



Köttbullar är barnens favorit, men många av bullarna i vårt test var alldeles för salta.

Vi Föräldrar TEST

Delikatess-köttbulle bäst i test

Köttbullar är de flesta barns favorit. Men det är stor skillnad i smak och kvalitet, visar Vi Föräldrars test. Vi lät sex familjer testa 15 av de vanligaste frysta och kylda köttbullarna.

Text: Lotta Brinck Foto: Getty Images

Inte bara smaken varierar bland de 15 köttbullesorter som Vi Föräldrar har granskat. Även ingredienser och näringsvärde skiljer. Minst kalorier och minst fett innehåller som väntat de tre lättvarianterna: Hemköp Lätt, Ica Gott liv och Scan Må gott. Det skiljer faktiskt så mycket som 100 kilokalorier per portion (100 g) mellan dem och de köttbullar med flest kalorier: Findus småköttbullar. Hundra kilokalorier motsvarar ungefär två kokta potatisar eller en matsked smör eller margarin. Många av köttbullarna innehåller alldeles för mycket salt och det är inte särskilt hälsosamt. Särskilt salta är Eldorado, Icas av

eget märke och Scans ekologiska. Minst salt innehåller Coops båda sorter, Euroshoppers, Felix ekologiska, Gott liv Ica och Må gott från Scan. Vilken typ av salt som används spelar också roll. Det ska vara jodsalt. Tyvärr är bara Felix, Icas stora, Mammans från Scan och Må gott-köttbullarna saltade med joderat salt.

Hög kötthalt
Kötthalten ligger generellt sett ganska högt, från 60 procent (Hemköp Lätt) till 74 procent (Coop). Alla köttbullar innehåller både nötkött- och fläskkött, förutom Felix ekologiska som bara innehåller nötkött, och Scan Må gott som enbart innehåller fläsk.

För att kunna forma köttbullar krävs något som binder samman färsen. Hemma tillsätter vi ströbröd, havregryn, kokt potatis eller potatismjöl och kanske ett ägg. Industrin använder sig av detsamma men ibland också av potatisflingor (torkad potatis) som bindemedel. Det som kallas för potatisstärkelse är samma sak som potatismjöl medan tapiokastärkelse kommer från den tropiska roten med samma namn. Potatis- och sockerbetsfibrer suger upp och behåller vätska. Ingredienserna socker, druvsocker och glukossirap kan man

Välj köttbullar med jodsalt – vänd ►►

Namn och producent	Pris/förp	Råvara %, köttursprung	Utdrygningsmedel	Tillsatser	Steks kcal/100g	Protein /100g	Kolh. /100g	Fett /100g	Salt, %	Smak	Betyg	
FRYSTA												
1. Felix Ekologiska	38,50 kr/400 g, 96,25 kr/kg	63% ekologiskt nötkött, Sverige.	Potatis, lök, potatismjöl.	Potatisfiber, salt, koriander, svartpepparextrakt, smält socker = sockerkulör.	Inget fett, teflonstekts	210	12	7	15	1,3 jodsalt	Smakar lite för lite och konsistensen är för finmalen. Smakar dock köttbulle.	3
2. Felix Små delikatess	32,95 kr/450 g, 73,20 kr/kg	66 % nötkött- och gris, Irland och Sverige.	Lök, potatis, skummjölspulver, ströbröd (med vetemjöl, E503). Innehåller mjölk och gluten.	Salt, köttprotein av nötkött, kryddextrakt, vegetabilisk olja.	Palmolja	240	14	8	17	1,9 jodsalt	Kanongoda, mina bästa köttbullar, tyckte ett barn. De vuxna instämde.	5
3. Findus Småköttbullar	32,90 kr/500g, 65,80 kr/kg	68 % nötkött- och gris, Danmark, Irland, Sverige och Tyskland.	Vetemjöl, lök, raps- och solrosolja, äggvitpulver, ägg. Innehåller ägg.	Salt, socker, jäst, druvsocker, kryddextrakt.	Rapsolja	260	16	9,5	18	1,4	Barnfavorit. Mums filibabba, sa ett barn. Bra alternativ till hemgjorda, tyckte en vuxen.	4+
4. Ica	56,00 kr/kg	68% gris- och nötkött, Sverige.	Potatis, potatismjöl, vassel- och mjölkpulver, lök. Innehåller mjölk.	Jodsalt, lökpulver, köttarom, svartpeppar.	Palmolja	230	13	10	15	2,0 jodsalt	Alldeles för salt smak! Mycket delade meningar i övrigt.	3
5. Euroshopper	32,90 kr/kg	68 % gris- och nötkött, Tyskland, Sverige och Irland.	Lök, nöttalgsprotein, potatisstärkelse.	Salt, potatisfiber- och flingor, jästextrakt, lökpulver, druvsocker, svart- och vitpeppar.	Palmolja	235	14	9	16	1,2	Två läger: oätliga, bleka och för stora eller okej men för lite smak.	2
6. Findus	47,90 kr/kg	61 % gris- och nötkött, Danmark, Irland, Sverige och Tyskland.	Potatis, lök, stärkelse, ägg, margarin (med transfett, arom, och E160a), skummjölspulver. Innehåller mjölk och ägg.	Salt, betfibrer, kryddor, lök- och kryddextrakt, druvsocker.	Rapsolja	240	11	10	17	1,8	Bra kryddade, kanske lite svampig konsistens. Barnfavorit.	3
KYLDA												
7. Scan Ekologiska	30,90 kr/300g, 103,00 kr/kg	73 % nötkött- och gris, Sverige.	Potatis, potatisflingor, lök.	Salt, socker, druvsocker, kryddor.	Palmolja (eko)	240	12	9	17	2,0	Goda, smälter i munnen, tyckte en 4-åring. Tydlig kryddsmak.	3+
8. Coop	48,50 kr/kg	74 % gris- och nötkött, Sverige.	Lök, potatismjöl, potatisflingor.	Potatisfiber, salt, jästextrakt, glukos, svart- och vitpeppar.	Raps- och palmolja	230	13	8	15	1,2	Ser ut som hemlagade. Jättegoda, tyckte barnen.	3+
9. Ica Gott liv	22,90 kr/300 g, 76,30 kr/kg	68 % gris- och nötkött, Sverige.	Potatisstärkelse, lök, vegetabiliska fibrer, potatisflingor.	E450, E451, E304, E330, E222, salt, jäst- och lökextrakt, svart- och vitpeppar, arom, potatis.	Palmolja	180	13	10	9,5	1,3	Trevligt grovmald. För pepparstarka, tyckte barn och vuxna.	2+

Fler kylda köttbullar – vänd ►►



Låt barnen vara med och rulla egna köttbullar.

NORDIC PHOTOS

Så gör du egna köttbullar

Göra sina egna köttbullar är inte svårt och tar inte längre tid än potatis- eller pastakoket. Ju större bullar du rullar desto snabbare går det. Allra snabbast är förstas bifår. Använder du 400 gram köttfärs blir kötthalten i receptet nedan 69 procent, medan 500 gram färs ger en köttballe som innehåller 73 procent kött.

- 4 portioner**
 400–500 g nöt-, bland-, älg- eller lammfärs
 0,5 gul lök
 0,5 dl havregryn
 0,5 dl mjölk eller buljong
 1 ägg
 1 tsk salt
 1 krm svartpeppar



VÄLJ BULLE MED JODSALT

Inget farligt fläskkött i testet

I höstas kom larm om dioxiner i ett parti fläskkött från Irland. Inga av köttbullarna innehåller gris- eller fläskkött från Irland. Däremot tar flera av fabrikanterna ibland sitt nötkött från Irland. Vilket europiskt land som står för köttbullarna varierar beroende på tillgång och pris. Coops och Icas bullar av eget märke liksom Felix ekologiska och alla Scans varianter innehåller enbart kött från djur som är uppfödda och slaktade i Sverige.

Jod är ett spårämne som vi behöver ytterst lite av, men som är livsnödvändigt för oss. Brist på jod innebär i första hand sänkt ämnesomsättning. Vi känner oss frusna och vikten ökar. För lite jod kan också ge struma. Som gravid ska man vara extra noga med att få i sig jod.

Jod finns framförallt i havsfisk, skaldjur och alger. Då den svenska åkerjorden innehåller ytterst lite jod stödotfodras svenska kor med jodberikat foder som gör att mjölken innehåller en del jod. Sedan 1930-talet joderas bords- och hushållsalt för att bättra på svenskens bristande jodintag. Observera att detta inte gäller så

Hetta upp flytande margarin eller smörolja i en stor stekpanna, gärna med non stick-beläggning. Stek bullarna snabbt tills de fått fin färg. Häll på några deciliter vatten, lägg på lock och låt genomsteka i några minuter.

Du kan också eftersteka bullarna (utan steksky) några minuter på högsta effekt i mikron. Det senare alternativet ger magrare köttbullar och sky (som rinner ur bullarna när de hettas upp i mikron). Du slipper därmed den brända sky som lätt bildas i stekpannan.

Grekiska köttbullar gör du så här: Smaksätt köttbullarna med 1 pressad vitlöksklyfta, 2 tsk torkad oregano eller 0,5 dl färsk hackad persilja och 0,5 tsk spiskummin. Byt mjölken mot pressad citron och låt köttbullarna efterkoka tillsammans med en burk krossade tomater.

Milda indiska köttbullar: Spetsa köttbullarna med 1 tsk vardera av malen kanel, gurkmeja och ingefära samt 0,5 tsk vardera av spiskummin och paprikapulver. Häll på en liten burk (ca 1,5–2 dl) kokosmjölk, samt ev. lite vatten och låt köttbullarna efterkoka under lock. Vill ni ha extra styrka, tillsätt 0,5 tsk chiliflakes.

kallat fling- eller fingersalt och inte heller de flesta smaksatta salterna. Vanligt havsalt innehåller inte heller jod i tillräckliga mängder. Livsmedelsindustrin, restauranger och storkök använder av tradition inte joderat salt, trots att jod inte ger någon smak. Undantag finns, som testet visar. I takt med att vi äter alltmer färdigmat och dessutom saltar med flingsalt, finns risk att jodbristen och strumafallen ökar. Så välj helst färdigmat som saltas med jod om du sällan lagar mat från grunden och använd jodsalt i hemmatlagningen. Flingsaltet ska bara brukas som extra krydd vid bordet.

Namn och producent	Pris/förp	Råvara %, köttursprung	Utdrygningsmedel	Tillsatser	Steks i	kcal/100g	Protein/100g	Kolh./100g	Fett/100g	Salt, %	Smak	Betyg
KYLDA												
10. Scan Må gott	25,95 kr /300 g 86,50 kr/kg	65 % griskött, Sverige.	Potatis, ägg, lök, potatismjöl, vasslepulver, tapiokastärkelse. Innehåller ägg och mjölk.	Natriumreducerat jodsalt, druvsocker, arom, kryddor.	Palmolja	180	15	8	9	1,2 jodsalt	Konstgjord och skarp bismak. Okej, tyckte barnen. Det tyckte inte de vuxna.	2
11. Hemköp*	41,95 kr/kg	70 % fläsk- och nötkött, Sverige, Danmark, Finland, Irland och Tyskland.	Lök, ströbröd (med vetemjöl), havregryn, ägg, potatismjöl. Innehåller gluten och ägg.	Salt, potatisfiber, jästextrakt, glukosirap, vitpeppar, ingefära, E450, E451.	Animaliskt fett	250	13	6	19	1,6	Gummiaktiga, feta, bleka. Huuva! sa en vuxen, okej smak tyckte några vuxna. Även barnen tyckte olika.	2+
12. Hemköp Lättköttbullar	19,95 kr /300 g 66,50 kr/kg	60 % nötkött, Danmark, Finland, Irland, Sverige och Tyskland.	Lök, ströbröd, havregryn, ägg, potatismjöl. Innehåller ägg.	Salt, potatisfiber, glukosirap, E450, E451, svartpeppar, pepparextrakt.	Animaliskt fett	180	13	10	10	1,6	Blå, jag vill inte ha flera, sa ett barn och det sammanfattar vad de flesta tyckte.	1
13. Eldorado	34,90 kr/kg	63 % fläsk- och nötkött, Irland, Sverige och Tyskland.	Lök, potatisflingor, potatisstärkelse, vasslepulver, nöttalgsprotein. Innehåller mjölk.	Salt, sockerbets- och potatisfiber, druvsocker, E450, E451, peppar, selleriextrakt.	Palmfett	220	13	10	15	2,0	Lös konsistens. Luktade illa och smakade inte bra.	1
14. X-tra Coop	39,90 kr/kg	64 % gris- och nötkött, Danmark, Tyskland och Irland.	Potatis, gul lök, potatismjöl.	Potatisfiber, salt, grisprotein, jästextrakt, vit- och svartpeppar.	Animaliskt fett = talg	240	12	7	18	1,2	Favorit bland många barn. Helt okej, tyckte de vuxna, men ingen större smakupplevelse.	3
15. Scan Mammas	39,90 kr/kg	73 % gris- och nötkött, Sverige.	Potatis, lök, potatismjöl.	Salt, potatisfiber, druvsocker, socker, kryddor, jäst- och köttbuljong-extrakt.	Palmolja	220	13	9	15	1,8 jodsalt	Saftiga och bra konsistens. Okej för att vara köpeköttbullar. Goda, tyckte barnen.	3+

* Samma köttballe som Hemköps marknadsförs också under namnet Willys. Eftersom innehållet är identiskt, testas endast Hemköps här.

forts
 kanske känna sig tveksam inför. Socker i maten känns främmande, men halterna är små, mellan 1,5 och 2 procent och just som smaksättning kan det vara att föredra framför olika aromer och konstgjorda smakämnen. En knivsudd socker i tomatsåsen, i saltlaken som rimmor skinkan och i den brynta löken är gamla beprövade knep som ger maten rikare smak.

Konstiga tillsatser
 Några underligheter finns trots allt i köttbullarnas ingredienslistor. Vad är till exempel protein från nöttalg, kött och gris? Enligt

uppgift från fabrikanterna rör det sig om protein som utvinns från antingen nötfett (talg), nötkött eller grisfett (svål). Det låter konstgjort och inte särskilt gott, men fabrikanterna blandar i det för att det binder vätska och gör att köttbullarna känns saftigare. Arom eller aromämnen är en tillsats som i mycket liten mängd ger smak och framförallt doft, men ändå inte är en krydda. Ibland är det frågan om köttarom och då kommer ämnet från kött. Jästextrakt är en form av smakförstärkare men den görs inte på "kemisk" väg som glutamat. Ingen av testets köttbullar innehåller

glutamat (glutamat, E620–E640, är ett aromämne som förstärker smaker. Det måste alltid deklaras eftersom glutamat kan ge överkänslighetsreaktioner och inte får finnas i mat till små barn). Bland E-numren, det vill säga livsmedelstillsatser, återfinns E450 och E451. Det är en form av stabiliseringsmedel som inte användes i Sverige före EU-inträdet och som framförallt binder vätska. Gott liv Ica, Eldorado samt Hemköps båda varianter har blivit "saftigare" på detta vis. E304 (askorbylpalmitat och askorbylstearat) och E330 (citronsyra), är antioxidationsmedel

och ska i första hand motverka att köttbullarna får en hänsken bismak med tiden. E222 (natriumvätesulfid) är ett konserveringsmedel som vid sidan om salt förlänger hållbarheten. E160a (betakaroten) är ett naturligt färgämne som ger gulorange färg åt till exempel margarin. Anmärkningsvärt är att Findus stora köttbullar innehåller ett margarin som består av delvis härdat fett – transfett med andra ord.

För allergiker
 Flera av köttbullarna innehåller varken mjölk, laktos (vasslepul-

ver), ägg eller gluten och är därmed bra alternativ för många allergiker. De flesta steks också i palmolja som sällan ger allergiska problem. Visserligen suger köttbullarna nästan inte upp något alls av fett de steks i, men för en allergiker kan det ändå vara bra att känna till att palmolja sällan ger allergi. Däremot är konventionellt tillverkad palmolja sällan ett bra alternativ ur miljösynvinkel. Rapsolja, liksom förstas ekologiska köttbullar, är bättre. Felix ekologiska köttbullar steks inte i något fett alls. ■■■