



Vilken stekpanna? Gjutjärn, kolstål, rostfria, emalj eller släppalätt-panna? Här en snabbguide genom djungeln av olika stekpannor.

TEXT: TITTI THORSELL FOTO: ISTOCK PHOTO

# Heta pannor

**S**tektoppannan är ett av våra mest använda köksredskap. Alla vardagskockar vet hur viktigt det är att den värms upp snabbt, att den fördelar värmen jämnt över ytan och att maten inte bränns vid.

Vid köp av en panna är frågan, vilken typ av matlagning, prisklass, livslängd, och spis. Det finns inte en allroundpanna, som till 100 procent uppfyller alla önskemål. Varje sort har fördelar och nackdelar.

Priset är ofta en avgörande faktor. Men även den mest exklusiva och rejäla pannan kan knäckas om den behandlas illa. Skötsel och matlagningsteknisk skicklighet är minst lika viktiga faktorer som pannans beskaffenhet beträffande, material och konstruktion.

## ”SLÄPPA LÄTT”

Generellt är en pannas livslängd med funktionen ”släppa lätt” 3–6 år. Den är kort i jämförelse med dem som har i det närmaste ”livstidsgaranti”, om den sköts på rätt sätt. Oftast är överhettningen av olja/fett det fel som orsakar skador på ”släppa lätt”-pannan. Beläggningen i dessa pannor skiljer sig lite

grann beroende på fabrikat, men alla innehåller en slags plastkomposit. Vanligen klarar dessa 250 graders värme, några klarar upp till 400 grader. Normal stekvärme ska ligga mellan 165–185 grader.

Tester av pannor kan vara svårbedöma. Det ena testföretagets metod är inte det andra likt. Vad testas och hur går det till? Bäst eller sämst på vad? Att släppa taget? Reptålighet? Värmespridning? Bra stekegenskaper? Olika egenskaper betygsätts. Den med högst sammanlagt betygspoäng, är vinnare. En panna som är bra på släppalätt-funktionen kan alltså vara sämst på värmefördelning eller sämst reptålighet. Hårda beläggningar, de med keramisk förstärkning, kan ha mindre ”släppa lätt”-egenskaper.

## DISKNING

Gjutjärns- och kolstålspannor sköts och behandlas på ungefär samma sätt. De ska vara infettade och instekta med smör eller matolja och rengöras med enbart borste och hett vatten. Därefter torkas ordentligt på in- och utsidan för att inte rosta. Pannor med beläggningar av olika slag som plast, keramik och emalj kan skilja sig åt i handha-

vande, en del kan köras i diskmaskin andra inte. Belagda liksom rostfria pannor ska alltid efter användning rengöras och befrias från fett med en skvätt diskmedel, sedan sköljda och torkas.

## GLATT YTA

För att maten inte ska fastna gäller att pannans stekyta är så slät eller hård att den är glatt, det vill säga att de porer som finns i materials ytskikt är mycket små. Den glatta effekten ger olika slags beläggningar, emalj samt elektrolytbehandlade pannor i rostfritt och aluminium. Det är även resultatet av infettning/instekning tillsammans med själva uppvärmningen av gjutjärns- och kolstålspannor.

## FLERA PANNOR

På frågan vilken panna som lämpar sig bäst för en viss typ av mat, blir svaret ofta; för kött – gjutjärn, kolstål eller rostfri och för ägggrätter och fisk en släppalätt panna. Det rådet ges till hushåll där man lagar mycket mat och har matintresse. Men visst är det behändigt med två eller rent av tre olika sorters pannor, även för den som inte är en fena på matlagning.

**FETT SMAKAR**

”Släppa lätt”-pannor sägs vara ett bra val för den som inte vill använda fett i onödan, här krävs mindre eller inget fett vid stekning. Men...

– Utan fett i pannan blir köttet grått och tråkigt, inte heller blir det samma smak. En köttbit suger inte åt sig mer fett än den släpper ifrån sig, hävdar Pelle Lönnäng, försäljningschef på Skeppshult. Och kollegan Jens Terestchenko, på Dafra som är leverantör av bland annat rostfria stekpannor respektive släpp-lätt pannor, framhåller att stekning handlar om rätt temperatur och där är smöret en bra indikator. När det är ljusbrunt och slutat fräsa är det rätt temperatur på pannan. Då ska värmen dras ned för att bibehålla en jämn temperatur i pannan.

– Vid stekning med lite eller inget fett i en panna av rostfri eller av järn, sugs köttet först fast i pannan, men när det är färdigbrynt släpper det. Det gäller att vänta med att vända biffen till det är dags. Det fungerar precis som på utegrillen.

**VIKT OCH FORM**

Det finns inte en panna som till 100 procent uppfyller alla önskemål. Varje sort har fördelar och nackdelar.

När man väljer panna är det viktigt att den känns bra i handen och är lätt att lyfta. En stekpanna med höga sidor skyddar bra

mot stänk; en med mjukt rundad botten är lätt att komma åt vid omrörning och en med låg fasad kant underlättar när man ska låta maten glida över på ett fat.

En gjutjärnspanna är tung i jämförelse med övriga pannor med tjocka bottenar och sidor. En tjock botten, oavsett vad det är för panna, fördelar värmen bättre och håller en jämn värme längre. En tjock botten minskar dessutom risken att pannan slår sig, blir deformerad. Material rör sig vid temperaturförändringar, vid värme vidgar det sig. Detta har duktiga tillverkare räknat med i såväl materialval, konstruktion och formgivning. Till exempel är botten på en gjutjärnspanna svagt inåtbuktad (konkav) när den är kall för att vid upphettning bli plan.

**HANTERAR VÄRME**

Godsets tjocklek, material och uppbyggnad är viktig när man ser till värmeledning, värmespridningen och hur pannan håller värmen. Pannor som leder värmen bra, svalnar oftast snabbare än till exempel gjutjärn som har långsammare uppvärmning men å andra sidan kan behålla värmen för efterstekning eller värmeållning efter den tagits bort från värmekällan. Belagda pannor görs ofta i aluminium, det är en lättmetall med bra värmeledningsförmåga. Båda dessa positiva egenskaper har en rostfri panna med sandwichkonstruktion. Den



”När man väljer panna är det viktigt att den känns bra i handen och är lätt att lyfta.”




är snabb i uppvärmning genom aluminiumkärnan och har samtidigt genom stålet förmåga att magasinera värme.

**TJOCK OCH TUNN**

För elspis rekommenderas en tjockare panna, antingen med en aluminium stomme på 6-10 mm eller i gjutjärn i samma tjocklek.

På gasspis fungerar en tunn och lätt panna, till och med enkla billiga med en stomme av 2-5 mm kallpressad aluminium kan fungera, men en tunn botten steker sämre.

Alltså en lätt stekpanna till gas och en tyngre till alla elspisar. Induktionsspisen måste dessutom ha en magnetisk botten, vilket järnpannor har, både gjutgods och kolstål. Det har även belagda eller rostfria stekpannor som är konstruerade med så kallad sandwichbotten med minst tre lager, var av ett är magnetiskt. •

”SLÄPPA LÄTT”		ROSTFRI		GJUTJÄRN	
+	-	+	-	+	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan steka med lite eller inget fett.</li> <li>• Bra värmeledare och därmed snabbuppvärmning</li> <li>• Lätt att diska.</li> <li>• De flesta klarar alla spishällar, även induktion</li> <li>• Vid överhettning kan belagningen förstöras och avge irriterande ångor eller giftiga gaser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redskap i metall eller liknande skadar belagningen, med undantag för en del keramiska beläggningar.</li> <li>• Underhåll – En del kan diskas i maskin, andra inte. Rengör alltid efter användning. Viktigt att avlägsna ev. fettrester med diskmedel och mjuk borste. Skölj och torka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snabb uppvärmning</li> <li>• Bra värmeledare (pga aluminiumkärna)</li> <li>• Lagrar värme bra (p.g.a stålet)</li> <li>• Klarar höga temperaturer – kan stå i ugn om handtaget tillåter</li> <li>• Fungerar på alla spisar, även induktion</li> <li>• Klarar syrarika ingredienser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Underhåll – Direkt efter användning ska den noggrant rengöras och befrias från fett med en skvätt diskmedel, sedan sköljas och torkas. Kan maskindiskas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hettas upp och svalnar långsamt</li> <li>• Lagrar värme effektivt och fördelar värmen jämnt.</li> <li>• Klarar höga temperaturer – kan stå i ugn, om handtaget tillåter</li> <li>• Avger järn i maten.</li> <li>• Fungerar på alla spisar, även induktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reagerar på syrarika ingredienser.</li> <li>• Långsam upphettning.</li> <li>• Rostar</li> <li>• Underhåll – Handdiska med varmt vatten och borste. Torka noggrant och behandla med olja.</li> </ul>
					
<p><b>Exempel:</b> Risoli Plus, Eva Solo XO, Eva Prio, GoMa Nuance (bild) samt Hackman Rotisseri (Hardtec superior) och WMF Comfort (CeraDur).</p>		<p><b>Exempel:</b> Demeyrer (bild), Cristel, GoMa Nuance rostfri.</p>		<p><b>Exempel:</b> Skeppshult (bild), Orrefors Jernverk</p>	



## Svagaste länken

–**SVAGASTE LÄNKEN PÅ** en nonstickpanna är belägningen. Den kan göras i olika material. De som är värmeståliga har ofta sämre reptålighet och vice versa, säger Jonas Eriksson på Sebastian och slår ett slag för stålpannan WMF Comfort där man utvecklat en ny beläggning, Cera-Dur som är tålig för både värme och repor.

Pannan klarar upp till 400 grader. Den blev också Bäst i Test vid Råd & Röns senaste undersökning av 14 olika modeller med släpp-lätt beläggning. Enligt deras bedömning steker den väldigt bra och jämnt, är snabb och säker, lätthanterlig och mycket hållbar. Och den fungerar på såväl elspis som induktionsspis.

## Tål metallredskap

**HACKMAN ROTISSERI HAR** kommit med en ny "släppa lätt"-beläggning som de kallar Hardtec superior.

–Den tål hög värmebelastning och är reptålig, så tålig att man kan använda metallredskap, säger Jörgen Grundström, Fiskars Sweden AB. Pannan passar alla spistyper, tål ugnstemperaturer på upp till 250 grader och kan maskindiskas.



## Krav på kunskap

**VATTENBASERAD KERAMISK** non-stick-beläggning, utan PFOA och PTFE, kan det stå på innehållsförteckningen. Det omdiskuterade ämnet PFOA, Perfluoroktansyra, finns i teflon och är ett av många så kallade högfloreurerade ämnen som är svårnedbrytbara eller kan omvandlas till svårnedbrytbara ämnen. Kunskapen om de "nya" ämnena, till exempel när det gäller spridning och effekter i miljön, är mycket begränsad. Forskning har visat att de flesta amerikaner har ämnena i sig, men man är inte ense om hur dessa ämnen kommer in i kroppen eftersom de lika gärna kan komma från luftföroreningar. För att minska risken rekommenderas att undvika att skada ytan och att hetta upp pannan till höga temperaturer.

I den svenska lagstiftningen, miljöbalken, har man kunskapskrav på tillverkare, importörer, säljare och användare av kemiska produkter eller varor, att de ska iaktta försiktighet för att i möjligaste mån undvika skador på människors hälsa eller miljön.

### BRANCHENS ANSVAR

Livsmedelsverket, tillsynsmyndigheten för varor i kontakt med mat, säger att endast plast är detaljreglerat inom EU, men det säger inget om hur det ska användas. Materialkunskapen står branschen för idag. Den har inte Livsmedelsverket, dels för det varierar så mycket och dels för att utvecklingen går så snabbt.

EMALJERAT GJUTJÄRN		KOLSTÅL	
+	–	+	–
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hettas upp och svalnar långsamt.</li> <li>• Lagrar värme effektivt och fördelar värmen jämnt.</li> <li>• Klarar höga temperaturer – kan stå i ugn om handtaget tillåter.</li> <li>• Klarar syrarika ingredienser.</li> <li>• Kan maskindiskas</li> <li>• Fungerar på alla spisar, även induktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Långsam upphettning.</li> <li>• Underhåll – Handdiska med varmt vatten och borste. Torka noggrant och behandla med olja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snabb uppvärmning</li> <li>• Bra värmeledare och fördelar värmen jämnt.</li> <li>• Klarar höga temperaturer – kan stå i ugn om handtaget tillåter</li> <li>• Avger järn till maten.</li> <li>• Fungerar på alla spisar, även induktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reagerar på syrarika ingredienser.</li> <li>• Rostar</li> <li>• Underhåll – Handdiska med varmt vatten och borste. Torka noggrant och behandla med olja.</li> </ul>
<p><b>Exempel:</b> Le Creuset (bild), Eva Trio</p>		<p><b>Exempel:</b> serie Mineral B från de Buyer (bild) och olika wokpannor.</p>	

## Svart panna i vitt

**GLÖM FLOTTIG SVART** stekpanna. Nu är det vitt som gäller. Eva Trios klassiska kastrullserie formgiven av Ole Palsby 1977 lanseras i höst i en kritvit serie, White Line. Vit är också GoMa Nuance nya serie. Det blir till att inte slarva med disken efter användning.

