

Vego på grillen – med mest och minst äkta vara

Äkta varas vegogranskning, del 3 av 3

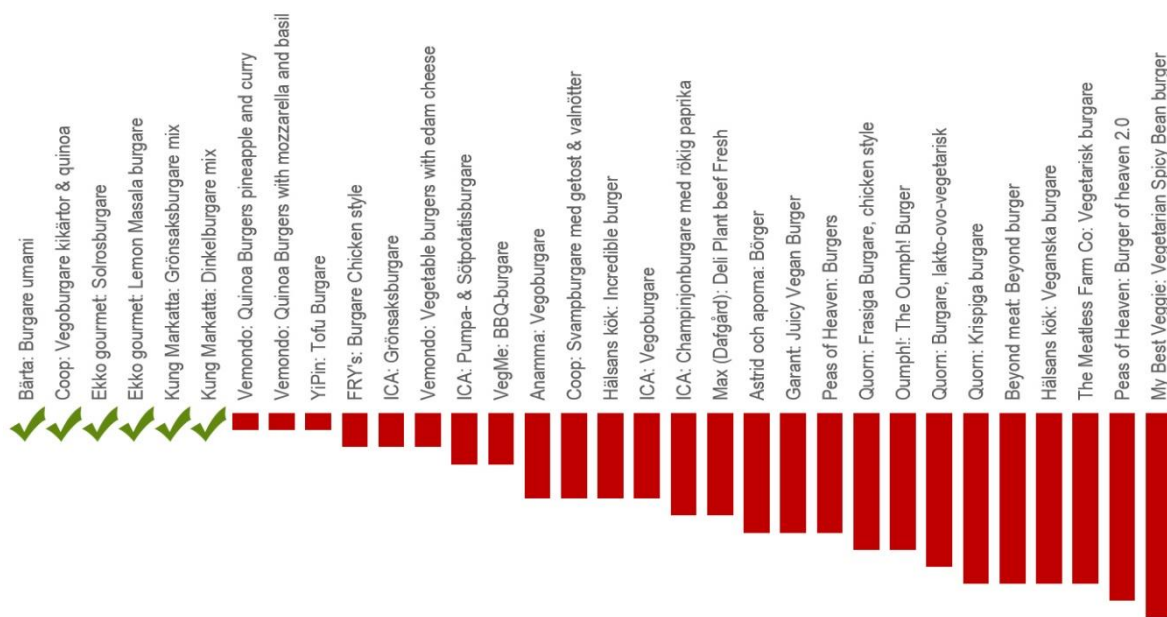
Välj de här produkterna, om du vill ha färre av industrins påhitt.

Bara för att man väljer vegetariskt så behöver det inte vara högteknologiska produkter med många tillsatser, aromer och andra industriella ingredienser. Vi har granskat 90 produkter och rankat dem från minst till mest sådana ingredienser. Här är resultatet.

– Vi tycker att det är väldigt kul att det finns flera varianter av burgare och färser, som inte innehåller tillsatser eller några andra av matindustrins påhitt. Vi hoppas att det kommer att dyka upp fler sådana produkter i framtiden, kommenterar Äkta varas verksamhetsledare Björn Bernhardson resultatet.


Samtliga granskade produkter finns listade här: <https://www.aktavara.org/upl/files/170253.pdf>

Burgare



Från minst (0) till mest (12) industriella påhitt.

Några av de högst rankade burgarna

	Ekko gourmet Solrosburgare
	<i>Burgare, fryst</i> Industriella påhitt: 0 Ingredienser: Kokta kikärter, gul lök, morötter, solrosfrön, aprikos, tomatkoncentrat, potatisstärkelse, linsmjöl, vitlök, pumpafrön, linfrön, salt, salvia, svartpeppar, chipotle.

	<p>Bärta Burgare umami</p> <p><i>Burgare, fryst</i></p> <p>Industriella påhitt: 0</p> <p>Ingredienser: BÄRTA! (Gula ärtor*, vatten, ättika*, fermenteringskultur (ris, soja, Rhizopus-sporer)), marinad (vatten, tamari** (vatten, SOJABÖNOR, havssalt, Aspergillus Oryzae)), rapsolja*, ingefära**, vitlök**, paprika**, chili**, espresso**.</p>
	<p>Kung Markatta Dinkelburgare mix</p> <p><i>Burgarmix, torr mix</i></p> <p>Industriella påhitt: 0</p> <p>Ingredienser: Fullkornsdinkelflingor 31%, Fullkornshavreflingor 30%, Fullkornsveteflingor 11%, durumvetesemolina, Fullkornsvetemjöl 7%, röd paprika 6%, bergssalt, lök, kryddor, solrosolja, örter.</p>
	<p>Coop Vegoburgare kikärtor & quinoa</p> <p><i>Burgare, torr mix</i></p> <p>Industriella påhitt: 0</p> <p>Ingredienser: Kikärtor 35%, majs mjöl, soja, fullkornsrismjöl, solrosfrön, amaranth, pumpafrön, salt, tomat, quinoa 2%, kryddor (lök, selleri, svartpeppar, libbsticka), morot, persilja.</p>

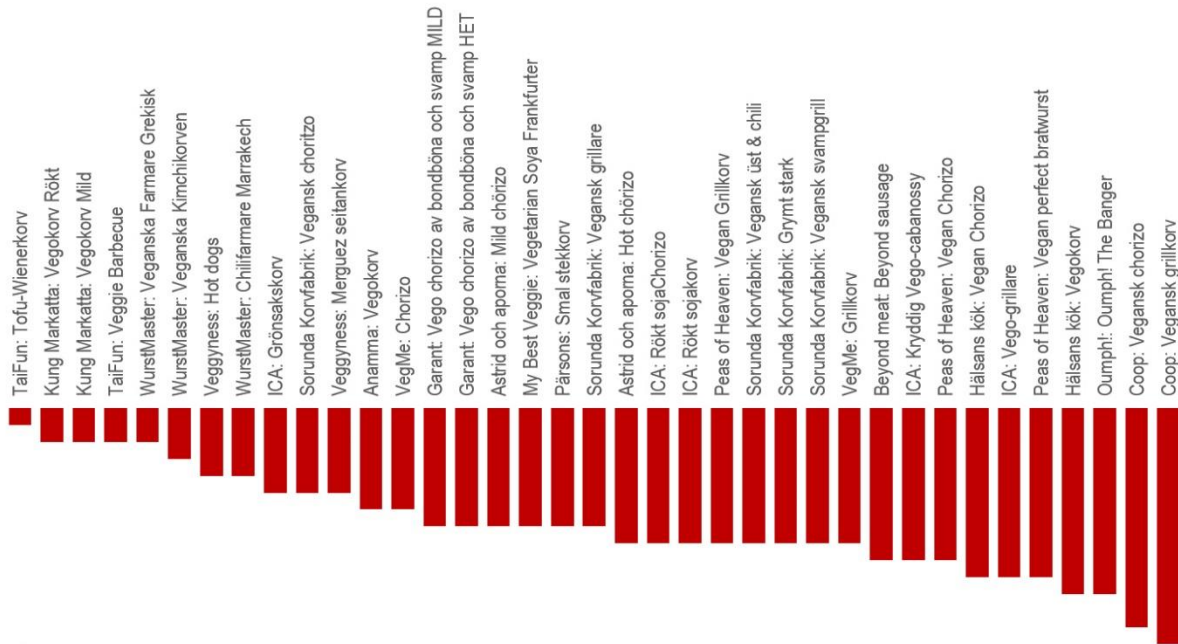
Här hittade vi faktiskt sex stycken produkter som inte innehöll några tillsatser, aromer, förädlade proteiner eller andra industriella ingredienser – det som vi i granskningen har valt att kalla *industriella påhitt*.

Dels är det tre frysta burgare som är baserade på kikärtor respektive gula ärtor, dels är det tre torra mixer, som man blandar med vatten för att forma egna burgare av. Mixerna från Kung Markatta är dessutom Ä-märkta, liksom deras frysta solrosburgare (som dock inte finns med i testet eftersom den tillverkas av och är identisk med Ekko gourmets dito).

Det fanns också flera produkter som bara innehöll någon eller några enstaka av dessa ingredienser, bland annat tofu-, grönsaks- och quinoaburgare.

I andra änden av skalan hittar vi **Quorn** Krispiga burgare, **Beyond meat** Beyond burger, **Hälsans kök** Veganska burgare, **The Meatless Farm Co** Vegetarisk burgare, **Peas of Heaven** Burger of heaven 2.0 och **My Best Veggie** Vegetarian Spicy Bean burger, som alla innehåller tio eller fler industriella påhitt.

Korv



Från minst (1) till mest (14) industriella påhitt.

Några av de högst rankade korvarna

	<p>TaiFun Tofu-Wienerkorv Korv, kyl Industriella påhitt: 1 Ingredienser: Tofu 75% (sojaböner 55%, vatten, koaguleringsmedel (magnesiumklorid, kalciumsulfat), kallpressad solrosolja, sojasås (vatten, sojaböner, vete, havssalt), havre, havssalt, <u>förtjockningsmedel: E412 guarkärnmjöl</u>, bockhornsklöver, koriander, vitpeppar, svartpeppar, mild paprikapulver, starkt paprikapulver, kummin, muskotnöt, vitlök, bokträrök.</p>
	<p>Kung Markatta Vegokorv rökt Korv, kyl Industriella påhitt: 2 Ingredienser: Tofu (34%) (sojaböner, vatten, koaguleringsmedel (magnesiumklorid)), vatten, <u>veteprotein (19%)</u>, solrosolja, röd paprika, havssalt, tomatpuré, kryddor, paprikafingor, rårorsocker, lök, örter, selleri, mandelmjöl, <u>förtjockningsmedel (E410 fruktärnmjöl)</u>.</p>
	<p>Empty space reserved for a third product description.</p>

	<p>Wurstmaster Veganska Farmare Grekisk</p> <p>Korv, kyl</p> <p>Industriella påhitt: 2</p> <p>Ingredienser: Vita bönor, gröna linser, rapsolja, majs, morötter, kikärta, konsistensmedel (E407a bearbetad euchemaalger, E460 cellulosapulver), kryddor, salt, soltorkad tomat, kalamataoliver, lök.</p>
	<p>Veggyness Hot dogs</p> <p>Korv, kyl</p> <p>Industriella påhitt: 4</p> <p>Ingredienser: Seitan (vatten, veteprotein) 82%, solrosolja, jästextrakt, bergsalt, kryddor, lök, förtjockningsmedel (E410 fruktkärnmiöl), paprikaextrakt, naturlig bokrök.</p>

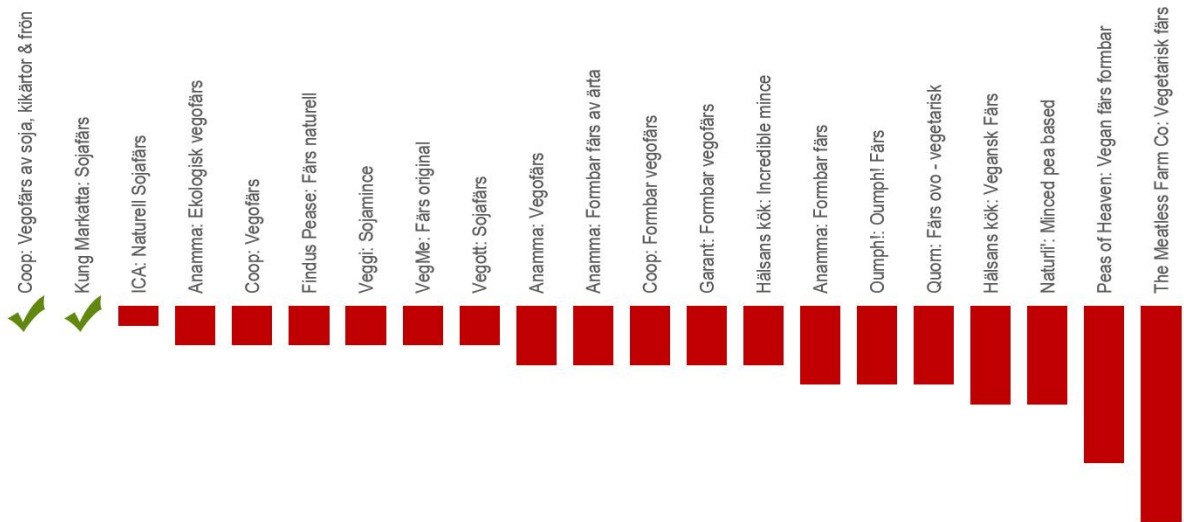
Som framgår av del 1 av granskningen innehåller korvarna flest industriella påhitt. Tyvärr finns det inte heller någon korv som klarar sig helt utan. De som får bäst ranking innehåller ett eller ett par sådana ingredienser, nästan uteslutande olika förtjockningsmedel, som används för att korvsmeten ska hålla ihop. De är baserade på tofu*, vita bönor och linser samt seitan.

En del av konsistensmedlen i växtbaserade korvar är till för att ersätta korvskinn, som normalt tillverkas av djurtarmar. Vegetariska korvskinn kan bland annat tillverkas av förtjockningsmedel, exempelvis utvunna ur alger, eller av fibrer. Det är också vanligt, vilket även är fallet med exempelvis kött-hotdogs, att korven är skinnfri. Smeten fylls då i ett skinn av ej ätbar cellulosa. Därefter värmebehandlas korven så att smeten stelnar och skinnets kan sedan avlägsnas innan den förpackas.

Flest industriella påhitt innehåller **Coop** Vegansk grillkorv, hela 14 stycken, varav åtta tillsatser. Det är mest av alla undersökta produkter. Många industriella påhitt innehåller också: **Hälsans kök** Vegokorv, **Oumph!** The Banger och **Coop** Vegansk chorizo.

**= I korvarna baserade på tofu används koaguleringsmedel i form av salterna magnesiumklorid och kalciumsulfat. Dessa används traditionellt vid tofutillverkning fyller samma funktion som löpet eller ystenzymet i ost. De har därför inte räknats med som industriella påhitt.*


Färs



Från minst (0) till mest (11) industriella påhitt.

Några av de högst rankade färserna

	<p>Coop Vegofärs av soja, kikärtor & frön</p> <p>Färs, torr</p> <p>Industriella påhitt: 0</p> <p>Ingredienser: Soja 30%, kikärtor 27%, majs mjöl, linfrön 11%, fullkornsris mjöl, solrosfrön 3%, pumpafrön 3%, kryddor (paprika, chili, svartpeppar), salt, tomat, persilja, oregano.</p>
	<p>Kung Markatta Sojafärs</p> <p>Färs, torr</p> <p>Industriella påhitt: 0</p> <p>Ingredienser: SOJAFärs av kallpressade SOJABöner*.</p>
	<p>Ica Naturell sojafärs</p> <p>Färs, fryst</p> <p>Industriella påhitt: 1</p> <p>Ingredienser: Vatten, sojaprotein 29%, rapsolja, lökpulver, salt, äppeljuicekoncentrat, <u>karamelliserat socker</u>, vitlökpulver.</p>

	<p>Anamma Ekologisk vegofärs</p> <p><i>Färs, fryst</i></p> <p>Industriella påhitt: 2</p> <p>Ingredienser: Vatten, sojamjöl 32%, rapsolja, salt, potatismjöl, kryddor, <u>naturliga aromer</u>, <u>karamelliserat socker</u>.</p>
---	---

Färserna innehåller generellt färre industriella påhitt än burgare och korvar. Hela nio färser innehåller två eller färre av sådana ingredienser. Två torra färser är helt fria från dem: Coops, som är baserad på sojaböner och kikärter och Kung Markattas helt naturella färs som endast består av texturerad soja.

På senare tid har allt fler tillverkare lanserat så kallade formbara färser. Samtliga av dessa som ingår i vår granskning innehåller konsistensmedlet metylcellulosa (som du kan läsa mer om i del 2). Tillsatsen gör att färsen är en mjuk och formbar deg innan den tillagas, för att sedan stelna till en hårdare konsistens med mer tuggmotstånd när den hettas upp.

Klart flest industriella påhitt innehåller **The Meatless Farm Co** Vegetarisk färs, med 11 stycken. Många innehåller också **Peas of Heaven** Vegan färs formbar.