



# Agavesiroop Vaak onzuiver

Agavesiroop zou een gezonder alternatief zijn voor suiker. Maar dat klopt helemaal niet. Wij hebben er 16 getest en geraakten niet erg overtuigd. De siroop is duur en vaak vermengd met andere siropen.

Sophie Fluyt – Gwendolyn Maertens

In slechts enkele jaren tijd is agavesiroop een populair product geworden. De siroop die wordt verkregen uit de nectar van de agaveplant, is minder stroperig dan honing en 25 % zoeter dan gewone kristalsuiker. Hij heeft ook een positiever imago dan andere suikers, omdat hij natuurlijker en gezonder zou zijn.

### Erg in trek

Agavesiroop verkoopt als zoete broodjes in biowinkels en duikt ook steeds meer in supermarkten op.

Het succes is louter het resultaat van doeltreffende reclamecampagnes. Ook voor gebak is agavesiroop in trek. De siroop is immers handig, omdat hij gemakkelijk oplost en goed vocht vasthoudt. Daardoor blijven taarten en brood langer vers. Bovendien bevriest de siroop minder snel dan andere suikers, waardoor het mogelijk is om romiger roomijs te maken.

### Niet beter dan suiker

Nochtans is agavesiroop niet veel gezonder dan gewone suiker. Weliswaar heeft hij een lagere glycemische index dan andere suikers, wat bijdraagt tot zijn positieve imago. De energie die de agavesiroop aanlevert, komt met andere woorden minder snel vrij in het lichaam. Dat is beter dan de snelle opname van gewone suiker. Toch is agavesiroop niet per definitie gezonder. Hij is zoals gezegd 25 % zoeter dan gewone suiker en de verklaring daarvoor is te vinden in zijn samenstelling. Gewone suiker bestaat uit sucrose, die voor de helft uit fructose en voor de helft uit glucose bestaat. Agavesiroop bestaat in zijn pure vorm echter voor 90 % uit fructose en voor de rest uit glucose. Door deze enorm hoge fructosewaarde heeft agavesiroop een lage glycemische index. In tegenstelling tot glucose verhoogt fructose de bloedsuikerspiegel en het insulinegehalte niet op korte termijn.

### Gezond imago

Dankzij die kenmerken van fructose, worden siropen en suikers met een hoog fructosegehalte vaak als “gezond” of



## Agavesap

Agave is een cactusachtige plant die behoort tot het succulente geslacht en vooral in Mexico voorkomt. De traag-groeiende plant bloeit pas na vele jaren en staat bekend als voornaamste grondstof voor tequila. Maar van de nectar wordt ook agavesiroop gemaakt.

Als de plant tussen 7 en 10 jaar oud is, worden de bladeren afgesneden, zodat alleen de kern (piña) overblijft. Die ziet eruit als een reusachtige ananas en bevat de agavenectar.

Om agavesiroop te maken, wordt dus het sap uit het hart van de piña getrokken en vervolgens gefilterd en verhit, zodat de koolhydraten worden omgezet in suikers. Tot slot wordt het agavesap geconcentreerd tot siroop.

“goed voor diabetici” aangeprezen. Maar onderzoek toont aan dat grote hoeveelheden fructose helemaal niet zo gezond zijn. Aangezien fructose wordt verwerkt door de lever, kan een teveel namelijk leveraandoeningen veroorzaken, de slechte cholesterol (LDL) verhogen en buikvet doen toenemen. Grote hoeveelheden agavesiroop zouden ook de ontwikkeling van diabetes in de hand werken. Er is echter meer onderzoek nodig om dat echt te kunnen besluiten.

### Andere toevoegingen

Behalve het gezonde imago van agavesiroop wilden we ook de samenstelling onder de loep nemen. We waren benieuwd of de producten op de markt daadwerkelijk 100 % agavesiroop bevatten, zoals op het etiket staat. Daarom selecteerden onze experts 16 bio-agavesiroopen uit speciaalzaken (winkels met bio-, dieet- of natuurvoeding) en supermarkten.

Om na te gaan of die 100 % zuiver waren, ontwikkelde het labo een uitgebreide testprocedure, waarbij ze door een isotopische analyse op zoek gingen naar andere siropen dan die afkomstig van agave. De analyses werden uitgevoerd op de ethanol die vrijkomt bij de fermentatie >

## BIOLOGISCHE AGAVESIROPEN

	BESCHRIJVING			TESTRESULTATEN
	Inhoud (ml)	Eenheidsprijs	Prijs per kg	Chlooraatsiduen aanwezig?
<b>Conform</b>				
BIOFOOD Agavestroop	250	3,99	11,40	ja
LA COMPAGNIE APICOLE Agavestroop	250	3,39	13,60	ja
TI! BIO Agavestroop	450	5,55	12,30	ja
<b>Niet-conform</b>				
ALLOS Puur Agavesap	500	8,30	11,90	ja
BIO TODAY Lichte Agavestroop	250	3,49	10	neen
BIONA ORGANIC Agavestroop Light	250	4,69	13,40	ja
BONI BIO Agavestroop	310	2,83	9,10	ja
CÉRÉAL BIO Agavestroop	250	6,29	18	neen
EDEN Agavestroop	500	7,88	11,30	ja
JARDIN BIO Sirop d'agave	500	6,59	9,40	ja
MAYA GOLD Organic Agave Syrup dark	350	3,49	10	ja
MELVITA Agavestroop licht&mild	350	3,19	9,10	ja
MENEAU Nature Agavestroop	1 000	9	6,40	neen
NUTRIDIA BIO Agavestroop	250	3,99	11,40	ja
RAW ORGANIC FOOD Donkere Agavestroop	250	3,49	10	ja
SUNNY BIO Agavestroop	500	7,80	11,10	ja

> van de suiker in de agavestroop. Op die manier konden andere siropen in een concentratie van minstens 10 % worden opgespoord.

### 13 siropen niet 100 % zuiver

De resultaten waren teleurstellend: bij 13 van de 16 geanalyseerde producten vertoonde de ethanol andere isotopische parameters dan bij pure agavestroop. Dit betekent dat er goedkopere siropen aan waren toegevoegd, meer bepaald siropen die worden verkregen uit maïs of suikerriet. Door de toevoeging van deze goedkopere ingrediënten maken de fabrikanten natuurlijk meer winst. De drie agavestroopen die wel 100 % zuiver bleken, zijn die van Biofood, Ti! Bio en La Compagnie apicole. Je ziet ze hieronder afgebeeld.

### Overdreven duur

Wij vinden die resultaten onaanvaardbaar, omdat het volgens het etiket om 100 % agavestroop gaat. Die claim is dan ook misleidend. Bovendien zijn deze producten best prijzig: gemiddeld kosten ze € 11,10 per kg, terwijl kristalsuiker gemiddeld € 0,58 per kg (Everyday) en hooguit

## DEZE DRIE SIROPEN ZIJN ZUIVER



### BIOFOOD

Deze agavestroop scoorde uitstekend tijdens onze test en is bovendien de goedkoopste van de drie correcte producten (€ 11,40/kg).



### LA COMPAGNIE APICOLE

Deze agavestroop is iets duurder dan de andere (€ 13,60/kg) en bevat net als de andere twee chlooraatsiduen, zij het minder.



### TI! BIO

Ook deze familieverpakking van 450 g beantwoordt aan alle eisen. De prijs ligt iets boven het gemiddelde (€ 12,30/kg).

€ 1,03 per kg (Tiense suiker) kost, en bruine suiker € 2,50 per kg (Boni). Voor die prijs mag je op zijn minst pure agavesiroop verwachten!

### Gebrek aan regels

Jammer genoeg voorziet de wet niet in een beschermde oorsprongsbenaming of internationale normen voor de variëteiten die mogen worden gebruikt voor agavesiroop. Er bestaat enkel een Mexicaanse norm, waarin voorwaarden zijn vastgelegd voor agavesiroop die voor 100 % afkomstig is van de agave tequilina (blauwe agaveplant) of de agave salmiana. Deze wet kan echter niet alle mistoestanden voorkomen. Ze heeft dan ook geen of weinig impact op de fabrikanten, die een zekere vrijheid nemen bij de productie.



## Slecht voor de gezondheid?

**Agavesiroop bevat evenveel calorieën als suiker.**

Suiker is op zich niet ongezond. Ons lichaam heeft zelfs suiker nodig. Maar te veel is niet gezond. Een overdadige suikerinname leidt immers tot overgewicht.

## Volgens onze test zijn 13 van de 16 agavesiroopen niet 100 % zuiver

### Besmet met chlooraat

Een ander resultaat dat onze aandacht trok, was dat in sommige siropen residuen van chlooraat terug te vinden waren. Chlooraat is een nevenproduct van hypochloriet, een stof die de fabrikanten gebruiken als desinfectiemiddel voor hun machines, hoewel die eigenlijk al jaren verboden is. Dit verklaart waarom er bij de productie van de agavesiroop residuen in het eindproduct terecht kunnen komen. Dat is natuurlijk jammer voor producten met een biolabel.

Volgens onze analyses varieerde de hoeveelheid chlooraat in de siropen van 0,011 tot 0,15 mg/kg. Bij de agavesiroop van Biofood lag dat gehalte iets hoger (0,59 mg/kg). Niettemin bleef het overal onder de richtwaarde van 0,70 mg/kg. Geen van de geanalyseerde producten levert dus een gezondheidsprobleem op. Niettemin zouden de fabrikanten beter een andere schoonmaakmethode voor hun machines gebruiken om in de toekomst residuen van chlooraat te voorkomen.

### Omstreden methode

Tijdens ons onderzoek van de agavesiroopen en onze contacten met de fabrikanten maakten sommigen van hen bezwaar tegen onze resultaten, omdat ze twijfels hadden bij de gebruikte testmethode. Wij blijven er echter bij dat die wel degelijk correct is.

Niettegenstaande pleiten we voor de uitwerking van één enkele methode voor authenticiteitsbepaling, zodat de resultaten van verschillende labo's elkaar niet meer zouden kunnen tegenspreken. Daarnaast vragen we de overheid om duidelijke en strikte regels voor de samenstelling van agavesiroop op te stellen en fabrikanten hun verantwoordelijkheid te doen nemen. Tot slot is de vermelding "100 % agavesiroop" op de 13 producten met andere toevoegingen misleidend. Die frauduleuze etikettering zou niet ongestraft mogen blijven. Daarom hebben wij een klacht ingediend bij de Federale Overheidsdienst Economie. ♥