

KONSUMENT

REDAKTIONEN: 054-17 55 00
E-POST: redaktion@vf.se
ADRESS: REDAKTIONEN, VF, BOX 67, 651 03 KARLSTAD

VF ONSDAG 24 NOVEMBER 2021 31

TEST. Pepparkaksdeg

Baka pepparkakor i ett nafs

Få saker är så tätt förknippade med adventsmys och julstök som pepparkakor. Med en färdig deg går bakningen snabbt och enkelt. I vårt test visar sig smakskillnaderna mellan degsorterna inte vara överdrivet stora – det är huvudsakligen i utkavlingsmomentet som olikheterna finns.

"Ta en pepparkaka så blir du snäll", är ord som ofta hörs i december. Om de stämmer ska vi låta vara osagat, men visst blir man lite glad över att det vankas pepparkakor igen?

På färdig deg går baket snabbt. Vill man påskynda processen ännu mer, och skippa kavel och formar, kan man hyvla skivor från degen med osthyvel och grädda i ett par minuter. Enkelt och ljuvligt gott! Hemgjorda pepparkakor har en tendens att mjukna efter någon dag, även om de ligger i en tätts försluten burk. Värm dem i ugnen i två minuter på cirka

150 graders värme och låt dem svalna, så återfår de sitt krisp.

Färdig pepparkaksdeg innehåller ofta palmolja, en ingrediens som varit omdebatterad de senaste åren, av såväl humanitära som miljö- och hälsomässiga skäl. Det finns dock ekologiska märkningar och en certifiering kallad RSPO, som ställer krav på produktionen.

Som konsument kan man använda sin makt genom att välja produkter med palmolja från certifierade och ekologiska odlings- och livsvillkoren för djur- och växt-

Så gjorde vi

- En panel på fem personer testade sex sorters färdig deg i ett blindtest.
- Smaken på deg och färdiga pepparkakor betygsattes, liksom hur lätt det var att kavla och göra formar.
- Betygsskalan är 1–5, där 5 är bäst.

livet och miljön för odlare vid plantagerna, säger Petra Bergkvist, statsinspektör på Livsmedelsverket.

Fyra av sex testade pepparkaksdegar innehåller palmolja med någon form av certifiering, medan Fria använder rapsoolja. Producenten Bake My Day gör sin deg med smör.

I topp i vårt test hamnar Nyåkers deg, där de klassiska kryddorna kanel, ingefära och nejlika är framträdande i smaken. Högt betyg får även Frias glutenfria deg som ger läckra, mörkbruna och knäckkrispiga pepparkakor.



Baka pepparkakor är roligt och stämingsfullt. Med en färdig deg kan allt fokus läggas på kreativiteten. FOTO: ANDERS WIKLUND

Både Bake My Day och Änglamarks degar får godkänt för smaken, och den senare är dessutom lätt att baka ut. Dessa två innehåller, för-

utom kryddor, bara mjöl, socker, sirap, salt, vatten, fett och bakpulver. Det visar att det går att få både bra smak och konsistens utan

tillsatser som emulgeringsmedel och aromer.

MALIN HEFVELIN TT

Palmolja i livsmedel

- Palmolja, med sin neutrala smak och långa hållbarhet, innehåller mycket mättat fett och lite omättat fett – men dock mindre mättat fett än exempelvis smör och margarin.
- Oljan innehåller också glycidylestrar och 2- och 3-MCPD-estrar som kan vara cancerframkallande. Livsmedelsverket bedömer dock att mängden man får i sig inte är skadlig, men att intaget av ämnen ändå bör minska.
- På plantagerna frigörs stora mängder växthusgaser, vilket gör att palmoljan har en betydligt större negativ påverkan på klimatet och växt- och djurliv än till exempel raps- och olivolja.
- Palmolja bidrar med inkomster och arbetstillfällen i produktionsländerna, men förknippas även med social utsatthet för dem som jobbar på plantagerna.
- RSPO-certifierad palmolja (Roundtable on Sustainable Palm Oil) får till exempel inte bidra till att värdefull skog skövlas eller att arbetskraft exploateras. Märkningen ifrågasätts dock av en del miljöorganisationer som bland annat menar att kriterierna inte är tillräckligt stränga.

TEST Pepparkaksdeg



	Nyåkers	Fria	Änglamark	Gilje	Bake My Day	Skogholm
Cirkapris	22,95 kr* 500 g 45,90 kr/kg*	31,95 kr* 500 g 63,90 kr/kg*	22,95 kr* 500 g 45,90 kr/kg*	24,95 kr* 500 g 49,90 kr/kg*	36,95 kr* 500 g 73,90 kr/kg*	22,95 kr* 500 g 45,90 kr/kg*
Nettovikt	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Palmolja	Ja. RSPO-certifierad (SG).	Nej.	Ja. Ekologiskt certifierad.	Ja. RSPO-certifierad.	Nej.	Ja. RSPO-certifierad.
Innehåll	Vetemjöl, socker, sirap, vegetabilisk olja (palm, raps, cocos, shea), bakpulver (E500), nejlika, kanel, ingefära, salt, emulgeringsmedel (E471, E475) arom, antioxidationsmedel (citronsyra), färgämne (betakaroten).	Glutenfri vetestärkelse, sirap, socker, rapsoolja, invertsocker, majsstärkelse, kryddor (kanel, ingefära, nejlika), bakpulver (natriumfosfat, natriumbikarbonat), emulgeringsmedel (lecitin (raps), mono- och diglycerider av fettsyror (veg)), salt, aromer.	Vetemjöl, socker, sirap, vegetabilisk fett (palm), vatten, bakpulver (E 500, natriumkarbonat), ingefära, kanel, nejlika, salt.	Vetemjöl, socker, margarin (vegetabiliska fetter och oljor (palm, raps, shea), vatten, salt, emulgeringsmedel: mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror, arom, antioxidationsmedel: citronsyra), sockersirap, bakpulver: natriumkarbonat, ingefära, nejlika, kanel, konserveringsmedel: kaliumsorbat.	Vetemjöl, sirap, socker, smör, vatten, bikarbonat, ingefära, kanel, kryddnejlika.	Vetemjöl, margarin (vegetabilisk olja (palm, raps), vatten, salt, vegetabiliskt emulgeringsmedel E471, surhetsreglerande medel E330, arom med smak av smör), socker, sirap, vatten, bakpulver E500, malda kryddor (kanel, ingefära, kryddnejlika).
Näringsvärde/100g	Energi 310 kcal, fett 17 g (varav mättat fett 8 g), kolhydrat 62 g (varav sockerarter 29 g), protein 4,5 g, salt 1,5 g.	Energi 390 kcal, fett 11 g (varav mättat fett 1 g), kolhydrat 71 g (varav sockerarter 30 g), protein 3 g, salt 0,4 g.	Energi 390 kcal, fett 13 g (varav mättat fett 6,1 g), kolhydrat 62 g (varav sockerarter 31 g), protein 4,9 g, salt 1 g.	Energi 399 kcal, fett 14,4 g (varav mättat fett 5,9 g), kolhydrat 62,2 g (varav sockerarter 29,7 g), protein 4,5 g, salt 0,26 g.	Energi 350 kcal, fett 8,4 g (varav mättat fett 5 g), kolhydrat 63 g (varav sockerarter 27 g), protein 6,1 g, salt 1,2 g.	Energi 390 kcal, fett 15 g (varav mättat fett 6,3 g), kolhydrat 59 g (varav sockerarter 27 g), protein 5,2 g, salt 1,2 g.
DELBETYG						
Utkavning	5,0	4,0	5,0	3,0	2,0	3,0
Smak	4,4	5,0	3,5	3,5	4,1	3,0
TOTALBETYG	4,7	4,5	4,3	3,3	3,1	3,0
OMDÖME	Hård deg som fungerar bra att hyvla. Efter lite bearbetning blir den lätt att baka med – man kan göra komplicerade former med små detaljer. Ger lagom kryddiga och krispiga kakor. Har högst fetthalt av testprodukterna.	Frys produkt som tinar på en halvtimme i rumstemperatur. Lättbakad, seg deg som inte kladdar. Pepparkakorna blir mörka, porösa och superkrispiga med bra kryddsmak. Gluten-, laktos- och mjölkproteinfri.	Änglamarks deg har märkningarna Krav och EU-ekologisk. Den är mycket lätt att baka ut och släpper fint från underlaget. Pepparkakorna blir lite bleka och har en god, men något tarm, kryddsmak.	En hård deg som är perfekt för hyvlade pepparkakor. Trots ganska svår att kavla ut och få riktigt tunn då den lätt spricker. De färdiga pepparkakorna har en liten salt i smaken, något som delar panelen.	Kladdig deg som kräver en del mjöl vid utbak. Ger tjocka kakor. För dem som gillar att äta deg är det här favoriterna. Smörsmaken märks dock inte så mycket i de färdiga kakorna som är milda i smaken. Dyrast.	En ganska kladdig deg som är svår att baka ut. Den rivs lätt sönder vid kavling. De färdiga pepparkakorna smakar lite mjöl. Någon i panelen känner en blommig smak. Innehåller minst socker av testprodukterna.

TT NYHETSBYRÅN

* Samtliga cirka priser är hämtade från några av de stora matkedjorna.