

Nya stek pannor

BÄTTRE FÖR DIG. OCH FÖR MILJÖN

Att välja stekpanna är inte alltid lätt. Ordet "eco" används dessutom allt mer frekvent, ibland utan att vi konsumenter får veta på vilket sätt just denna panna är "ekologisk".

Kloka hem har tittat närmare på ett antal modeller i lätt gjutjärn och rostfritt stål, som är snälla – både mot maten och miljön.

Text ALEXANDRA SUNDQVIST

Kanske är vi inte dem enda som stått i butiken och känt oss villrådigas; Vilken stekpanna ska jag välja? Vilken passar mina behov bäst? Vilken är snällast mot miljön? Vad händer om jag repar den, läcker den ut giftiga ämnen då? Vad är stekpannan ytbehandlad med? Vilken håller längst?

För att sedan vända hem och tänka: Det här beslutet tar jag en annan dag.

Mina repiga pannor får duga så länge; Så "farliga" kan de väl ändå inte vara?

En bra stekpanna är en investering, ibland också en kännbar sådan. Därför valde vi att ta med så väl ett budgetalternativ i rostfritt stål från IKEA (349 kronor), som en lite lyxigare ekologisk mineralpanna i kolstål från franska de Buyer i vår guide (från 625 kronor). Dessutom har vi provstekt i en stekpanna av lätt gjutjärn från Ronneby bruk (från 649 kronor) och en dito från OBH Nordica (från 695 kronor).

Två i stål, två av lätt gjutjärn. Alla stekpannorna går att använda på alla typer av spisar, inklusive induktionshäll.

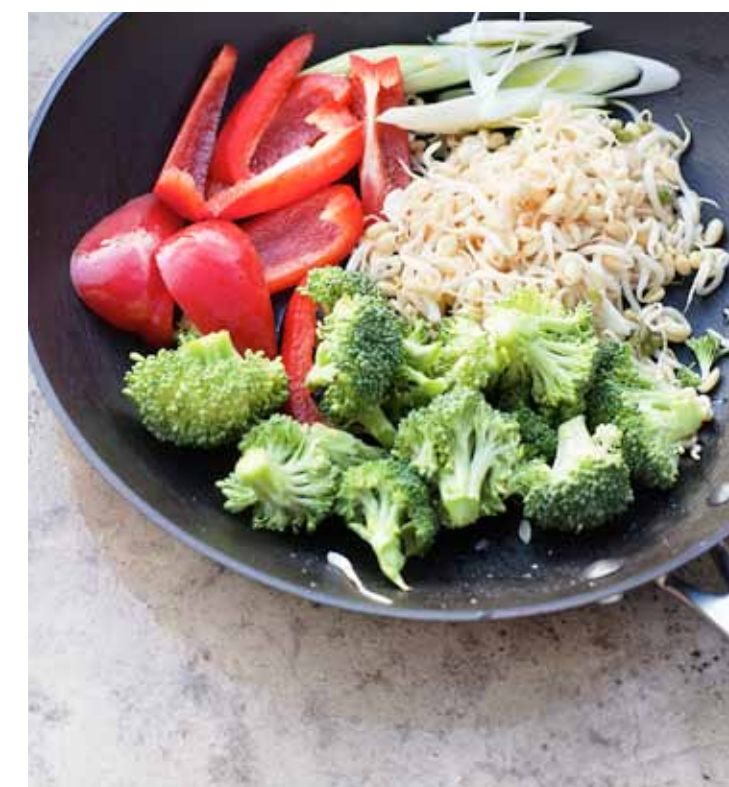
Vi har provstekt samtliga fyra modeller på en induktionshäll i ett vanligt lägenhetskök. Lagat lamm, ägg, grönsaker och pannkakor. Det sistnämnda var svårast, inte minst för att de fyra stekpannorna, mer eller mindre, kräver sin "instekning". Ju mer man använder dem, desto bättre blir de.

Gemensamt för alla fyra pannor är de inte kan repas och har en lång hållbarhet. De är bara ytbehandlade med naturliga ämnen, som bivax och rapsolja.

De blir också varma snabbt.

En lätt gjutjärnsanna svarar exempelvis mycket snabbare på effektförändringar än traditionellt gjutjärn. Har man för hög värme i pannan bränner det lätt fast.

Det finns även en risk att den lätta gjutjärnsannan kan bli ojämn under när den upphettas för starkt eller snabbt, någonting



som skedde när vi stekte med Ronneby bruks panna.

Detta gick dock tillbaka när pannan svalnat - och problemet uppträder inte igen om pannan nästa gång värms upp lite lugnare. Annars är det som att steka med en "vanlig" gjutjärnsanna.

Pannorna i stål ger en "grilleffekt" och gav en krispig yta på bland annat grönsaker. Skillnaden mellan IKEA:s Sensuell och de Buyers Mineral B var kanske inte så stora som vi trodde, i alla fall inte när det kommer till vardaglig matlagning. Mineral B gav en krispigare stekyta, medan Sensuell gav intrycket av att vara en panna som passar till allt. Sensuell var också den av pannorna som var lättast att diska, tillika den enda som tål maskindisk.

OBH Nordicas Rustic Evolution i lätt gjutjärn var den panna där vi upplevde att maten fastnade i högre utsträckning. Den var också dyrast, tyngst och svårast att diska.



De Buyer, Mineral B, 28 cm

Vikt: 2,1 kg
Pris: från 625 kronor.
 + Tyngst!
 + Pannan är kolstål och förbehandlad med naturligt bivax.
 + Livslång garanti.
 + Värms upp snabbt.
 + Avger små mängder av hälsosamt järn till maten.
 + Ger en krispig stekyta, passar utmärkt till exempelvis kött och omelett.
 + Efter några gångers användning

är pannan "instekt" och blir med tiden svartfärgad. Ju mer använd, desto bättre blir den.
 + Kan rosta. Lämna inte pannan odiskad eller blöt en längre tid.
Skötselråd:
 - Ej maskindisk!
 - Diskas ej med diskmedel.
Tips! Innan användning: Hetta upp olja i pannan och håll bort. Torka din panna med papper. Efter några gångers användning är pannan "instekt".



Ronneby bruk, Ultra Light Original, 28 cm

Vikt: 1,4 kg.
Pris: från 649 kronor.
 + Lättast!
 + 30 års garanti mot material- eller fabriktionsfel.
 + Ytbehandlad genom ins-tekning med vanlig rapsolja.
 + Avger små mängder av hälsosamt järn till maten.
 + Handtaget är av rostfritt stål, och är beklätt med vär-

metålig silikon. Detta ger ett bra grepp, skaftet blir alltså inte för hett.
 + Kan användas i ugnen. Silikonet har hög värmetålig-het, men tillverkaren uppger att det tål ugnsvärme till ca 220 grader.
Skötselråd:
 - Ej maskindisk!
 - Diskas ej med diskmedel.

Varför är de nya gjutjärnspannorna lättare?

Anders Alkebratt på Ronneby bruk svarar: "Begreppet 'lätt gjutjärn' är inte helt korrekt. Det är nämligen exakt samma råmaterial som används, 'vanligt' hederligt järn. Den skillnad man upplever i vikt beror på att man, genom att använda en annan teknik vid själva gjutningen, kan gjuta godset mycket tunnare än vid traditionell sandgjutning.

Sandgjutet gods har gott om porer (luftbubblor, enkelt uttryckt) och kan därför inte gjutas lika tunt. Det skulle bli alltför 'skört' med alla porer i godset. Med den nya tekniken, som är en form av pressgjutning, pressas luften ut ur det smälta järnet samtidigt som produkten formas. Man får då denna tunna fina stekpanna, som också är mycket lättare. Pannan är även betydligt kompaktare i godset, vilket ger en mycket snabbare reaktion på effektregering på spisen. Den blir alltså fortfarande varm, och man ska innan man vant sig vid denna nya panna använda mycket lägre effekt vid stekningen, och öka försiktigt om det behövs. Risken är annars stor att man upplever att det bränner fast, och detta beror då i första hand på att man har lite för hög effekt på spisen."

IKEA, Sensuell, 28 cm

Vikt: 1,9 kg.
Pris: 349 kronor.
 + Billigast!
 + Lättast att diska!
 + 25 års garanti.
 + Hela kärlet, botten som väggar, har två lager rostfritt stål och ett mellanskikt av aluminium.
 + Handtag med silikon.
 + Du kan laga mat på låg värme och spara energi tack vare att det rostfria stålet i kokkärlen tar upp värme bra och behåller den länge.



+ Pannan är dock varm längre än vad man tror. Vilket innebär en viss risk för att bränna sig på kanterna.

Skötselråd:
 - Tål maskindisk!

Vad tycker miljöexperten?



Ulrika Dahl, chef miljögifter på Naturskyddsföreningen, svarar:

"Jag använder gjutjärnspannor, punkt. Även rostfritt stål är bra, så länge stålet inte har någon beläggning som är tveksam. När man köper en ny stekpanna tycker jag att man ska ta hänsyn till dess

livscykel; en bra stekpanna håller minst 30 år.

När det kommer till teflonpannor så tycker jag man ska idka försiktighet. Helt enkelt undvika dem. Det största pro-

blemet med teflonpannorna är att det används perfluorerade ämnen vid tillverkningen, en kemikaliegrupp som naturen inte kan bryta ner inom översiktlig framtid. Kanske aldrig. Man hittar dessa ämnen överallt idag, till och med i små bebisar. Det finns osäkerheter kring om och i så fall vilka kemikalier som kan läcka från själva pannan och vad som i så fall tas upp i maten, men eftersom det är en beläggning av plast, som dessutom oftast perforeras och går sönder, så rekommenderar jag att man inte använder dessa pannor, om man vill vara försiktig."