

TEST Fuldkornspasta minder om almindelig hvid spaghetti

Det er svært at få øje på fuldkornet i supermarkedernes fuldkornspaghetti, mener testdommerne. Forældre vil derfor have nemt ved at få børnene til at spise den sundere pastavariant.



LINE FELHOLT

Danskerne skal spise mere fuldkorn. Faktisk er fuldkorn er så vigtigt, at det har sit helt eget kostråd blandt de officielle 10 af slagsen. »Undersøgelser viser, at personer, der spiser meget fuldkorn, har en lavere risiko for at udvikle flere af vores kendte livsstilssygdomme. Fuldkorn giver også en god mæthedsfornemmelse og bidrager med fibre, som mange danskere spiser for lidt af«, fortæller senior

rådgiver Heddie Mejborn fra DTU Fødevareinstituttet.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at vi spiser mindst 75 gram fuldkorn om dagen. Men kun 30 procent af danskerne gør det. Det er på trods af, at der i den daglige kost er utallige oplagte kilder til fuldkorn. For eksempel pasta.

»Fuldkornspasta er på det danske marked stort set altid lavet af 100 procent fuldkorn. En mellemstor portion pasta – der vejer cirka 150 gram – bidrager med cirka 60 gram fuldkorn«, forklarer Heddie Mejborn.

Noget tyder da også på, at vi har fået øjnene op for netop fuldkornspastaen.

»Salget af fuldkornspasta har gennem de seneste år været støt stigende og er det fortsat. I dag udgør salget over 20 procent af det samlede pastasalg«, siger Tore Nederland, sortimentschef i Føtex.

I Coops butikskæder som SuperBrugsen, Fakta og Irma stiger salget også. Det største år var 2010, så dykkede det. Men fra 2016-17 er salget steget 14 procent.

»Fuldkornspasta er på mode igen. I 2010 havde det nyhedens interesse, men mange gik tilbage til den hvide pasta. Siden er der sket en produktudvikling, og nu stiger det igen«, siger Coops analysechef, Lars Aarup.

Politiken har testet seks varianter af fuldkornspaghetti. Testen giver måske en forklaring på det stigende salg.

»De minder alle sammen meget om almindelig hvid spaghetti. De hedder fuldkorn, men de er generelt så tilpas lyse i farven og allround i smagen, at de kan passere som almindelig pasta. Mine børn ville i hvert fald ikke opdage, at jeg serverede fuldkorn for dem«, siger lektor, fødevareekspert og testdommer Michael René, der har sin egen blog om fødevarekvalitet og hygiejne på michaelrene.com.

»De er meget lyse. Det her er rigtig gode alternativer til almindelig hvid spaghetti. Jeg frygtede ellers det værste«, siger testens anden dommer, kok Claus Pedersen, der har arbejdet i restaurantkøkkener i Italien og i dag driver sitet azienda.dk om italiensk madkultur.

Farven betyder intet

Undersøgelser viser, at fuldkorn har en række fordele. Det mætter rigtig godt, så vi spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Det er godt for fordøjelsen og holder maven i gang. Og så rummer fuldkorn vitaminer, mineraler og andre sundhedsfremmende stoffer, som kroppen bruger til at forebygge type 2-diabe-

tes, hjerte-kar-sygdomme og visse former for kræft.

For at et pastaprodukt må markedsføres som fuldkorn, skal det indeholde mindst 60 procent fuldkorn og mindst 6 gram kostfibre per 100 gram. Samtlige seks varianter, der indgår i Politikens test, opfylder disse krav ved at bestå af 100 procent fuldkornshvedemel og have et kostfiberindhold på mindst 7 gram. En enkelt variant, Irmas, når op på hele 8,9 gram kostfibre og smager – som en af de få – faktisk af fuldkorn. Alligevel taber den testen.

»Fuldkornspasta er kommet ind ad bagvejen, fordi vi skal være sundere. Men for mig er det ikke et alternativ til en rigtig god pasta af durummel og æg. Så hellere spise mindre pasta«, lyder det fra testdommer Claus Pedersen.

Det er da heller ikke nødvendigvis farven eller smagen, der gør et fuldkornspastaer, der er meget mørkere i farven end de varianter, der indgår i Politikens test. De helt mørkebrune pastavarianter er som regel lavet på fuldkornrugmel og ikke fuldkornsdurumhvedemel. Men det ene er ikke sundere end det andet. Variationen er sund, siger Heddie Mejborn fra DTU Fødevareinstituttet:

»Smagen af rug og hvede er forskellig, så man skal vælge den version, man bedst kan lide. Og hvis man spiser rugbrød til frokost, vil det være fint at vælge pasta af fuldkornshvede til aften. På den måde spiser man flere slags fuldkorn og får på den måde forskellige slags fibre«.



»Det er muligt at få fat i fuldkornspastaer, der er meget mørkere i farven end de varianter, der indgår i Politikens test. De helt mørkebrune pastavarianter er som regel lavet på fuldkornrugmel og ikke fuldkornsdurumhvedemel. Men det ene er ikke sundere end det andet. Variationen er sund, siger Heddie Mejborn fra DTU Fødevareinstituttet:

»Smagen af rug og hvede er forskellig, så man skal vælge den version, man bedst kan lide. Og hvis man spiser rugbrød til frokost, vil det være fint at vælge pasta af fuldkornshvede til aften. På den måde spiser man flere slags fuldkorn og får på den måde forskellige slags fibre«.

Børnevenlig pasta vinder

De helt mørke fuldkornspastaer har et konkret problem, påpeger kok og testdommer Claus Pedersen:

»Det meget grove mel som rugmel kan ikke holde sammen på konsistensen. Derfor smuldrer pastaen i munden. Det kan heller ikke absorbere pastasaucen ordentligt«, forklarer han.

MODERNE.

»Fuldkornspasta er på mode igen. I 2010 havde det nyhedens interesse, men mange gik tilbage til den hvide pasta. Siden er der sket en produktudvikling, og nu stiger det igen«, siger Coops analysechef, Lars Aarup. Foto: Henriette Dæhli

Det er da også en af testens lyseste varianter, der vinder dommerens gunst. La Pasta de Lorenzo, en økologisk fuldkornspaghetti fra Rema 1000 til testens næstbilligste pris, vinder, primært fordi den er allround, familievenlig og meget lidt 'fuldkornssagtig'. Om end den vel at mærke indeholder akkurat lige så meget fuldkorn som testens øvrige varianter, nemlig 100 procent.

»En meget allround spaghetti, som man godt kunne forvente mere fuldkornsmag af, men en vare, som alle vil kunne lide«, som testdommer Michael René udtrykker det.

»Klart min favorit. God balance i sma-

FAKTA

Sådan har vi gjort

Politiken bad to testdommere om at bedømme seks forskellige varianter af fuldkornspaghetti:

Michael René er lektor og fødevareekspert. Han har sin egen blog om fødevarekvalitet og hygiejne, michaelrene.com.

Claus Pedersen er kok. Han har arbejdet på restauranter i Italien og driver i dag Azienda.dk, der er dedikeret til italiensk madkultur.

Fuldkornspaghettien blev kogt og saltet efter anvisningerne på emballagen. Dommerne bedømte pastaen med fokus på udseende, smag og konsistens.

Dommerne gav hver variant en samlet bedømmelse mellem 1 og 6 tjektegn, hvor 6 er bedst. Antallet af tjektegn er oprundede gennemsnit af dommerens karakterer. I de tilfælde, hvor to produkter fik samme karakter, er det billigste produkt placeret bedst i testen.

gen. Smager, som om der er meget durumhvede i og knap så meget fuldkorn. Jeg kan rigtig godt lide den«, lyder det fra testdommer Claus Pedersen.

Pudsigt nok åndes den lyse testvinder i nakken af testens dyreste og lidt mørkere variant af luksurmærket Rummo, som smager af fuldkorn, hvad Michael René påpeger, at nogle forbrugere trods alt vil forvente, når de køber en fuldkornspasta.

»Mere farve og mere smag af fuldkorn. Denne variant er ikke en erstatning for almindelig spaghetti. Det er mere en specialitet«, mener Michael René.

tordagsliv@pol.dk



LA PASTA DE LORENZO

Købt i: Rema 1000
Vægt: 500 g
Pris: 9,95 kr.



Michael René: Helt lys farve. Mangler synlige fuldkornsfibre. Meget små i hvert fald. Sød smag med kun en note af fuldkorn. Meget allround spaghetti. Man kunne godt forvente mere fuldkornsmag, men en vare, som alle vil kunne lide.

Claus Pedersen: Klart min favorit. Konsistensen er god. God balance i smagen. Smager, som om der er meget durumhvede i og knap så meget fuldkorn. Jeg er ikke så vild med fuldkornspasta, men jeg kan rigtig godt lide den her.



RUMMO SPAGHETTI NO. 3

Købt i: Kvickly
Vægt: 500 g
Pris: 22,95 kr.



Michael René: Mere farve og mere smag af fuldkorn. Grahams- og rugmelsagtig. Jeg kan godt lide de mange nuancer af fuldkorn. Også en lidt tykkere spaghetti end de andre. Lidt tør mundfornemmelse – kræver klart tomatsose. Ikke en erstatning for almindelig spaghetti. Mere en specialitet.

Claus Pedersen: Vi er ovre i et større nummer spaghettitykkelse her. God fuldkornsmag, men en melet afslutning og klitrer lidt i munden. Men meget flot ensartet ruhed i overfladen, som holder på sauce.



ØGO ØKOLOGISK

Købt i: Netto
Vægt: 500 g
Pris: 7,50 kr.



Michael René: Lys i farven. Tæt på almindelig hvid spaghetti, men mere fuldkornsmag. Smager både af durum og rug. Har også sødme. Et godt alternativ til almindelig spaghetti. Noget, man kan give sine børn.

Claus Pedersen: Mere smag her, nærmest sødlig og krydret med kanel eller julekrydderier. Slutter af med fuldkornsmag. Dejlig balanceret. Mangler lidt ruhed i overfladen. Lidt for glat – sauce vil glide af.



ÅNGLAMARK ØKOLOGISK

Købt i: Kvickly
Vægt: 500 g
Pris: 14,95 kr.



Michael René: Meget svag sødme. Lidt kedelig i smagen, men tilpas meget fornemmelse af groft mel til, at man tygger på noget. Jeg kan godt lide den. Den har faktisk også fuldkornsfarve, men mangler lidt smag.

Claus Pedersen: Lidt fuldkornsmag, men meget neutral. Der sker ikke så meget her. Mangler ruhed i overfladen. Bekymrer mig lidt, hvis pastasauce skal hænge ved.



GRØN BALANCE

Købt i: Meny
Vægt: 500 g
Pris: 15,95 kr.



Michael René: Forholdsvis lys i farven. Ligner meget almindelig hvid spaghetti. Allround og god til børn, hvis de ikke skal opdage, der er fuldkorn i. Jeg vil dog mene, at køber man fuldkornspaghetti, så forventer man mere fuldkornsmag, end man får her.

Claus Pedersen: Virker som et meget lille indhold af fuldkorn. Smager slet ikke af groft mel. Du får meget en almindelig hvid pasta her. Har en melet eftersmag, som jeg ikke så godt kan lide. Klitrer hurtigt.



ITALIENSK ØKOLOGISK

Købt i: Irma
Vægt: 500 g
Pris: 18 kr.



Michael René: Mere mørkebrun i farven og synlige fuldkornsfibre. Smuldrer dog lidt, når man tygger. Alt i alt en mere brødagtig spaghetti, hvilket nogle forbrugere vil forvente, når de køber fuldkorn. Den oplevelse får man med her, og det trækker op.

Claus Pedersen: Uha, vi er slet ikke enige. Smagen er meget, meget, meget melet. Smager af fuldkorn ja, men smagen af mel og salt og sødme er slet ikke i balance. Dog en anelse ru i overfladen og vil derfor absorbere sauce godt.