

De dyreste rejer dumper i test:

»Jeg har ikke smagt noget, der smager sådan før. De smager forfærdeligt«

Danskerne er vilde med rejer til både påskefrokosten og til andre anledninger. I supermarkedet risikerer man dog at betale dyre domme for rejer, som dommerne ikke ville byde deres egne gæster.

ANDERS LADEFOGED CHRISTENSEN

Hen mod smagningens afslutning var dommerne nået til de rejer, de havde set mest frem til at smage, for på tallerkenen var de uden sammenligning dem, der så mest delikate ud. Da de satte tænderne i dem, fik de dog en slem overraskelse. For nok havde andre af testens rejer smagt en smule »mudret«, men disse var med deres smag af »mosevand« lige-frem uspiselige. At de samtidig var testens dyreste, gjorde ikke skuffelsen mindre.

Dommerne var madhistoriker Bettina Buhl fra Det Grønne Museum og Christoffer Norton, chefkok og medejer af Michelin-restauranten Domestic i Aarhus, der begge holder af skaldyr.

Det gør danskerne også, særlig til påske, hvor rejer er i top tre over det pålæg, de mener bør være at finde på påskefrokostbordet, ifølge en undersøgelse lavet af Coop Analyse i 2022.

Også dagens smagsdommere genkender rejerens tiltrækningskraft ved frokostbordet.

»Det er en favorit, vi alle sammen kender. Jeg har tit tænkt på, at det egentlig er sjovt, at når man får serveret et smørbrødsfad, sidder alle og slås over æg og rejer. Det mest dyre pålæg er ikke førstevalget, og der er aldrig nok æg og rejer i forhold til, hvad der er personer rundt om bordet,« siger Bettina Buhl.

Dommerne delte generelt ikke høje karakterer ud til supermarkedernes rejer i lage, der mest af alt adskilte sig ved, hvor meget eller lidt de smagte af den saltlage de havde ligget i.

Skal man have rejer nok til alle sine gæster, kan der være god grund til at gå med testens vinderreje, hvor kiloprisen også ligger i den lave ende af skalaen.



Dommerne var enige om, at det har stor betydning, hvor indbydende rejerne ville se ud på et stykke smørbrød. Foto: Benny Kjølhed

TESTVINDER



REMA 1000 REJER I LAGE

170 gram (drænet)
Købt: Rema 1000
Produceret: Danmark
Pris: 23,40 kr.
Pris pr. kg: 137,65 kr.



Bettina Buhl: »Jeg duftede kun meget kort til dem, for der er ret meget fiskekutter over dem. Til gengæld smager de bedst af dem alle. De er også de mest faste af de testede rejer.«

Christoffer Norton: »De er blege, og så lugter de umiddelbart lidt af mudder. De smager dog ikke sådan, men derimod lidt mere af rejer end de andre. Men jeg er ikke helt oppe at køre.«



SALLING GRØNLANDSKE REJER

170 gram (drænet)
Købt: Føtex
Produceret: Danmark
Pris: 20,00 kr.
Pris pr. kg: 117,65 kr.



Bettina Buhl: »Rejerne her er meget bløde, de har en kedelig farve, og så de er også lidt små i det. Jeg synes heller ikke, at de smager synderlig godt.«

Christoffer Norton: »De her rejer smager for mig ekstremt meget af saltlage. De har også en underlig duft af citron, som om producenten har tilsat det til lagen.«



COOP REJER I LAGE

170 gram (drænet)
Købt: SuperBrugsen
Produceret: Danmark
Pris: 37,95 kr.
Pris pr. kg: 223,24 kr.



Bettina Buhl: »De er i samme kategori som de første, men de smager lidt bedre. De er også tilpas buttede, og derfor ville de være elegante som pynt på en anretning.«

Christoffer Norton: »Når jeg smager dem, får jeg fornemmelsen af, at de er blevet pumpet med lage. Jeg får ikke smagen af rejer. Der er dog andre i testen, der smager endnu mere af lage.«

DET KENDETEGNER GODE REJER

Selvom de testede rejer har ligget i lage, skal de kvaliteter, de havde ved fangsten, være bevaret. De skal være faste i kødet og må ikke have en vandet konsistens.

De skal stadig smage af hav og have den særlige marine smag, man finder i skaldyr. De må gerne have noget sødme også, og saltlagen, de har ligget i, må ikke smage igennem.

Farven har også betydning. Rejer er en sanselig oplevelse, og hvis de skal tage sig godt ud på et stykke smørbrød, må den gerne have en rødlig karakter.



NAUTICA GRØNLANDSREJER

170 gram (drænet)
Købt: Lidl
Produceret: Danmark
Pris: 24,20 kr.
Pris pr. kg: 142,35 kr.



Bettina Buhl: »Rejerne her er så bløde, at jeg føler, jeg lige så godt kunne sidde og spise en vingummi. De har også en kedelig farve, men de har faktisk en god, men også noget forventelig smag.«

Christoffer Norton: »Der er ikke noget, der stikker ud ved de her. De er ret kedelige og minder om flere af de andre. De er dem, der dufter bedst, men det er ikke noget, der skinner igennem i smagen.«



BÅDSMAND GRØNLANDSKE REJER

170 gram (drænet)
Købt: Netto
Produceret: Danmark
Pris: 23,35 kr.
Pris pr. kg: 137,35 kr.



Bettina Buhl: »De er ret affarvede, og de er heller ikke faste nok i kødet. Du kan komme dem oven på en fiskefilet, men det er ikke rejer, jeg ville bruge på en rejemad. De fungerer ikke for sig selv.«

Christoffer Norton: »De her rejer gør intet væsen af sig overhovedet. De har hverken nogen egentlig smag eller en nævneværdig duft. Producenten har virkelig formået at klemme livet helt ud af rejerne her.«



OMHU HÅNDPILLEDE REJER

200 gram (drænet)
Købt: Meny
Produceret: Polen
Pris: 60 kr.
Pris pr. kg: 300,00 kr.



Bettina Buhl: »De har en lækker struktur og den flotteste farve, men de er dem, der smager aller værst. Jeg kan ikke definere smagen, for jeg har ikke smagt noget, der smager sådan før, men de smager forfærdeligt. Jeg skal ikke have flere.«

Christoffer Norton: »De syner af meget, så jeg havde glædet mig til at smage dem, men jeg blev slemt skuffet. Det ville sikkert være forkert at sige, at de er for gamle, men sådan smager de. De har sådan en mudret smag ligesom mosevand.«

SÅDAN TESTEDE VI

De seks forskellige udgaver af rejer i lage blev serveret for dommerne uden deres kendskab til, hvilke produkter de smagte.

Herefter bedømte dommerne dem alle enkeltvis på smag, udseende, konsistens og duft. Til sidst blev de enige om en karakter fra en til seks stjerner.

Dommerne var Bettina Buhl, madhistoriker ved Det Grønne Museum, og Christoffer Norton, chefkok og medejer af Michelin-restauranten Domestic i Aarhus.

Fra hadespise til superfood: Hvorfor er kål så godt for kosten?

Kål er på få år gået fra at være en hadespise til at rangere højt over de mest gavnlige grøntsager. Men hvad er det, der gør kålen så speciel?

JULIE ASTRID THOMSEN

For nogle er det første, de tænker på, når de hører ordet kål, måske en fæl lugt. Eller måske noget, de modvilligt blev tvunget til at spise som børn. Det kan også være, man med det samme tænker på det som en lækker del af hverdagsmaden, som man helst ikke vil undvære. For de seneste år er kålen gået fra udskældt madvare til skamrost *superfood*. Kål er da også blevet en fast del af madplanen og synonymt med at spise sundt og varieret. Der bliver skrevet artikler og bøger om, hvor sundt det er at spise kål, og forskellige eksperter anbefaler, at man øger mængden af kål i sin kost, hvis man gerne vil spise sundt. Men hvad er det så, der gør kålen til en så vigtig og nærende del af kosten? Så meget, at dens ildelugtende renommé efterhånden er passé? Det kan Lene Møller Christensen, der er kandidat i human ernæring og en del af Forskningsgruppen for Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme ved Fødevarerinstitutionen på DTU, give sit bud på.

»Kål er absolut en god madvare at inkludere i en sund kost. Kål bidrager med kostfibre, vitaminer, mineraler og andre bioaktive stoffer,« siger hun og tilføjer:

»De forskellige typer af kål bidrager med forskellige næringsstoffer, så her gælder også rådet om variation. Men i en planterig kost er det eksempelvis godt at inkludere grønkål, som kan bidrage med beta-karoten, calcium og jern, samt broccoli, som kan bidrage med blandt andet folat og calcium.«

Beta-karoten er én af kroppens antioxidant og findes blandt andet i gulerødder, udover grønkål, og kan hjælpe med at bekæmpe skadelige stoffer, mens folat er et B-vitamin.



Forebygger sygdomme

En kost, der blandt andet indeholder forskellige typer af kål som grønkål, spidskål, blomkål og broccoli, kan øge sundheden på flere måder – blandt andet ved at forebygge bestemte typer af sygdomme.

»Indtag af grøntsager – og frugt – kan reducere risikoen for eksempelvis hjertekarsygdomme samt kræft i lunger og mave-tarm-systemet,« siger Lene Møller Christensen.

Men selv om kål er fyldt med gode egenskaber, forholder det sig imidlertid ikke sådan, at kål kan

eliminere behovet for en varieret kost med masser af frugt og grønt. Så det er stadigvæk nødvendigt at spise flere forskellige typer af frugt og grønt for at få dækket kroppens behov, siger Lene Møller Christensen.

»Det er sundt at spise mange forskellige slags grøntsager – og altså ikke udelukkende at spise kål eller kun at leve af tomater. Grøntsager bidrager med forskellige næringsstoffer, så ved at spise et varieret udvalg af grøntsager er der større sandsynlighed for at få dækket behovet for de forskellige næringsstoffer,« siger hun.

Kål indeholder både kostfibre, vitaminer, mineraler og andre bioaktive stoffer, påpeger Lene Møller Christensen fra DTU. Arkivfoto: Peter Hove Olesen