

TEST De billigste dåsekikærter kan bruges til det hele



FAKTA

Sådan gjorde vi

Politiken bad to dommere om at blindegøre seks slags kikærter – fem på dåse og en variant i karton:

Trine Hahnemann er kok og kagebogsforfatter. Indehaver af Hahnemanns Køkken, som blandt andet driver kantiner og et nyåbnet bageri, spisested, kaffebar og kursussted i København.

Steen Nielsen er kok i brunch- og salatcafeen Jurfood på Amager.

Dommerne blev bedt om at vurdere kikærternes duft, udseende, smag og fornemmelse i munden og give hvert produkt en samlet karakter mellem 1 og 6, hvor 6 er bedst.

Karaktererne i testen er oprundede gennemsnit af dommernes karakterer. I de tilfælde, hvor flere produkter har opnået samme bedømmelse, er de listet efter kilopris med den billigste vare først.

Salget af kikærter boomer, men der er stor forskel på kvaliteten, viser vores test, hvor den billigste vinder.

HELLE SINDAL

salater og som snacks. I gryderetter, falafel og hummus. Kikærter er for alvor trillet ind i vores kost som både hovedingrediens og ekstra drys.

»Salget af kikærter er seksdoblet siden 2013«, fortæller analysechef Lars Aarup fra Coop, som driver Kvickly, Fakta, Irma og Brugsen-kæderne.

Tørrede kikærter skal først lægges i blød og siden koges. Konserverkikærter er derimod en slags 'kvikærter', som er kogt og klar til brug. Men der er stor forskel på kvaliteten, viser Politikens blindsmagning af seks dåse- og kartonvarian-

ter. De to testdommere – kok og kagebogsforfatter Trine Hahnemann og kok Steen Nielsen – kårer testens billigste kikærter, Noliko kikærter fra Rema 1000, som de bedste og mest anvendelige.

Kikærter må gerne have bid og være lidt sprøde, hvis de skal bruges i salater. Til hummus kan man bruge hvad som helst – her er det de andre ingredienser, der for alvor giver retten smag.

»Jeg vil ikke bruge tid på at koge kikærter til hummus. Der snupper jeg bare en dåse. Til salater koger jeg dem helst selv og tilsætter smag, for eksempel løvstikke«, fortæller Steen Nielsen, som er kok på brunch- og salatcafeen Jurfood på Amager.

»Jeg var nok det første barn i Danmark, som havde hummus med i madpakken«, fortæller Trine Hahnemann, lyder kritikken. Mangel på smag trækker også ned i bedømmelserne.

»Fy for pokker!«, udbryder Trine Hahnemann, da hun smager de bløde og lidt slimede kartonkikærter fra Føtex. Ernæringsmæssigt får kikærter en opadvendt tommelfinger kandidat i husboldningsvidenskab Preben Vestergaard Hansen fra Professionshøjskolen Metropol:

»Kikærter indeholder blandt andet stivelse, fibre og protein og er derfor en glimrende basisfødevarer i en sund og varieret kost. Her kan kikærter indgå på linje med – eller som erstatning for –

de dom, når det gælder bundskraberne. De er for bløde og klistrede og kedelige, lyder kritikken. Mangel på smag trækker også ned i bedømmelserne.

»Der er udsigt til endnu flere valgmuligheder på supermarkedshylderne med kikærter:

»Danskerne har utrolig meget fokus på ærter, bønner og linser i de her år, så jeg er sikker på, at vi kommer til at se en udvikling inden for de produkter – både på dåse, frost, tørrede og friske«, forudser analysechef Lars Aarup fra Coop.

»Kikærter indeholder blandt andet stivelse, fibre og protein og er derfor en glimrende basisfødevarer i en sund og varieret kost. Her kan kikærter indgå på linje med – eller som erstatning for –

brød, kartofler, korn og ris. Det lave fedtindhold og indholdet af protein gør kikærter til en oplagt del af en vegetarisk orienteret kost«, fremhæver han.

»Der er udsigt til endnu flere valgmuligheder på supermarkedshylderne med kikærter:

»Danskerne har utrolig meget fokus på ærter, bønner og linser i de her år, så jeg er sikker på, at vi kommer til at se en udvikling inden for de produkter – både på dåse, frost, tørrede og friske«, forudser analysechef Lars Aarup fra Coop.

»Kikærter indeholder blandt andet stivelse, fibre og protein og er derfor en glimrende basisfødevarer i en sund og varieret kost. Her kan kikærter indgå på linje med – eller som erstatning for –

HUMMUS.

En af de retter, der har været med til at sætte kikærter på menuen, er hummus. Foto: Nanna Navntoft

skabet fra blandt andre veganere og allergikere, som ikke kan tåle æg. Vand kan bruges som en slags vegansk 'æggehvide' kaldet aquafaba (bønnevand) eller 'ikkehvide'. Væsken kan piskes helt stiv og anvendes i blandt andet desserter og bagværk.

Steen Nielsen bruger kikærtevand til at lave veganske dressinger.

»Jeg pisker en tynd stråle olie ind i kikærtevand. Så tykner det som en mayonnaise og kan smages til«, forklarer han og glæder sig over at kunne bruge hele indholdet i dåserne i stedet for bare at kassere vandet.

Hvis man vil lave sin egen aquafaba på basis af tørrede kikærter, kan man lade

kogte kikærter køle af i kogevandet og bruge det.

»Man skal derimod aldrig bruge iblødsætningsvandet, som indeholder giftstoffet lektin og kan give slemme mavesmerter«, siger Preben Vestergaard Hansen, der er kandidat i husboldningsvidenskab fra Professionshøjskolen Metropol.

Der følger vand med fem af de seks produkter i Politikens test.

Efter testen bevæbner vi os med en el-pisker og får på få minutter forvandlet kikærtevand til en stor, hvid sky af stiftpisket guf med et genkendeligt strejf af kikærter i smagen.

lordagsliv@pol.dk



NOLIKO

Købt i: Rema 1000
Pris: 6,95 kroner for 410 g (drænet vægt 240 g)
Kilopris: 28,95 kroner (drænet vægt)



Trine Hahnemann: Store kikærter, som ser friske ud. Smager ikke af så meget. Føles friske i munden med et fint bid. De kan det hele: salater, grov hummus, gryderetter og suppe.

Steen Nielsen: Lyse og gyldne med sød og nøddeagtig smag. Har bid og er cremede i munden. Fin til salater og lune retter.



IRMAS ØKOLOGISKE

Købt i: Irma
Pris: 13,50 kroner for 400 g (drænet vægt 240 g)
Kilopris: 56,25 kroner (drænet vægt)



Trine Hahnemann: Små og klistrede med nøddesmag og en lidt kedelig eftersmag. O.k. konsistens med lidt bid.

Steen Nielsen: Små og gyldne med en sød og nøddeagtig smag. Lidt bitter eftersmag. Har bid, men er samtidig cremede. God til salater.



ÄNGLAMARK ØKO

Købt i: kvickly
Pris: 13,95 kroner for 400 g (drænet vægt 240 g)
Kilopris: 58,13 kroner (drænet vægt)



Trine Hahnemann: Store og pæne. Ser friske ud. Syrlig duft. O.k. smag. Sprøde med bid.

Steen Nielsen: Gyldne med duft af olie. O.k. smag, dog med lidt bitterhed i eftersmagen. Cremede og lidt knasende. God til salater.



BONDUELLE

Købt i: Føtex
Pris: 13 kroner for 310 g (drænet vægt 265 g)
Kilopris: 49,06 kroner (drænet vægt)



Trine Hahnemann: Mørke. Ser lidt gamle ud. Fin, let nøddeagtig duft. Dufter som hjemmekogte, men har en håbløs konsistens. Alt for bløde. Ikke så lækre.

Steen Nielsen: Mørkere og større end de andre. Ingen luge. Smager af lidt. Blød og uden bid. Tør. Til en cremet dressing.



URTEKRAM ØKOLOGISKE

Købt i: Føtex
Pris: 13,50 kroner for 400 g (drænet vægt 240 g)
Kilopris: 56,25 kroner (drænet vægt)



Trine Hahnemann: Lidt grå. Meget søde i smagen. For bløde og klistrede. Bedst til hummus.

Steen Nielsen: Gyldne kikærter med mild nøddeagtig smag. Olieret og tør i munden. God til hummus, mindre egnet til salater.



VORES KIKÆRTER

Købt i: Føtex
Pris: 10 kroner for 380 g (drænet vægt 230 g)
Kilopris: 43,38 kroner (drænet vægt)



Trine Hahnemann: Store, men lidt for grå. Ligger i grumset vand – ikke appetitlig. Smager ikke godt og har en rigtig kedelig eftersmag. Bløde og lidt slimede. Fy for pokker!

Steen Nielsen: Store og mørke. Kedelige – smager ikke af så meget. Føles udkogte i munden. Kun til hummus.