

# TEST Fra sprød succes til iskold skuffelse

Grøntsagsstykkernes størrelse er afgørende, når man steger wokmix fra frost, konstaterer dommerne i Politikens test.



HELLE SINDAL

stykker, viser Politikens test af seks forskellige dybfrosne wokblandinger.

»Der må gerne være variation i indholdet og smagen, men det er vigtigt, at ingredienserne kan steges færdig cirka samtidig, så der ikke er noget, som er tilberedt for lidt eller for meget«, siger testdommer Zoë Escher, som er sushikok og underviser i japansk madlavning.

Testens anden dommer, Liam Chen, fyrrer op for gasbluset under wokken i køkkenet i sin restaurant Ye Sushi på Amager. Han hælder et skvæt planteolie i wokken, og når begge dele er godt varme, kommer de frosne wokblandinger i.

#### Kig på wokken i stedet for klokken

Liam Chen bruger en særlig wokse til at vende blandingerne rundt og skiftevis samle og sprede ingredienserne. Skeen ligner nærmest en udstrakt suppeøse. Selv om wokken er ret stor, kommer han kun en lille portion i ad gangen. På den

måde sikrer han, at grønssagsstykkerne bliver stegt og ikke kogt.

Poserne med wokmix opgiver forskellige tilberedningstider. Nogle blandinger skal steges i 6-7 minutter, mens andre skal have 8-10 minutter. Kun på Netos Green Grove-blanding lyder opfordringen: »Steges, til de er møre«.

»Kig på wokken og ikke på klokken«, opfordrer dommerne.

»Der er jo stor forskel på tilberedningstiden – alt efter bluset, wokken og mængden af grønt. Så man gør kloget i at bruge sine sanser i stedet for stopuret«, siger Liam Chen.

Nogle af blandingerne viser sig dog at være umulige at tilberede, så ingredienserne er stegt optimalt samtidig.

Det grelleste eksempel er Green Grove-blanding fra Netto, som indeholder to store dybfrosne klodser af spinat.

Det er umulige at tå op og stege, inden resten af blandingen for længst er tilbe-

redt. Gør man forsøget, kan resultatet meget vel blive en klump, der er brændt på ydersiden og iskold indeni, konstaterer Liam Chen.

Også i Gestus-blanding fra Meny og Vores wokblanding fra Føtex er der stor forskel på grønssagsstykkernes størrelse.

»Nogle af stykker er bittesmå og uegnede til wok. De bliver bløde og er umulige at få sprøde«, bemærker Zoë Escher.

#### Svært at se indholdet

Hun mener, at forbrugere bør have mulighed for at se, hvad der gemmer sig i poserne, inden de vælger en vare i butikken. Så selv om indholdet skuffer, er der ros til selve poserne med wokblandinger fra Føtex og Netto, fordi man kan se, hvad der er i.

Den økologiske vinderblanding fra Rema 1000 er den eneste i testen, som indeholder broccoli. De øvrige ingredi-



enser er evergreens, som også optræder i flere af de andre blandinge: gulerod, rød peber, bønner og rødløg. Men Rema 1000 har mestret at putte nogenlunde ensartede stykker i posen.

»Grønssagsstykkerne er færdigstegt samtidig. Alt er sprødt, og der er noget at tygge på«, fremhæver dommerne.

De roser også de asiatiske strejf i et par af blandingerne, hvor man for eksempel kan støde på bønnespirer, bambusskud, vandkasterier eller kinesiske svampe.

Desværre er smagen og konsistensen ik-

ke i top hele vejen rundt. Liam Chen bruger selv kun friske grøntsager i sin wokrestaurant.

»Maden bliver sprød og flottere i farven, og smagen er mindre vandet, når man bruger friske grøntsager frem for frosne«, siger han.

#### Frosne fordele og ulemper

Zoë Escher mener, at der ryger 30 procent af smagen, når man tyr til frostblanding i stedet for friske råvarer:

»Man går glip af sprødheden og de fi-

**LIDT AD GANGEN.** Pas på med at stege for store portioner frosne wokmix ad gangen, råder dommerne i smagstesten. Foto: Miriam Dalsgaard

ne smagsnuancer og får en mere ensartet masse«, siger hun.

Alligevel anerkender dommerne, at wokblandingerne kan være en praktisk smutvej i en travl hverdag, og det behøver ikke at være enten-eller. Hvis man ikke har mulighed for kun at bruge friske grøntsager, kan man prøve at supplere frostblandingerne med nogle friske råvarer, foreslår de.

Nydelsen og de friske grønssagsers tekstur og smag spiller en stor rolle, medgiver Sara Elisabeth Eriksen, cand.

scient. i human ernæring på Københavns Professionshøjskole. Men når det gælder næringsindholdet, er der ikke så stor forskel på frost og frisk:

»Frostgrønt kan klart anbefales. Det er en kilde til gode vitaminer og mineraler. Der kan gå en smule tabt under tilberedningen, men langt det meste er bevaret. Mange af grønssagerne er nedfrosset lige efter høst, hvor næringsindholdet er i top, så der er masser af sundhed at hente i dem«, fremhæver hun.

lordagsliv@pol.dk

## FAKTA

### Sådan gjorde vi

Politikeren bad to dommere om at blindsmage seks forskellige wokblandinger fra frost – to økologiske og fire konventionelle produkter.

Zoë Escher: Sushikok, sakesommelier og underviser i japansk madlavning.

Liam Chen: Indehaver af restauranterne Wild'nWok og Ye Sushi på Amager.

Liam Chen tilberedte de anonymiserede wokblandinger i restaurantens køkken. Dommerne blev bedt om at vurdere blandingernes sammensætning, udseende, duft, smag og fornemmelse i munden og give hvert produkt en samlet karakter mellem 1 og 6, hvor 6 er bedst.

Karaktererne i testen er oprundet gennemsnit af dommerne karakterer. I de tilfælde, hvor flere produkter har opnået samme bedømmelse, er de oplyst efter kilopræs med den billigste vare først.



### REMA 1000 ØKOLOGISK

Pris: 450 g for 10 kroner i Rema 1000  
Kilopris: 22,22 kroner  
Indeholder bl.a. gulerod, broccoli, rød peber og bønner.



**Zoë Escher:** Fin og ensartet størrelse på grønssagsstykkerne. God til wok. Fin smag og sprød konsistens.

**Liam Chen:** Store stykker grønt. Dufter godt. Sprøde grønssager med god smag. Der er noget at tygge på.



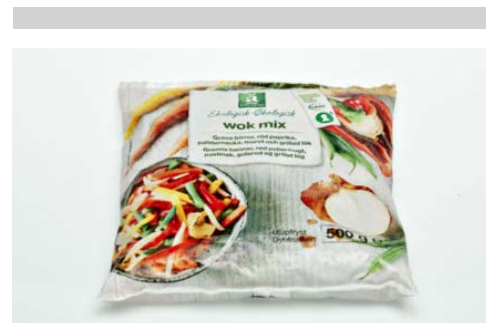
### COOP CLASSIC WOK MIX

Pris: 500 g for 15,95 kroner i Kvickly  
Kilopris: 31,90 kroner  
Indeholder bl.a. gulerod, grønne bønner, bønnespirer og rødløg.



**Zoë Escher:** Varieret i størrelsen med ret grove stykker iblandt. Fin smag af grønssager. Sprød konsistens.

**Liam Chen:** Dufter godt. Jeg kan godt lide, at der er bønnespirer og kinesiske svampe i. Blød i munden.



### ÄNGLAMARK ØKOLOGISK

Pris: 500 g for 16,95 kroner i Kvickly  
Kilopris: 33,90 kroner  
Indeholder bl.a. gulerod, grønne bønner, rød peber og pastinak.



**Zoë Escher:** Grove stykker af grønt – velegnet til wok. Pæn farve. Dufter ikke af så meget, men smager nogenlunde fint af de forskellige råvarer. Kommer dog ikke i nærheden af friske grønssager.

**Liam Chen:** Store, tykke grønssagsstykker. Dufter og smager godt.



### VORES WOKBLANDING

Pris: 500 g for 15,95 kroner i Føtex  
Kilopris: 31,90 kroner  
Indeholder bl.a. selleri, gulerod, løg og bønnespirer.



**Zoë Escher:** Meget varieret i størrelsen. Nogle af stykkerne for små. Begrænset udvalg af grønt. Fin smag af knoldselleri og gulerødder. Resten smager ikke af så meget.

**Liam Chen:** Masser af selleri og bambusskud. Dufter af bambus. Fin sprødhed.



### GESTUS KLASSISK

Pris: 500 g for 16,95 kroner i Meny  
Kilopris: 33,90 kroner  
Indeholder bl.a. gulerod, bønnespirer, løg og sukkerærter.



**Zoë Escher:** Meget varieret i størrelsen. De små stykker peberfrugt og gulerod er for små til wok og smager ikke af noget. Tydelig smag af løg og sukkerærter. Vandkasterierne er vandede i smagen. Noget er blødt og andet sprødt på grund af størrelsesforskellen.

**Liam Chen:** Varieret med mange grønssager. God duft og sprød konsistens.



### GREEN GROVE WOK MIX

Pris: 500 g for 9,95 kroner i Netto  
Kilopris: 19,90 kroner  
Indeholder bl.a. gulerod, løg, peberfrugt og spinat.



**Zoë Escher:** Meget varieret i størrelsen med et par alt for store frosne klumper af spinat. Fin duft, men ikke meget smag bortset fra bønnerne. Noget er blødt og andet sprødt på grund af størrelsesforskellen.

**Liam Chen:** Dufter godt, men er for blød i konsistensen. Den store spinatklump er umulig at få færdig samtidig med resten af blandingen.