

# Fiskpinnar

## bättre än sitt rykte



Fisk på tallriken ett par gånger i veckan är bra för både hjärnan, hjärtat och huden.

Fiskpinnar är riktigt bra vardagsmat som förtjänar ett bättre rykte. De innehåller ofta mer fisk än många, dyrare fiskpanetter och är dessutom ett magrare alternativ än falukorv. Men det är stor skillnad mellan de olika pinnarna.

Av Lotta Brinck Foto: Scapix

Fisk är nyttigt, det är till och med supernyttigt. Att feta fiskar som lax, strömming, sill och makrill är proppfulla med hälsosamma fettsyror har vi lärt oss vid det här laget. Men faktum är att det viktigaste är att äta fisk ofta, det visar flera vetenskapliga undersökningar. Att servera fisk på tallriken ett par gånger i veckan är ett bra hälsoråd, det bidrar till att stärka hjärnan, hjärtat och huden.

Det är här som fiskpinnarna kommer in i bilden. Fiskpinnar är billigt och dessutom omtyckt av de flesta barn. Många barn gör som några i vår panel – skalar fisken fri från paneringen, äter fisken först och sparar den goda paneringen till sist!

Steker du fiskpinnarna i ugnen på en plåt räckt med bakplåtspapper behövs inget extra fett. Fiskpinnarna i sig själva är ofta magrare än nyckelhålmärkt korv och serverade med kokt potatis eller ris samt kokta grönsaker

som spenat, broccoli, gröna ärter eller med en näve rårivna morötter blir de en perfekt måltid ur näringssynpunkt.

Men det är stor skillnad mellan fiskpinnarna. Mängden fisk ligger mellan 58 och 65 procent och det är högre än de flesta dyrare fiskpanetter som sällan innehåller mer än drygt 50 procent fisk. I de billigare fiskpinnarna från Eldorado, Euroshopper, Coop x-tra och Royal Arctic är fisken finfördelad, medan det känns som att det är hela bitar fisk i de övriga. Somliga pinnar är ilsket gulorangea medan andra är mer dämpade i färgen, men ingen av de olika sorterna innehåller andra färgämnen än paprika och gurkanmeja.

Alla sorterna innehåller vetemjöl och därmed gluten, däremot är alla utom Royal Arctic mjölk- och laktosfria.

**Fiskpinnar, ett bra miljöväl om du väljer rätt pinne – vänd ►►►**

Produkt	Pris/förpack./kg	Fiskmängd/råvara	Miljömärkning	Kcal	Protein	Kolh.	Fett/varav mättat	Salt	Ingredienser i paneringen	Omdöme	Betyg
1. Ocean Trader, 15 st Lidl, Vi	16,89 kr/450 g 37,53 kr/kg	65 % Alaska pollock	Msc-märkt*	179	13	13	8,4/0,8	1	Vetemjöl, sojaolja, potatisstärkelse, kryddor.	God med mjuk och mild fisksmak. Okej panering.	4
2. Eldorado, 15 st Hemköp, Willys	8,80 kr /450 g 19,55 kr/kg	65 % Alaska pollock eller sej	Sej är vanligtvis inte utfiskningshotad	180	12	15	8/1	0,9	Vetemjöl, solros- och palmolja, kryddor, jäst, hydrolyserat majs- och rapsprotein, naturliga aromer.	Frasig panering, torr, fast fiskmassa.	2
3. Hemköp, 15 st Hemköp*	19,90 kr/450 g 44,22 kr/kg	65 % Alaska pollock-filéer	Msc-märkt*	180	12	15	7/0,9 magrast	1,2	Vetemjöl, solrosolja, kryddor, jäst, hydrolyserat majs- och rapsprotein, naturliga aromer, 2,1 g kostfiber.	Krympte mycket, god smak. Riktig fisk.	4
4. Fullkorn, 24 st Findus, Samtliga butikskedjor	40,50 kr/600 g 67,50 kr/kg	61 % Alaska pollock	Msc-märkt*	190	12	15	9/2,6	0,9	Fullkornsvetemjöl, palm- och solrosolja, vetemjöl, stärkelse, jäst, vetegluten, citronarom, kryddextrakt.	Jättebra! Gott med knaprigt fullkorn. Bra konsistens på fisken.	4
5. Royal Arctic, 15 st Vi, Prisextra	13,90 kr/450 g 30,89 kr/kg	65 % vitfisk (sej)	Sej är vanligtvis inte utfiskningshotad	172	12	14	7,5/3,8	1,5	Vetemjöl, vetestärkelse, skummjölkspulver, kryddor, jäsmedel, arom, solrosolja.	Hård gummilikpinne. Härskens smak – blå!	1
6. Euroshopper, 30 st Ica	17,90 kr/900 g 19,88 kr /kg	58 % Mald torskfilé Minst fisk		186	10	18	8/1	1,0	Vetemjöl, rapsolja, jäst, stabiliseringsmedel E451, paprika, lök, m.fl. kryddor.	Konstig orange färg. Lös och blöt. Sådär tyckte barnen.	2
7. Ica, 30 st Ica	27,90 kr/750 g 37,20 kr/kg	65 % Alaska pollock-filéer		200	13	15	9,5/0,9	0,6	Vetemjöl, paprika, gurkanmeja, jäst, solrosolja, pepparextrakt.	Krympte mycket. Bra fisk. God tyckte barnen.	3
8. Originalet, 30 st Findus, Samtliga butikskedjor	34,98/750 g 46,64 kr/kg	61 % Alaska pollock	Msc-märkt*	210	12	16	11/3,4 mest fett	0,9	Vetemjöl, palm- och solrosolja, stärkelse, jäst, kryddor, citronarom, pepparextrakt.	God, bra, blek färg. Bra konsistens. Jättegod tyckte barnen.	4
9. Torsk, 16 st Findus, Samtliga butikskedjor	22,98 kr/400 g 57,45 kr/kg	61 % Torsk	Ej från bestånd som är hotade enligt Findus	210	12	16	11/3,3 mest fett	0,8	Vetemjöl, palm- och solrosolja, stärkelse, jäst, kryddor, citronarom, pepparextrakt.	God fisk, fast konsistens. Lös panering som inte är god.	3
10. X-tra Coop, 30 st Coop Forum	19,89 kr /900 g 17,90 kr /kg Billigast	60 % Hackad sej	Sej är vanligtvis inte utfiskningshotad	196	12	15	10/1,5	0,6	Vetemjöl, rapsolja, stabiliseringsmedel E 451, paprika, lök m.fl. kryddor.	Seg, mald fiskmassa. Bra smak tyckte barnen.	2

\* Fiskpinnar av märket Willys har samma innehåll som Hemköps trots att förpackningen och priset skiljer. Vi Föräldrars smakpanel bestod av fyra familjer med barn från 3 år och uppåt, som har testat sig igenom sortimentet av fiskpinnar.

### Betygskriterier:

**5** – Fantastiskt god, kan inte bli bättre. Perfekt i smak, konsistens och färg. **4** – Riktigt god men lite kvar till den perfekta pinnen. **3** – Klart godkänd. Helt okej en vardag. **2** – Knappt godkänd. Nödlösning. **1** – Underkänd. Den här avstår jag ifrån. \*MSC – se förklaring på nästa sida!

forts

## Fiskpinnar är ett bra miljöval

### Finns det nyttiga fettsyror i fiskpinnar?

Lite nyttiga fettsyror finns det trots allt även i fiskpinnarna. Alla oljor utom palmolja ger fleromättade fettsyror, men allra bäst är rapsolja som bidrar till ett bra förhållande mellan omega 3- och omega 6-fettsyror – något som många näringsforskare menar är mycket betydelsefullt. Tyvärr är det endast Euroshoppers och Coop x-tras fiskpinnar som steks i rapsolja!

### Varför blir det mindre fisk och mer panering vid tillagningen?

Rå fisk innehåller upp till 80 procent vatten och när fiskens proteiner stelnar vid 60 grader rinner en del vätska ut. Tänk på hur fisk som du kokar krymper och mängden fiskspad ökar. Samma sak händer när du tillagar fiskpinnen, men här suger paneringen upp det mesta av fiskspadet. Vikten på fisken minskar alltså medan paneringen sväller och blir tyngre.

### Miljömärkt fisk

Fiskpinnar är ett alldeles utmärkt miljö- och klimatval. I alla fall om du väljer en sort som antingen innehåller sej eller MSC-märkt alaska pollock. Sej är vanligtvis inte en utfiskningshotad art. MSC står för Marine Stewardship Council och är en oberoende global organisation som granskar var och hur fisket bedrivs. MSC-märkningen ska motverka överfiske och upprätthålla ett långsiktigt hållbart fiske som inte skadar marina djur eller havsbottnar.

Findus använder i sina torskfiskpinnar torsk fiskad i Barents hav som av svenska Miljöstyrningsrådet inte betecknas som akut hotad. WWF – Världsnaturfonden – som kartlagt en mängd matfiskars "miljövänlighet" betecknar dock Findus torsk som gul, det vill säga inget riktigt bra miljöval men okej vid enstaka tillfällen. Vill du veta mer om vilka fiskar du ska välja kolla på [www.wwf.se](http://www.wwf.se) och gå till "Fisk till middag".

### Det här betyder innehållsdeklarationen

Några "underligheter" kan behöva förklaras i ingrediensuppräknigen.

Potatisstärkelse eller stärkelse är detsamma som potatis- eller maizenamjöl.

Hydrolyserat protein är protein från i detta fall majs och raps som är helt eller delvis sönderdelat. Även den som är överkänslig mot till exempel majs brukar klarar hydrolyserat protein från majs. Är man däremot överkänslig mot glutamat kan man reagera mot hydrolyserat protein.

Stabiliseringsmedel E451 är natrium- och kaliumtrifosfater och motverkar att vätska "läcker" från fisken och paneringen. ■■■



Välj gärna fiskpinnar som är MSC-märkta.