is nou de beste keuze voor de planeet? Is dat biologische yoghurt? Of toch een plantaardig alternatief, zoals soja- of kokosyoghurt? Of toch misschien yoghurt van een geit? Natuur & Milieu zocht het voor je uit! Natuur & Milieu heeft QuestionMark opdracht gegeven om 10 soorten yoghurt te vergelijken op milieu en dierenwelzijn. In het volgende hoofdstuk leggen we uit hoe we de soorten hebben vergeleken, en in hoofdstuk 3 presenteren we de resultaten. Leesvoer om zonder zorgen yoghurt te eten!

⁹ Bron: ‘De voetafdruk van Nederland: hoe groot en hoe diep?’, Planbureau voor de Leefomgeving, 01-08-2012. (link via: <http://www.pbl.nl/publicaties/2012/de-voetafdruk-van-nederland-hoe-groot-en-hoe-diep>)

¹⁰ Bron: ‘The Green, Blue and Grey Water Footprint of Farm Animals and Animal Products’, vol. 1 main report, M.M. Mekonnen & A.Y. Hoekstra: December 2010. (zie: table 7).

¹¹ Idem.

2. Het onderzoek

Selectie van yoghurtsoorten

Het doel van deze yoghurtbenchmark is het vergelijken van een aantal veel voorkomende soorten yoghurt op duurzaamheid, en op basis daarvan het bieden van handelingsperspectief voor de Nederlandse consument in de keuze voor een soort yoghurt. Voor dit onderzoek hebben we gekeken naar tien soorten yoghurt, zoals aangetroffen in verschillende grote Nederlandse supermarkten. Tabel III (hieronder) geeft een (niet volledig) overzicht van de soorten en producten. Voor de ranking hebben we bij de yoghurtsoorten gemaakt van koemelk gekozen voor soorten met het weidemelkeurmerk.

Tabel III: Aangetroffen yoghurtsoorten

Soort yoghurt	Keurmerk	Merkmamen en verkrijgbaarheid (o.a.)
Magere yoghurt (koe)	Geen/weidemelk	De Zaanse Hoeve (AH), Campina (AH, Jumbo, Plus), OKE (Plus), MelkUnie (Jumbo), Milsani (Aldi), Milbona (Lidl), div. huismerken
Magere yoghurt (koe)	Biologisch	Albert Heijn biologisch (AH), Bio+ (Plus), Jumbo biologisch (Jumbo)
Halfvolle yoghurt (koe)	Geen/weidemelk	Campina (AH, Jumbo, Plus), Konings (AH), Den Eelder (AH, Jumbo), div. huismerken, Vifit (AH), Milbona (Lidl), Melkan (Plus), Gijs (Plus), Milsani (Aldi)
Halfvolle yoghurt (koe)	Biologisch	Campina Boer en Land (AH, Jumbo, Plus), Arla (AH, Jumbo), Bio+ (Jumbo), Albert Heijn biologisch (AH)
Volle yoghurt (koe)	Geen/weidemelk	De Zaanse Hoeve (AH), Campina (AH, Jumbo, Plus), Den Eelder (AH, Jumbo), Zuivelhoeve (AH, Jumbo, Plus), Div. huismerken, MelkUnie (Jumbo), Gijs (Plus), Melkan (Plus), Milsani (Aldi), Milbona (Lidl), OKE (Plus)
Volle yoghurt (koe)	Biologisch	Albert Heijn biologisch (AH), Campina Boer en Land (AH, Jumbo, Plus), Jumbo biologisch (Jumbo), Pur Natur (AH)
Geitenyoghurt	Geen	Betsie's (AH), Kabrita (AH), Den Eelder (AH, Jumbo), Gijs (Plus)
Geitenyoghurt	Biologisch	De Zuivelmaatschappij (AH)
Sojayoghurt		Alpro Soya (AH, Jumbo, Plus) Albert Heijn Huismerk
Kokosyoghurt	Geen/biologisch	Coyo (AH), 'Coconuts About You' kokosdessert (Aldi), 'Creamy Moments' kokosyoghurt (AH), 'Harvest Moon' kokosnootmelkyoghurt (AH) (biologisch)

Methodie van QuestionMark

Questionmark onderzoekt de duurzaamheid van consumentenproducten op de thema's milieu, dierenwelzijn en mensenrechten. Voor de huidige yoghurtbenchmark zijn enkel de thema's milieu en dierenwelzijn onderzocht. De scores zijn op een schaal van 1 tot 10. Het is een relatieve schaal: de beste producten scoren een 10, de slechtste een 1. Waar de grens ligt voor een bepaald cijfer, wordt dus mede bepaald door de scores van de overige producten. Er is geen grens voor een 'voldoende', omdat die grens enkel arbitrair vast te stellen is. Een product dat een 10 scoort, is op dat thema duurzamer dan een product dat een 7 scoort, en een product dat een 4 scoort, is duurzamer dan een product met een 3.

De milieuscores zijn bepaald met behulp van levenscyclusanalyses. Per levensfase is de milieu-impact bepaald van melkproducten en varianten van de melkproducten. Van de teelt van veevoer en de impact van de veehouderij, tot de verwerkingsfase en de koeling in de supermarkt. De impacts die zijn meegenomen zijn o.a. klimaatverandering, watergebruik, pesticidegebruik, landgebruik en ontbossing. Uit de levenscyclusanalyses blijkt de teelt van het voer (kracht- en ruwvoer) en het landgebruik van het houden van de dieren de grootste impact te hebben op het milieu.

De dierenwelzijnsscores zijn bepaald met een door Questionmark ontwikkelde methodiek. Deze methodiek is bedoeld om het welzijn van verschillende diersoorten onderling met elkaar te vergelijken op thema's als lichamelijke gesteldheid, huisvesting, voeding en transport. In totaal worden 21 indicatoren gemeten, van ruimte per dier en mogelijkheid tot uitloop/weidegang, tot de manier waarop lichamelijke ingrepen plaatsvinden en hoe met antibiotica wordt omgegaan. De scores op deze indicatoren worden onderling gewogen om een eindscore te berekenen. Voor standaard veehouderijssystemen (gangbare houderijen, biologische, of met andere dierenwelzijnskeurmerken) is de score op elk van de indicatoren bepaald volgens keurmerkcriteria of, bij gebrek daaraan, wettelijke criteria of standaard omstandigheden.

Producenten van geitenyoghurts en niet-dierlijke yoghurts zijn benaderd met vragen over de herkomst van de ingrediënten en de leefomstandigheden van de geiten. Van yoghurts afkomstig van koeien was al voldoende informatie beschikbaar.

De eindscore is bepaald door de niet-afgeronde scores op milieu en dierenwelzijn te middelen.

3. Resultaten en aanbevelingen

Resultaten

In Tabel IV zijn de scores van alle yoghurts te zien. Zoals uit de ranking blijkt, scoren de sojayoghurts veruit het beste, zowel op milieu (9) als op dierenwelzijn (10).

Tabel IV: Uitslag ranking yoghurtsoorten

Plaats	Naam	Eindcijfer	Milieu	Dierenwelzijn
1	Soja yoghurt	9,5	9,0	10
2	Magere yoghurt, Biologisch	6,6	6,2	7,0
3	Halfvolle yoghurt, Biologisch	6,2	5,4	7,0
4	Volle yoghurt, Biologisch	6,0	5,0	7,0
5	Geitenyoghurt, biologisch	5,9	5,3	6,4
6	Magere yoghurt, weidemelk	5,7	6,4	5,0
7	Kokosyoghurt	5,5	1,0	10
8	Halfvolle yoghurt, weidemelk	5,4	5,7	5,0
9	Volle yoghurt, weidemelk	5,2	5,3	5,0
10	Geitenyoghurt	5,2	6,0	4,3

Toelichting bij de scoretabel:

- Er zijn drie yoghurtsoorten van koeienmelk zonder biologisch keurmerk, deze hebben wel het weidemelk keurmerk. Zuivel van koeien *zonder* weidemelk keurmerk scoort op dierenwelzijn een 4,6 in plaats van een 5,0. Weidezuivel scoort weliswaar beter dan niet-weidezuivel op het vlak van weidegang, maar in de binnenverblijven is nog steeds maar een kleine ruimte beschikbaar per dier.
- De milieuscore van de yoghurt is, naast het soort dier en keurmerk, afhankelijk van het vetpercentage. Hoe lager het vetpercentage hoe hoger de milieuscore. De reden hiervan is dat een deel van het vet van de melk gescheiden wordt en gebruikt voor andere producten, zoals boter of room. De milieubelasting kan daarom verdeeld worden over meerdere producten.
- De soja die gebruikt wordt voor directe menselijke consumptie en dus voor de onderzochte soja yoghurts, komt over het algemeen uit gebieden (Europa en Noord-Amerika) waar geen risico is op boskap. In tegenstelling tot soja voor veevoer is er bij deze soja dus geen groot risico dat boskap heeft plaatsgevonden voor het vrijmaken van het land voor de teelt. Onder andere hierdoor heeft sojayoghurt een hoge milieuscore.

- De dierenwelzijnsscore van de geitenyoghurt zonder keurmerk is gebaseerd op de minimale wettelijke eisen. Het is goed mogelijk dat producenten meer doen dan deze wettelijke eisen en hoger scoren op dierenwelzijn.
- Biologische zuivel scoort net wat minder goed op milieu dan reguliere zuivel. De reden is dat de melkproductie van biologische koeien- en geiten lager is dan van reguliere koeien- en geiten. Per kilogram melk gebruiken ze bijvoorbeeld meer energie. De efficiëntie van biologische zuivel is dus iets lager, en de milieu-impact daardoor iets hoger.
- De kokosyoghurt scoort slecht op milieu omdat vrij veel kokosnoten nodig zijn voor kokosmelk: voor 1 kg kokosmelk is 0,9 kg kokosnoot nodig. Ter vergelijking: sojayoghurt van Alpro bevat maar ongeveer 0,08 kg sojabonen per kg yoghurt. Kokos komt vaak uit Indonesië, in dit land wordt de teelt van kokos geassocieerd met boskap, wat een groot aandeel heeft in de slechte eindscore. Als de kokos niet uit Indonesië afkomstig is dan scoort deze yoghurt een stuk beter.

Aanbevelingen voor consumenten en supermarkten

Aanbevelingen voor consumenten:

- Kies (vaker) voor sojayoghurt, want zowel op het gebied van milieu als dierenwelzijn scoort deze erg goed.
- Toch liever koeienyoghurt? Kies dan (vaker) voor een product met een laag vetpercentage. Magere yoghurt heeft een lagere milieu-impact dan volle yoghurt.
- Indien gekozen wordt voor koeien- of geitenyoghurt, kies dan (vaker) voor een biologisch product. Het keurmerk biologisch garandeert dat deze beter scoort op dierenwelzijn dan reguliere yoghurt.

Aanbevelingen voor supermarkten:

- Breid het assortiment sojayoghurt uit. Dit maakt de keuze voor sojayoghurt aantrekkelijker voor de consument.
- Verlang van producenten van kokosyoghurt dat zij aantonen dat die is gemaakt van duurzaam geteelde kokos.