



NORDIC PHOTOS

När middagsfantasin tryter är det skönt att ha en färdig lasagne i frysen.

Vi Föräldrar
TEST

Stor skillnad på smaken

mellan hemlagad och färdig lasagne

Inget slår hemlagat. Det är Vi Föräldrars testfamiljer ense om, efter att ha jämfört hemgjord med åtta färdigköpta lasagner. I färdigutbudet blev vinnaren en vegetarisk variant.

Text: Lotta Brinck

En stor "familjelasagne" i frysen är smart att ha tillhands. Men det är bara om den kan värmas i mikro som det är frågan om riktigt snabb mat. Några av testets lasagner kan inte gräddas i mikron och alla, förutom den hemlagade, blir bäst i vanlig ugn. Räkna med att det tar uppåt timmen att grädda en stor 3–4 portions lasagne i vanlig ugn. I mikron går det på 15–20 minuter.

I flerportionsförpackning är det bara Willys som har andra varianter än den klassiska med tomat- och köttfärsås. Varför finns inte fler vegetariska? Med spenat eller svamp, tomat och rotfrukter?

Ingen av testets lasagner är superfet även om det är stor skillnad på den fetaste, Findus lasagne, som ger 17,5 gram fett och 375

kilokalorier för en liten portion, och den smalaste, Willys Alle verdure, med bara 7,5 gram fett och 300 kilokalorier för samma portionsstorlek.

Jämför man istället med en portion falukorv med makaroner och ketchup, 24 gram fett och över 500 kilokalorier, blir Findus lasagne nästan smalt. Men för att lasagne ska bli bra vardagsmat krävs att den kompletteras med en rejäl sallad, gärna med råkost, färsk paprika eller kokta bönor och kikärtor.

För mycket salt

Några lasagner i testet (Findus, Willys "Pizaiola", Dafgård "I ugn") innehåller alldeles

Vi testade 9 lasagner – vänd ▶▶▶

forts

för mycket salt. Det blir faktiskt så mycket som 3 till 3,5 gram per portion! Andra av testets lasagner ligger under 2 gram per portion utan att vara det minsta osalta. Tyvärr använder ingen av fabrikanterna jodsalt.

Mest kött innehåller den hemlagade lasagnen (19 %), den dyraste köpta Familjen Dafgårds *Brasserie* (17 %). Allra minst finns i den billigaste, Eldorado (8 %). Så är också *Brasserie*, 72 kronor per kilo, mer än dubbelt så dyr som Eldorado, 32 kronor. De flesta av lasagnerna ligger runt 55 kronor per kilo eller 15 kronor för en mindre portion. Den hemlagade är näst billigast med 35 kronor kilot.

Ingredienslistorna för lasagnerna är långa, mycket känns helt naturligt och ingen innehåller smakförbättraren glutamat. Några frågetecken finns trots allt. Varför konserveringsmedel i frysta rätter?

De behövs egentligen inte för själva lasagnen utan kommer från de ingående ingredienserna. Som nitrit (E250) från baconet i Dafgård *Brasserie* och lysozym (E1105) från den lagrade osten i Willys *Alla bolognese* och *Alle verdure*. Lysozym är ett enzym som utvinns ur ägg och som kan få äggallergiker att reagera. Det är också trist att hitta sulfitsalter (E224) i *Gustavs lasagne*, eftersom det kan påverka astmatiker. Konserveringsmedlet bensoesyra (E211) i Dafgård *I ugn* kan även det ge överkänslighetsreaktioner.

Modifierad stärkelse låter skummare än vad det egentligen är. Det är stärkelse, typ potatismjöl, som förändrats så att det kan användas i frysta produkter. Industrin gillar också modifierad stärkelse för att det kan ersätta fett. E330 och E 331 är citronsyra som ger syrlighet och gör att grönsakerna inte mörknar.

Burhönssägg i alla lasagner

I Sverige kommer 40 procent av de inhemska äggen från burhön. Dessa används framförallt i livsmedelsindustrin och storhushåll medan svensken i gemen väljer bort burhönssägg. Några livsmedelskedjor säljer inte ens burhönssägg.

Familjen Dafgård, som tillverkar sina lasagner i Sverige, påpekar att de visserligen använder burhönssägg men att svenska burhön har så kallade inredda burar med sittpinne, ströbädd och värprede. Svenska burhön har en levnadsyta ungefär lika stor yta som ett A4-ark. I Europa gäller ännu inte dessa minimikrav utan här kan hönsen leva ännu trängre och i kala stälburar.

I Willys och Eldorados lasagner finns burhönssägg medan Findus har ägg från såväl frigående som burhön. Deras ägg kommer inte från Sverige utan från övriga Europa. ■

Laga egen lasagne! – vänd ►►►

Produkt/tillverkare	Pris	Andel kött	Antal portioner	Tillagningstid	Kilokalorier (kcal) per 100 g	Proteiner per 100 g	Kolhydrater per 100 g	Fett per 100 g/varav mättat	Salt %	Innehåll	Tillsatser	Omdömde	Betyg
1. I ugn lasagne Familjen Dafgård Sverige	35 kr/kg	11 % kött från: Brasilien, Sverige, Tyskland	Enl. tillverkaren: 3–4 Enl. provsmakarna: 2 vuxna och 2 mindre barn	55 min i ugn Ej mikro	110	5	15	4 g/1,8 g	1,2	Mjöl, durum- och vetemjöl, nötkött, tomatpuré, modifierad majsstärkelse, lök, ost, ägg, tomat, selleri och margarin.	E471, E330, A- och D-vitamin, laktos, jästextrakt, arom, lök, vegetabilisk fett, vitlök, paprika, chilipulver, rapsolja, E150c, E211 och örtekryddor.	Ganska ok men lite lös i konsistensen. Smakade lite surt och lite för pepprigt.	2
2. Brasserie lasagne Familjen Dafgård Sverige	72 kr/kg (65 kr/900 g) Dyrast!	17 % kött från: Sverige, Tyskland, Ungern	Enl. tillverkaren: 2–3 Enl. provsmakarna: 2–3	45 min i ugn Ej mikro	120	7	12	5,5 g/3 g Mest mättat fett	0,8	Durum- och vetemjöl, ägg, rapsolja, nötkött, tomat, rödvín, morot, lök, köttfond (nötkött, nötfett mm) tomatpuré, bacon, smör, mjöl, grädd, modifierad vetestärkelse och ost.	Kryddor, E331, E250, vitlök och farinsocker.	Snygg, grovmalen köttfärs. Delade meningar om smaken. Urk, sa barnen. Och krävde ketchup.	3
3. Gustavs XL lasagne Familjen Dafgård Sverige	58 kr/kg (29 kr/500 g)	13 % kött från: Brasilien, Sverige	Enl. tillverkaren: 1–2 Enl. provsmakarna: 1 vuxen och 1 barn	60 min i ugn 8 min i mikro (enl förpackn), inte riktigt klar	130	6	15	5 g/2,4 g	0,7	Durum- och vetemjöl, mjölk, nötkött, tomat, grädd, lök, ost, ägg, morot, tomatpuré, modifierad vetestärkelse, selleri, margarin, rapsolja och vitvinsvinäger.	Glukossirap, jästextrakt, vegetabilisk buljong (maltodextrin, arom, jästextrakt mm) E471, citronsyra, kryddor och E224.	Tydlig löksmak, för övrigt smaklös. För lite kött, tyckte ett barn.	2
4. Lasagne Findus Sverige	60 kr/kg (30 kr/500 g)	10 % kött från: Brasilien	Enl. tillverkaren: ingen uppgift Enl. provsmakarna: 2	35–40 min i ugn 16–17 min i mikro	150 Mest kalorier	7	14	7g/2,3 g fetast	1,4 Mest salt	Durummjöl, mjölk, stärkelse, äggvita, nötkött, tomat, ost, lök, morötter, mod. stärkelse, margarin, vetemjöl och vegetabilisk olja.	Farinsocker vitlökpulver, bladkryddor, nötköttbuljong, chilipeppar och kryddextrakt, bl a muskot.	Simmar i vit sås. Rejäl smak av rå lök. För mycket, tyckte en familj. Ingen barnfavorit.	3
5. Alla Bolognese Willys	53 kr/kg	15 % kött från: Italien	Enl. tillverkaren: 2–3 Enl. provsmakarna: 2 vuxna och 2 mindre barn	55–60 min i ugn 22 min i mikro (enl. förpackning), kokar över.	130	6,5	16	4 g/1,7 g	1	Vetemjöl, skummjölspulver, nötkött, mannagryn, tomat, ägg, tomatkoncentrat, margarin med palmolja, morötter, lök, selleri, smör, ost, och rödvín	E471, E330, E1105, löpe, potatisstärkelse, vitlök, socker, basilika, salvia, rosmarin, svartpeppar, kanel, kryddnejlika och muskot.	Smakar jul och kanel. God i alla fall. "Vill ha mer", krävde ett barn.	3+
6. Pizzaiola Willys Italien	53 kr/kg Godast!	Vegetarisk, 7 % mozzarella (av pastöriserad mjölk)	Enl. tillverkaren: 2–3 Enl. provsmakarna: 2 vuxna och 2 mindre barn	65–70 min i ugn, 22 min i mikro (enl. förpackning), för länge.	120	4,5	15	4,5 g/2 g	1,3	Vetemjöl, skummjölspulver, tomat, mannagryn, mozzarella, ägg, körsbärstomat, lök, smör och margarin med palm- och olivolja.	E330, E471, löpe, glukossirap, tapioka- och potatisstärkelse, basilika, socker, vitlök och arom.	Jättegott, tyckte barnen. Frisk tomat-smak. Bra vegetariskt alternativ som går hem hos barn.	4+
7. Alle verdure Willys Italien	53 kr/kg	Vegetarisk, 18 % aubergine, 4 % zucchini	Enl. tillverkaren: 2–3 Enl. provsmakarna: 2 vuxna och 2 mindre barn	70–75 min i ugn 22 min i mikro (enl. förpackn), för länge.	120	3	12	3 g/1,2 g Minst fett	1	Vetemjöl, skummjölspulver, tomat, aubergine, mannagryn, zucchini, ägg, lök, smör, ost, solros- och olivolja.	E1105, löpe, socker, potatisstärkelse, basilika, vitlök, muskot och oregano.	För stora bitar aubergine. Den var god, smakar som pasta med tomat-sås, tyckte ett barn.	3
8. Lasagne Bolognese Eldorado Luxemburg	32 kr/kg Billigast!	8 % kött från Brasilien Minst kött	Enl. tillverkaren: Ingen uppgift Enl. provsmakarna: 4	60 min i ugn 20 min i mikro	100 Mest kalorier	5,5	12	3,5 g/1 g	0,7	Durum- och vetemjöl, tomat, nötkött, ägg, rapsolja, lök, selleri, morot, ost, skummjölspulver, selleri och morot.	Modifierad potatisstärkelse, socker, kryddor, vitlök, muskot, köttbuljong, timjan, oregano och lagerblad.	Mest pasta. Gillades av några barn. Inte värd att lägga pengar på även om den är billig, tyckte en familj.	2
9. Hemlagad	Cirka 35 kr/kg Godast!	19 % kött från Sverige Mest kött	Enl. recept: 12–16 port Enl. provsmakarna: 8 vuxna och 8 barn	Tillagningstid: ca en timme + 20–25 min i ugn	127	8 Mest protein	11	5,7 g/1,8 g	0,7	Mellanmjöl, nötfärs, durum- och vetemjöl, lök, tomat, morötter, rotselleri, ost, flytande margarin, färska örtekryddor	Buljongtärning, svartpeppar,	Klar favorit. Inget går upp mot hemlagat. Kan kryddas mer. "Mums! Jag vill ha mera", sa ett barn.	5

Mer lasagne – vänd ►►►

TEST LASAGNE

forts

Hemlagat i långpanna



Här har vi gjort en enkel lasagne som passar till vardags. Till skillnad från köpelasagnen innehåller den inte ägg men mjölk.

(12–16 portioner = 1 långpanna)

700–750 g nötfärs (10 % fetthalt)
4 stora lökar
2 mellanstora morötter (ca 150 g)
1 bit rotselleri (ca 35 g)
3 stora vitlöksklyftor
2 burkar krossade tomater á 400 g
2 buljongtärningar eller 3 msk fond
1 tsk svartpeppar
1 tsk salt
3 msk djupfryst örter krydda provençale
18 lasagneplattor

Ostsås:

1 dl flytande margarin
1,5 dl vetemjöl
1,5 liter mellanmjölk
1 tsk salt
4 dl riven ost (ca 200 g)
(0,5 tsk riven muskot)

Gör så här:

Börja med köttfärssåsen. Skala morötter, rotselleri, lök och vitlök. Skär i bitar. Kör snabbt till fint hack i matberedare eller hacka för hand.

Bryn köttfärsen i en stor stekgryta eller i omgångar i stekpanna och håll över i en stor kastrull.

Häll i grönsakshacket samt krossade tomater, smulad buljong, peppar och salt. Koka under lock medan du gör ostsåsen.

Värm ugnen till 225 grader.

Värm det flytande margarinet i kastrull, gärna med nonstick botten. Värm också 1 liter av mjölken i mikron så den nästan kokar.

Rör i vetemjöllet i det fräsande margarinet. Vispa ut till en tjock smet och späd med 5 dl ljummen mjölk. Koka upp under omrörning och späd med den riktigt heta litern mjölk. Tillsätt salt. Koka åter upp, koka någon minut, tag kastrullen av plattan och låt stå och efterkoka på en skärbräda. Kokar du ostsåsen så här är risken för att den bränns vid minimal.

Bred ut bakplåtspapper (eller en bakduk av teflon) i botten på en ugnslångpanna. Täck botten med hälften av lasagneplattorna.

Rör i örter kryddorna i köttfärssåsen och späd med någon deciliter kokande vatten om du vill ha en lösare lasagne. Smaka av. Det kan behövas mer peppar.

Häll köttfärssåsen över plattorna. Täck med ett nytt lager lasagneplattor.

Rör i osten i ostsåsen och håll över lasagnen.

Grädda lasagnen i mitten av ugnen och till fin färg i ca 20–25 minuter. Låt lasagnen svalna innan du delar den för infrysning.



Gör en stor sats lasagne i långpanna och frys in i portionsbitar.

NORDIC PHOTOS

Tips!

FESTLASAGNE:

Mer smak på köttfärssåsen blir det om du tillsätter någon deciliter rött vin (alkoholen kokar bort), bitar av rökt skinka (150 g), 1 strimlad fänkål, 2 tsk spiskummin och minskar på saltet.

Du kan också vispa ner 2 ägg i den färdigkokta såsen. Dra då ner på mängden vetemjöl till 1 dl och byt det flytande margarinet mot 6 msk olivolja. Spetsa ostsåsen med 0,5 tsk malen muskot.

Vegetarisk lasagne:

Vänd ner 500 g fryst bladspenat och 2 burkar kikärtor i den nästan färdigkokta tomatsåsen.

Mjolk- och glutamatfritt:

Vill du göra en mjölkfri lasagne byt till osötad soja- eller havredryck och mjölkfritt flytande margarin eller olivolja.

Den som vill undvika glutamat (E620-E625) väljer t.ex. Biofoods-, Knorr Organics buljongtärningar eller fond från Touch of Taste och Coop.

Krängligt om kalorier

Kcal står för kilokalorier, det vill säga tusen kalorier. Men på engelska betyder "calories" just kilokalorier. Och även på svenska använder man i dagligt tal numera ofta "kalorier" för enheten kcal. Säger någon till exempel att dagsbehovet är cirka 2 000 kalorier, menar man 2 000 kilokalorier – vilket kan förvirra. I skrift måste man emellertid använda "kcal", annars blir det fel. ■■■

"Mest kött innehåller den hemlagade lasagnen (19 %)"