

# PURE GRAZE® VLEES:

## (G)RAZEND GEZOND!

door Janine Moeken foto's Shutterstock

Voor een gezond lichaam zijn een paar ingrediënten van belang: sporten, weinig stress en gezonde voeding. Zo zit het ook in de dierenwereld. Gezonde dieren begint bij gezonde voeding voor deze dieren. Dieren laten leven in hun natuurlijke leefomgeving, op hun natuurlijke dieet. Dat is super kort samengevat de filosofie achter Pure Graze®. En dat proef je!



### WAT MAAKT PURE GRAZE®?

We willen allemaal gezond leven en genieten. Daar hoort gezonde voeding ook bij. Voeding die een hoog gehalte aan vitamines, mineralen, antioxidanten en goede vetten bevat. Vandaar dat steeds meer mensen kiezen voor biologische voeding, die zonder het gebruik van schadelijke bestrijdingsmiddelen geproduceerd is en waarbij bovendien diervriendelijkheid hoog in het vaandel staat. Pure Graze® (wat overigens een keurmerk is) gaat nog een stapje verder. Hoe? Dat kun je zien in tabel 1.

Uit tabel 1 blijkt dat Pure Graze® net een stapje verder gaat dan de biologische veehouderij. De Pure Graze® dieren krijgen geen krachtvoer. Dit betekent geen graan of mais, maar ook geen voederbrokken. Veel van deze voederbrokken komen uit het buitenland. Voor de grondstoffen hiervan moeten vaak regenwouden wijken. Ook wordt er vaak dierlijk afval in verwerkt, waardoor onze plantenetende dieren aaseters worden. Dat is niet natuurlijk! Maar ook worden de restanten van de voedingsmiddelen industrie verwerkt in de voederbrokken. Denk daarbij aan: schillen en doppen, restanten van sojabonen (nadat de olie eruit is geperst), oud frituurvet, etenswaren uit de supermarkt waarvan de houdbaarheidsdatum verstreken is, mislukte producten uit de fabriek (bijvoorbeeld koekjes, snoepjes of cola met net niet de goede smaak). Je kunt het zo gek niet verzinnen of het zit in de voederbrokken. En dan zijn er nog de partijen voederbrokken die vervuild zijn met bijvoorbeeld afgewerkte olie, dioxine of restanten uit de geneesmiddelenfabriek. Zo worden de koeien en varkens uit het gangbare veehouderij tot vuilnisvat van de moderne maatschappij. En aangezien je bent wat je eet... Online lees je dat

heel veel boeren hier niet blij mee zijn en graag een strenge wetgeving willen zien omtrent de productie van veevoerders.

### GEEN ANTIBIOTICA

De Pure Graze® dieren krijgen geen antibiotica. Oudere dieren die toegang willen krijgen tot het Pure Graze® label mogen in het verleden dus ook geen antibiotica hebben gekregen. Is dit wel het geval, dan krijgen ze het kwaliteitskeurmerk Pure Graze® niet. Door de stressvrije, natuurlijke levenswijze zijn de dieren zelden ziek. Op die manier proberen de Pure Graze® boeren mee te helpen om de resistentie tegen antibiotica in de humane gezondheidszorg te voorkomen.

### WEILAND WORDT SALADEBUFFET

Om gezonde dieren te krijgen (die dan ook geen antibiotica nodig hebben) moet hun voeding van zeer goede kwaliteit zijn. Dus geen groene weilanden die slechts één of twee grassoorten bevatten (dit wordt ook wel een monocultuur genoemd), zoals de meeste weidegronden in de gangbare veehouderij. Bij biologische veehouderij wordt dat aangevuld met witte klaver en is het gebruik van bestrijdingsmiddelen en kunstmest verboden. Bij Pure Graze® veehouderij wordt het weiland omgetoerd tot een waar saladebuffet voor de dieren. Zo ontstaan er weilanden met zes tot acht soorten gras, zes tot acht soorten klaver en zes tot acht soorten kruiden. De diversiteit aan planten in het weiland verbetert de bodemkwaliteit, verhoogt het waterbergend vermogen en laat een toename zien in de voedingstoestand van de bodem. En dat krijg je dan uiteindelijk weer op je bord.

### CO<sub>2</sub> EEN STUK VRIENDELIJKER

Pure Graze® is zoals je in tabel 1 kunt zien een stuk CO<sub>2</sub> vriendelijker. Voor gang-

Tabel 1: Vergelijking gangbaar, biologisch en Pure Graze® vlees.

	Gangbaar	Biologisch	Pure Graze®
gebruik kunstmest	ja	nee	nee
bestrijdingsmiddelen	ja	nee	nee
krachtvoer/granen	ja	ja	nee
antibiotica	ja	ja	nee
dieren op stal	geen beperkingen, jaarrond opstallen toegestaan	minimaal 150 dagen buiten	maximaal 30 dagen aaneengesloten per jaar
geconserveerd ruwvoer*	geen beperkingen	geen beperkingen	maximaal 20% van totale rantsoen
CO <sub>2</sub> bindend bodemgebruik	nee	nee	ja
CO <sub>2</sub> verbruik gemiddeld bedrijf	100%	50%	35%
verlenging van het weideseizoen	nee	nee	ja
onthoornen	ja	ja	nee
GMO (gentechologie)	ja	nee	nee
kalf bij koe	nee	nee	ja

\* ruwvoer zijn voedermiddelen met een vezellengte van circa 8 mm lengte. Bijvoorbeeld hooi, kuilgras, luzerne (eiwitrijk veevoeder, plant), snijmais, sojabonen. Andere voedermiddelen met een kortere vezellengte vallen onder het krachtvoer. Bron: [www.puregrazefoods.nl/voordelen\\_vervolg\\_eatwild.html](http://www.puregrazefoods.nl/voordelen_vervolg_eatwild.html)





voederbrokken wordt veel regenwoud gekapt, de opslagkamer van CO<sub>2</sub>, waardoor er meer CO<sub>2</sub> in de lucht blijft. Want planten maken uit water, CO<sub>2</sub> en zonlicht biomassa. Kap je regenwoud, dan blijft er dus meer CO<sub>2</sub> in de lucht. Daarnaast moeten die grondstoffen vervoerd worden, wat weer brandstof kost en dus meer CO<sub>2</sub> oplevert. Daarnaast worden op grote veehouderijen veel machines gebruikt die op brandstof lopen. Het resultaat is een lage prijs voor vlees van een andere kwaliteit dan het Pure Graze® vlees.

Bij Pure Graze® is het gebruik van kunstmest en bestrijdingsmiddelen verboden, dat scheelt dus al een heel stuk CO<sub>2</sub>. De mest komt van de dieren zelf. Dit levert uiteraard ook CO<sub>2</sub> op (methaangas), maar dat heb je in de gangbare veehouderij ook. En nog meer zelfs, want daar heb je meer dieren per vierkante meter. Daarnaast zorgen de kruiden en grassen in het weiland voor een opname van CO<sub>2</sub>. Ja, je hebt gelijk dat als je denkt: dat heb je in de gangbare veehouderij ook. En dan nog een groot verschil. Dieren die gebruikt worden voor gangbaar vlees (denk bijvoorbeeld eens aan varkens) worden soms onder zeer barre omstandigheden naar Italië vervoerd om vervolgens daar geslacht te worden zodat ze verkocht kunnen worden als parmaham (wat per kilogram een stuk meer opbrengt) en dan geslacht in koelwagens weer naar Nederland getransporteerd te worden. Volgens de website van Pure Graze® leggen de dieren maximaal tweehonderd kilometer af voordat ze op je bord belanden. Tegenover een supermarktmaaltijd: zeventienduizend kilometer. Dat alles bij elkaar zorgt voor een enorm verschil in CO<sub>2</sub> uitstoot.

#### GEZONDER VLEES

Door al deze bovengenoemde verschillen is het vlees qua samenstelling ook veel gezonder. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat grasgevoerde dieren een hoger gehalte aan omega 3 vetzuren bevatten. Ook bevatten ze meer CLA (dat staat voor geconjugeerd linolzuur) en meer vitamine A en E, dan dieren in de gangbare veehouderij. Uit de studie van Rule en collega's blijkt ook dat het vlees van grasgevoerde dieren meer omega 3 vetzuren bevat dan uit de reguliere veehouderij (zie tabel 2). En dat is goed omdat de meeste mensen onvoldoende omega 3 vetzuren consumeren en te veel omega 6. Dus een lage ratio 6:3 is wenselijk. Nu is het goed dat grasgevoerde dieren meer omega 3 vetzuren in hun vlees herbergen dan regulier gevoerde dieren. Echter, houdt in gedachten dat zeventig gram makreel



een gram omega 3 vetzuren bevat tegenover honderd gram grasgevoerd rund uit het onderzoek van Rule dat 3,61 mg omega 3 bevat. Dus voor een hoge inname van omega 3 vetzuren moet je het toch nog altijd in het visschap zoeken.

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan waarbij gekeken werd naar de verhouding omega 6 : omega 3 bij grasgevoerde dieren versus regulier gevoerde dieren. Hier komt telkens uit naar voren dat grasgevoerde dieren meer omega 3 vetzuren bevatten dan regulier gevoerde dieren. Zie ook tabel 3.

Tabel 2: onderzoeksresultaten Rule et al. (2002).

	bizon		rund		eland	kip
	grasgevoerd	regulier	grasgevoerd	regulier		
PUFA*	17,30	10,82	12,04	3,61	20,12	24,60
Omega 3	5,68	1,53	3,61	0,84	4,87	1,19
Omega 6	10,76	8,74	7,43	4,74	14,20	21,89
Ratio 6:3	1,67	5,79	2,10	5,85	2,97	18,50
Totale vet mg/100 gram	13,98	25,03	10,90	26,10	8,60	7,94
Cholesterol mg/100 gram	48,07	55,97	51,23	55,83	51,17	59,30

\* PUFA staat voor poly unsaturad fatty acids, oftewel meervoudig onverzadigde vetzuren. Bron: Rule et al. (2002).

baar vlees wordt kunstmest voor het weiland geproduceerd. Bij de productie van kunstmest komt heel veel CO<sub>2</sub> vrij. Daar-

naast moet dat kunstmest vervoerd worden en dat kost brandstof, dus ook hier komt CO<sub>2</sub> bij vrij. Voor grondstoffen van

Tabel 3: onderzoeksresultaten verschillende studies

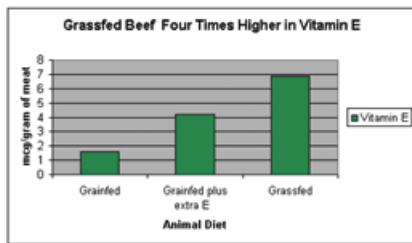
Onderzoek en type vee	Ratio omega 6 : omega 3	
	grasgevoerd	regulier
Realini et al. (2004) Hereford stieren	1,44*	3,00*
Ponnampalam et al (2006) Angus stieren	1,96*	3,57*
Duckett et al. (2009) Angus-cross	1,65*	4,84*
Descalzo et al. (2005) gemixte stieren	3,72*	5,73*
Nuernberg et al (2005) Simmental stieren	2,04*	8,34*
Alfaia et al. (2009) gemixte stieren	1,77*	8,99*
Garcia et al. (2008) Angus stieren	1,72*	10,38*
Leheska et al. (2008) gemixt runderen	2,78*	13,60*

\* statistisch significant verschil tussen grasgevoerd en regulier gevoerd. Bron: <http://grassbasedhealth.blogspot.nl/2011/10/is-grass-fed-beef-really-rich-in-omega.html>

#### OOK MEER VITAMINE E

Uit onderzoek van Smith van de Colorado State University blijkt dat vee dat grasgevoerd is ook een hoger vitamine E gehalte heeft dan graangevoerd vee, maar ook hoger dan graangevoerd vee dat synthetische vitamine E suppletie krijgt (1.000 IE/dag; IE = internationale eenheden). Je kunt het allemaal terugzien in figuur 1. Hieruit blijkt dat de concentratie vitamine E vier keer hoger is in het vlees van grasgevoerde runderen in tegenstelling tot graangevoerde runderen, en bijna twee keer zo hoog als bij graangevoerde runderen met vitamine E suppletie.





Figuur 1: Vitamine E concentratie in runderen op verschillend voer. Grainfed (graangevoerd); grainfed plus extra E (graangevoerd met vitamine E suppletie) en grassfed (grasgevoerd).

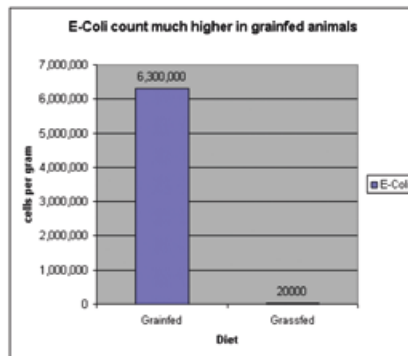
## MINDER ZIEKTEMAKERS

Uit een wat ouder onderzoek uit 1998 blijkt dat er veel minder ziekmakende E. coli bacteriën in hooi-gevoerde runderen zit dan in graangevoerde runderen. In onze darmen zitten verschillende strengen E. coli, wat staat voor Escherichia coli. De meeste E. coli bacteriën veroorzaken onder normale omstandigheden geen ziekte bij de mens en helpen met de vertering van voedsel. Ook produceren E. coli bacteriën vitamine K die helpt bij de bloedstolling. Een soort van: help jij mij, dan help ik jou beleid. Dus de aanwezigheid van E. coli is helemaal niet slecht. Waarom dan dit onderzoek? Bepaalde varianten E. coli kunnen bij de mens maag-darmklachten geven, denk hierbij aan diarree en overgeven (o.a. reizigersdiarree en voedselvergiftiging). In het onderzoek is gekeken naar E. coli 0157:H. Dit is een ziekmakende E. coli variant waarmee gemiddeld 73.000 mensen in de Verenigde Staten jaarlijks besmet worden door niet goed doorgebakken vlees. Hiervan hebben 61 gevallen een dodelijk afloop. Besmetting met E. coli 0157:H treedt steeds vaker op en in één op de tien gevallen leidt dat tot het HUS syndroom, wat staat voor hemolytisch-uremisch syndroom. Bij HUS ontstaat er acuut nierfalen en een tekort aan bloedplaatjes en kunnen er bloedingen in het maag-darmkanaal ontstaan met fatale afloop. Er is ook al een bijnaam voor HUS, namelijk 'hamburger disease'. En dat zegt genoeg.

Terug naar dat oude onderzoek van Hovde en collega's, hieruit blijkt dat hooi-gevoerde runderen bijna geen E. coli 0157:H in hun darmen hebben, tegenover graangevoerde runderen heel veel. Kijk maar naar figuur 2. Daarnaast kwam uit het onderzoek naar voren dat de pH in de darmen van de graangevoerde runderen lager was met 5,5 tegenover de 7,2 pH in de darmen van grasgevoerde runderen. Hierdoor worden de bacteriën in de graangevoerde runderen steeds beter resistent tegen een zure omgeving. En het is juist onze zure maagomgeving die bacteriën moet doden. Worden deze E. coli



steeds meer zuurresistent, dan zal ook het aantal gevallen van HUS toenemen.



Figuur 2: E. coli in graangevoerde (grainfed) en grasgevoerde (grassfed) runderen. Bron: Diez-Gonzales et al. (1998).

*'Grasgevoerd vee levert vlees op met meer omega 3 vetzuren, meer vitamine E en minder ziekmakende E. coli bacteriën.'*

## EN DAT PROEF JE...

Uit dit artikel blijkt dat grasgevoerd vee vlees oplevert met daarin meer omega 3 vetzuren, meer vitamine E en minder ziekmakende E. coli bacteriën. Maar hoe zit het dan met de smaak? Niet geheel onbelangrijk. Uit eigen ervaring kan ik vertellen dat ik de smaak fantastisch vond. Maar ja, smaken verschillen. Veel oudere mensen zeggen dat het vlees zoals vroeger smaakt, uit de tijd toen ze opgroeiden. Proef het en oordeel zelf.

## PURE GRAZE® VERKOOPPUNTEN

Hoe kom je aan Pure Graze® vlees? Er zijn meerder verkooppunten van Pure Graze® producten. Deze kun je ook vinden op de website: [www.puregrazefoods.nl](http://www.puregrazefoods.nl). Zo wordt er bij de supermarktketen Boni Pure Graze® verkocht volgens de website. En in Overijssel verkopen een paar winkels/

slagerijen Pure Graze® (zie tabel 4). Maar niet getreurd als je niet in de buurt van één van deze verkooppunten woont. Pure Graze® heeft namelijk ook een webwinkel. En met speciale verpakkingmanieren en snelle TNT service komen ze het vlees gewoon bij je thuis brengen. Dus als je met kerst een mooi stuk vlees wilt serveren, dan weet je nu waar je moet zijn. Eet smakelijk! □

Tabel 4: Verkooppunten Pure Graze®

<b>Boni supermarkten</b> Overijssel, Gelderland, Utrecht en Flevoland
<b>Vitalogica</b> Kerkstraat 6a Lemelerveld
<b>Boerderijwinkel Groene Marke</b> De Poffert 5 Ommen
<b>C1000 Rudy Veldkamp</b> Grotestraat 2 Den Ham
<b>Biolokaal Zwolle</b> Van Der Capellenstraat 57 Zwolle
<b>Slagerij de Feijter</b> Drienerstraat 14 Hengelo

## Literatuurlijst

- Rule DC, Broughton KS, Shellito SM, Maiorano G. (2002). Comparison of muscle fatty acid profiles and cholesterol concentrations of bison, beef cattle, elk, and chicken. *J Anim Sci.*; 80(5): 1202-1211.
- Smith, G.C. "Dietary supplementation of vitamin E to cattle to improve shelf life and case life of beef for domestic and international markets." *Colorado State University, Fort Collins, Colorado* 80523-1171.
- Diez-Gonzalez F, Callaway TR, Kizoulis MG, Russell JB. (1998). Grain feeding and the dissemination of acid-resistant Escherichia coli from cattle. *Science.* 11; 281(5383):1666-1668.
- [www.puregrazefoods.nl](http://www.puregrazefoods.nl)
- [www.eatwild.com](http://www.eatwild.com)
- [www.grassbasedhealth.blogspot.nl/2011/10/is-grass-fed-beef-really-rich-in-omega.html](http://www.grassbasedhealth.blogspot.nl/2011/10/is-grass-fed-beef-really-rich-in-omega.html)