



FOTO: NTB SCANPIX

Fastfood for fotturen

Lav egenvekt, lang holdbarhet, enkel tilberedning og høyt næringsinnhold er gode grunner til å ta med seg denne typen mat på tur.

Tekst og foto: John Arne Tungen

Som alltid på slike smakstester har vårt smakspanel vært noe delt i oppfatningen på enkelte av rettene vi har prøvd, men vi har likevel vært rimelig samstemte om de rettene vi

har kåret som testvinnere. De fire leverandørene, Mountain House, Adventure Food, Trek'n Eat og Real Turmat er representert med til sammen 10 forskjellige middagsretter. Vi har benyttet en karakterskala fra 1 til 6, der 6 er høyeste score.



SLIK ER TESTEN GJENNOMFØRT

Testen omhandler kun middagsretter. Hver enkelt produsent fikk stille med én rett innenfor de ulike kategoriene kjøtt, fisk, kylling, vegetar og pasta (Alle disse produsentene har mange flere retter enn vi har med her, og de fleste har et bra utvalg av dessert-, lunsj- og frokostretter i tillegg).

To testgrupper på til sammen åtte personer har deltatt. De to gruppene har gjennomført testingen uten å samarbeide på tvers av gruppene, men de har diskutert internt. Testen er ikke gjennomført som en blindtest. Noen av testerne er storforbrukere, mens for andre var dette et av deres første møter med frysetørret turmat.

Under selve tilberedningen er desilitermål og stoppeklokke brukt av hensyn til anbefalt vannmengde og hvor lenge retten skal hvile i posen før den skal være ferdig. Det er brukt kokende vann fra vannkoker, og posene har stått og hvilt i romtemperatur på ca. 20°C. Etter påfylling av vann ble det rørt med skje. Under hvileperioden ble posene ristet lett to ganger, og til slutt ble det rørt med skje for å få fordelt vannet på best mulig måte.

Pasta med lasagnesaus

Produsent: Mountain House

Pris: Kr 89

Vekt (netto/tilberedt):

117 g/ 480 g

Kaloriinnhold: 603 kcal

Næringsinnhold: Protein 27 g, karbohydrat 34,6 g, fett 28,7 g, salt 0,1 g

Fin konsistens, fine biter og tydelige smaker. God og mild smak rett fra posen, men noen vil nok krydre den noe mer. Høyt kaloriinnhold, mye kjøtt og bra næringsinnhold. Fin konsistens etter ni minutter, som oppgitt. Vanskelig å få brettet ut bunnen skikkelig – godt limt. En av de absolutt beste pasta-/kjøttrettene.

Torskegryte

Produsent: Real Turmat

Pris: Kr 89

Vekt (netto/tilberedt): 108 g/500 g

Kaloriinnhold: 529 kcal

Næringsinnhold: Protein 13 g, karbohydrat 39 g, fett 31 g, salt 4,9 g

Fin kremaktig konsistens på sausen. Tydelige smaker, men kan gjerne ha i litt ekstra salt. Fine biter, god tyggemotstand. Smaker «torsk med poteter». Best av fiskerettene. Gir litt lite metthetsfølelse og kanskje litt få kalorier som skikkelig turmiddag. Et tips er å bruke denne som lunsjrett og topp denne med en sjokoladebit som dessert for å få nok karbohydrater. Bør nok ha rundt 8–10 minutter i posen før den spises (oppgitt 5 minutter). God fiskerett!

Noen tips

Frysetørring gjør at smaken forringes noe, og det er lurt å ta med seg litt salt og pepper og kanskje annet krydder for å piffe opp smaken. I tillegg er det selvsagt viktig at matretten gir nok næring og god metthetsfølelse. Et tips før du handler, er å se på posen om totalvekten av ferdig tilberedt porsjon er oppgitt.

Enkelte porsjoner er så store at det er vanskelig å få i seg alt, spesielt om du er skikkelig sliten. En middagsrasjon veier som regel rundt 150 gram, og du trenger kun varmt vann og en skje for å tilberede og å innta en porsjon. På dagsturer kan du klare deg med varmt vann

fra termos. Du spiser maten rett ut fra posen, så du sparer oppvask og trenger minimalt med kopper og kar.

Flere av rettene inneholder eller kan ha spor av bl.a. gluten, melk, soya, nøtter og peanøtter. Vi oppfordrer allergikere til å kontakte produsentene direkte for å få råd og tips om hvilke retter de bør unngå. Produsentene er også etter hvert blitt flinke til å merke posene om slikt, i tillegg til at det er mulig å finne utdypende informasjon på produsentenes hjemmesider.

Kontakt:

Adventure Food: Norsport AS, tlf. 95 13 28 80, www.norsport.no

Mountain House: Cirdan AS, tlf. 22 02 50 00, www.cirdan.no

Real Mat: Drytech AS, tlf. 77 60 03 00, www.drytech.no

Trek'n Eat: Nordic-Outdoor AS, tlf. 37 00 28 00, www.nordic-outdoor.no

Vi gjør oppmerksom på at priser og utvalg kan variere. En større test av turmat finner du i Villmarksliv, <http://www.klikk.no/emne/turmat>



FOTO: ARNE T. HAMARSLAND



Kylling karri (Beste kyllingrett)

Produsent: Adventure Food

Pris: Kr 69

Vekt (netto/tilberedt): 145 g/ ca. 515 g

Kaloriinnhold: 600 kcal

Næringsinnhold: Protein 12,6 g, karbohydrat 66,1 g, fett 9,5 g, salt 2,5 g

Mye ris, tydelige biter med grønnsaker og små biter kylling. Mild, godt balansert smak. Ikke spesielt fremtredende karrismak. Kan med fordel piffes litt opp med krydder. Bra kaloriinnhold, høyt karbohydratinnhold gir god metthetsfølelse. Fin konsistens etter ca. 8 minutter, som oppgitt.



Grønnsaks-soyarisotto

Produsent: Trek'n Eat

Pris: Kr 79

Vekt (netto/tilberedt): 160 g/ ca. 540 g

Kaloriinnhold: 622 kcal

Næringsinnhold: Protein 14 g, karbohydrat 54 g, fett 12 g, salt ikke oppgitt

Opgitt 10 minutter, men bør ha drøyt tjue, har da en fin risottokonsistens. Mye ris og innslag av grønnsaker. Flere mente denne hadde en fin smak av sopp, men vi kan ikke finne sopp på innholdsfortegnelsen. Bra med kalorier, god metthetsfølelse. Varierende med tanke på smak, men alt i alt en fin vegetarrett.



Biff Satay (beste risrett)

Produsent: Adventure Food

Pris: Kr 69

Vekt (netto/tilberedt): 148 g/ ca. 468 g

Kaloriinnhold: 615 kcal

Næringsinnhold: Protein 11,9 g, karbohydrat 65,1 g, fett 10,5 g, salt 2,7 g

Kan spises etter 8 minutter som oppgitt, men gi den gjerne 13–15 minutter. Mye ris, små skinkebiter og innslag av grønnsaker. Frisk og fin smak, passe tyggemotstand. En av testernes favoritter. Bra med kalorier og gir en god metthetsfølelse.



Pasta Bolognese

Produsent: Real Turmat

Pris: Kr 89

Vekt (netto/tilberedt): 127 g/ 500 g

Kaloriinnhold: 636 kcal

Næringsinnhold: Protein 13 g, karbohydrat 52 g, fett 24 g, salt 4,7 g

Fin konsistens. Smaker ikke helt som bolognese. Litt vanskelig å skille smaken, men en grei pastarett. Fin størrelse på pasta- og kjøttbitene. Bør ha minimum 7–8 minutter før den spises (oppgitt 5 minutter), best etter 15–17 minutter. Godt med kalorier. Gir god metthetsfølelse.



Lapskaus

Produsent: Real Turmat

Pris: Kr 89

Vekt (netto/tilberedt):

108 g/ 500 g

Kaloriinnhold: 554 kcal

Næringsinnhold: Protein 14 g, karbohydrat 36 g, fett 34 g, salt 6,5 g

Oppgitt minimum 5 minutter, men store kjøttbiter gjør at en trenger rundt 17–20 minutter. Blir bedre om den får tid til å hvile. Lys lapskaus med tydelige, store biter av kjøtt, poteter, kålrabi og gulrøtter. Litt salt og litt lavt kaloriinnhold, men gir god metthetsfølelse.



Potet og laks i dillsaus

Produsent: Mountain House

Pris: Kr 89

Vekt (netto/tilberedt): 110 g/410 g

Kaloriinnhold: 609 kcal

Næringsinnhold: Protein 16,4 g karbohydrat 40,8 g, fett 36,1 g, salt 0,5 g

Mild og ok smak, men bør saltes noe. Potet-terninger med fin størrelse, ikke noe problem å kjenne fiskesmaken i tillegg til dill. Viktig å røre ofte og vente opp til 16–20 minutter for optimalt resultat (8–9 minutter oppgitt). Bra kaloriinnhold og næringsinnhold, men litt liten metthetsfølelse. Fin som avveksling til kjøtt-, pasta- og risrettene.



Chili Con Carne med ris

Produsent: Mountain House

Pris: Kr 89

Vekt (netto/tilberedt): 100 g/ 450 g

Kaloriinnhold: 478 kcal

Næringsinnhold: Protein 25,9 g, karbohydrat 43,2 g, fett 20,9 g, salt 0,1 g

Litt tam i smaken, krever ekstra krydder, ellers smaker den noe utvannet. Fremtredende smak av røde bønner. Fin konsistens etter ca. 10–13 minutter (8–9 minutter oppgitt). Litt lavt kaloriinnhold, men bra metthetsfølelse. Bra næringsinnhold. Under middels godt likt på smak hos testerne.



Pasta Bolognese (kjøtt)

Produsent: Adventure Food

Pris: Kr 69

Vekt (netto/tilberedt): 151 g/ ca. 551 g

Kaloriinnhold: 600 kcal

Næringsinnhold: Protein 14,4 g, karbohydrat 61,8 g, fett 10 g, salt 3,3 g

Kan spises etter 9–10 minutter (oppgitt 8), men bør ha rundt 17–19 minutter. Et minus at pastaen blir for myk om en venter på at kjøttbitene skal bli ferdige. Smaker ikke så mye bolognese, men helt grei. Fine pastabiter, hele erter, noen små kjøttbiter og en mild, ok tomat saus. Kan gjerne kryddres litt. Bra med kalorier, gir god metthetsfølelse.