

TEST: Här är pepparkakorna utan palmolja

De flesta pepparkakorna bakas på den kritiserade palmoljan, men det finns alternativ utan. Samtidigt är det fortfarande svårt att hitta kakor som är bakade på smör.



För två år sedan undersökte Äkta vara vilket fett som pepparkakor bakas på. Nästan alla pepparkakor som vi hittade i vanliga matvarubutiker var då bakade på en fettblandning som innehöll palmolja. Vi fann dock två sorter från Göteborgskex som var bakade på en blandning av andra vegetabiliska oljor och [med våra läsares hjälp](#) fann vi även två sorter som var bakade på smör, Royal biscuits och en av Kvarnvingens sorter.

I år har vi åter granskat innehållet i pepparkakor och merparten innehåller fortfarande palmolja. Men fler tillverkare har nu tagit fram palmolfria alternativ. De har också börjat lyfta fram detta faktum på förpackningen.

Det är dock nästan ingen av de stora tillverkarna som använder smör i sina kakor. Istället använder de andra vegetabiliska fetter, som sheafett, rapsolja och kokosolja, ofta i kombination.

Många konsumenter är kritiska mot produkter som innehåller palmolja, eftersom odlingen av oljepalmen ofta bygger på skövling av regnskog men också eftersom särskilt höga halter av skadliga ämnen bildas när oljan raffinerats. Andra tycker att pepparkakor bakade på smör helt enkelt är godare.

I Norge startade debatten om palmolja tidigare än i Sverige och där är nu en majoritet av pepparkakorna bakade utan palmolja.

Nedan har vi i tur och ordning listat de pepparkakor som innehåller palmolja (17 st), andra vegetabiliska fetter (7 st) respektive smör (4 st). Bifogat finns också en [utförligare lista](#) (pdf), som inkluderar alla ingrediensförteckningar.

Innehåller palmolja

- **Annas** Apelsin pepparkakor
- **Annas** Knäck limited edition
- **Annas** Mandel pepparkakor
- **Annas** Original pepparkakor
- **Budget** Pepparkakor
- **Dufvenkrooks** Pepparkakor
- **Eldorado** Pepparkakor
- **Gille** Små hjärtan pepparkakor
- **Ica** Välkryddade pepparkakor
- **Ica Basic** Pepparkakor
- **Nyåkers** Ekologiska pepparkaksfigurer
- **Nyåkers** Hjärtan stora
- **Nyåkers** Pepparkakor, plåtburk
- **Nyåkers** Pepparkakor ekologiska
- **Nyåkers** Pepparkakor original
- **Nyåkers** Pepparkakor små hjärtan, plåtburk
- **Änglamark** Ekologiska pepparkakor

Bakade på annat vegetabiliskt fett

- **Coop** Pepparkakor
- **Gille** Pepparkakor
- **Gille** Pepparkakor ekologiska
- **Göteborgskex** Kung Oscar välkryddade pepparkakor
- **Göteborgskex** Pepparkakshjärtan

- **Kvarnvingen** Pepparkakor hjärtan
- **Nyåkers** Pepparkakor, palmfri

Bakade på smör

- **Huså bröd** Pepparkakor
- **Kvarnvingen** Pepparkakor hjärtan med smör, plåtburk
- **Olof Viktors** Pepparkakor
- **Royal** Smör pepparkakor

För mer information:

Björn Bernhardson

Verksamhetsledare, Äkta vara

bjorn@aktavara.org

0708-85 97 99

Konsumentföreningen Äkta vara jobbar för ärligare mat och för att underlätta för konsumenter att göra medvetna val. Vi jobbar också för mat utan tillsatser, bland annat med märkningen Å-märket. Läs mer på www.a-märket.se och www.aktavara.org.