

Andra bullar för vegoätare

KIKÄRTSBULLAR Falafel är ett praktiskt helfabrikat för alla som vill äta mer vegetariskt. Icakuriren har smaktestat nio sorter.

AV CHARLOTTE SJÖGREN FOTO BJÖRN TESCH OCH ULF SVENSSON

Falafel är ett smidigt vegoalternativ med bra proteininnehåll från kikärter, som är huvudingrediens.

Man förväntar sig aromer

av spiskummin, korianderfrön med citrustoner, kikärter och persilja men tyvärr infrias inte förväntningarna hos alla.

Konsistensen i de testade

falafelarna varierar rejält, från önskvärt grovt, ibland väl torrt, till karaktärlöst lent, som pulverpotatismos. Många av bullarna smakade och smulade mycket av ströbröd, som är en vanlig – och oftast glutenhaltig – ingrediens. Där måste väl en glutenfri ersättningsingrediens lätt kunna hittas!

Anmärkningsvärt är att Hälsans Kök, som har både frysta och kylda bullar, gav

påtagligt olika upplevelser (snarare än likadana) för deltagarna i panelen.

Få av bullarna är ekologiska. Detta är tanklöst dumt, eftersom många äter vegetariskt av etiska och miljömässiga skäl.

Självklart finns det lika många falafelrecept som köttbullsrecept, och därför är en bred utbudsvariation fördelaktig. Läs gärna testet som en översikt, där olika smakpreferenser kan tillfredsställas. □

Vill du laga egna falafelar? På icakuriren.se hittar du flera recept, bland annat på dessa som serveras med bulgarsallad.



Icakuriren Smaktest: Falafel

Så testade vi

Icakurirens smakpanel blindtestade nio sorters falafelsorter. De utvalda sorterna testades med god marginal före utgångsdatum och vi följde pakekens ugnsanvisning – utan förvirrande tillbehör.

Under testet höll vi dock i åtanke att man oftast äter någon form av (yoghurt-)sås till, liksom grönsaker och bröd.

Panelen tittade, luktade, smakade och kände på bullarna. Slutligen sattes smakbetyg mellan 1 och 5, där 5 är bäst.

Falafelarna köptes i Stockholmsområdet i mars 2017 och priset är det vi betalade i butik.

Köpställen sidan 73



Namn	Änglamark (frost)	Findus Libanesisk (frost)	Ekko Gourmet Smakrik nötfalafel (frost)	Anamma (frost)	Ica Gott Liv (kyld)	Hälsans Kök (frost)	Sevan (kyld)	Hälsans Kök (kyld)	Liban (frost)
Vikt/volym	700 g	450 g	330 g	240 g	200 g	300 g	230 g	230 g	280 g
Pris	53:50	37:15	37:94	27:95	23:95	36:15	27:95	28:95	54:50
Pris/kg	76:43	82:55	126:50	116:45	119:75	120:50	121:52	125:87	194:64
Ursprung	Sverige	Packad i Sverige	Sverige	Sverige	Nederländerna	Tjeckien	Sverige	Tjeckien	Frankrike
Ekomärkning	Krav	Nej	EU-lövet	EU-lövet	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Karaktär	Brödiga, runda småbullar med olycklig frityrdoft av fisk. Smuligt ströbrödigt men smetig munkänsla.	Färglösa, släta med stora bitar i. Stark men ej aromatisk smak och segmosig konsistens. Saknar falafeldoft.	Mörkfula torrpellets med nötdoft, grovhackat tugg och nyanserad, fartig kryddighet.	Trevligt buktiga puckar med grov yta, tydligt skal och grått innandöme. Luktar kanel, ingefära och tuggummi.	Flata, brödfyllningslämpliga bullar med snyggt grön innerfärg och doft av klorofyll. Oknappiga, med pepprig eftersmak.	Runda, stora bollar med smetig men ojämn konsistens och grönstrimmigt inkräm. Salta, med matta kryddor.	Trist pelletsformade med lite strukturerat, tuggigt inre och arom av persilja och väl besk spiskummin.	Stora, mjukt bulliga med tydlig korianderdoft och syrlig smak. Spiskummin dominerar inte.	Torrfederlika pellets med myntadoft och parfymerad persiljesmak. Vitpeppriga med homogen konsistens.
Plus och minus Smakbetyg	+ Korianderton. Inte dum smak. Blandat grovtuggig. – Spiskummin fattas. Fäller ströbröd. Peppar dominerar.	+ Efterkrydda. – Sjukligt bleka. Ofräsch oljedoft. Udda dilldoft. Otrevlig doft.	+ Ojämn konsistens. Intressant efterchili. Tydlig jordnötssmak. – Anad frityrdoft.	+ Snygga – Arom som mjuk pepparkaka. Doftar grönmynta. Bakverksdoft.	+ Vackra. Kryddheta. Nyanserad smak. – Väl kryddiga. Mosig, mesig konsistens.	+ Ej torr. Viss eftersmak. Korianderdoft. – Baljsmak dominerar. Fröskalstugg. Söt. Fet doft.	+ Hygglig konsistens – För mycket ströbrödskaraktär, Synnerligen kryddbittert. Trasiga ytor. Smulströslig yta.	+ Nyanserad. Vackert gulgrön innerfärg. Efterpepprig. Ej torr. – Bör stekas för frasyta. Väl pepprig efteråt.	+ Klorofyllton. Inte torr. – Knapp koriander- och spiskumminsmak. Söt. Pepparmintig.

Fler tester hittar du på icakuriren.se



Tips!
För frasigare yta: Välj pannstekning i lite olja.

Tillsatser
Det är inte bara kikärter i falafelarna. En del innehåller också dessa tillsatser:

Konserveringsmedel
E 200 sorbinsyra
E 202 kaliumsorbat

Antioxidanter
E 330 citronsyra
E 334 vinsyra

Konsistensgivare
E 412 guargummi
E 415 xantangummi
E 461 metylcellulosa