

# Når skal stekepannen byttes?



## Hvor lenge kan du bruke en teflonpanne før den er utslitt? Er det riper som avgjør om den er klar for skraphaugen?

– Med riktig vedlikehold bør en non-stick panne, ofte omtalt som teflonpanne, av god kvalitet holde i minst seks-syv år. Men holdbarheten forkortes hvis man bruker stålredskaper og for høy temperatur når man steker, sier innkjøpsjef Espen Nordheim i [Elkjøp](#), som selger drøyt 170.000 panner og kasseroller i året.

Det har tidligere vært diskutert om non-stick produkter kan være helseskadelige. EU har strammet inn hvilke stoffer som kan benyttes i non-stick belegget, og non-stick produkter er i dag giftfrie.

– Det giftige stoffet PFOA, som tidligere ble brukt i produksjon av non-stick, kan lekke ut av belegget ved høye temperaturer og er ikke lenger tillatt å bruke i teflonpanner og teflongryter, sier Nordheim.

Non-stick-belegg er ypperlig til fettfri steking og er svært enkelt å rengjøre.

– Velger du en panne eller gryte med tykk bunn, oppnår du en jevnere temperatur. I tillegg varer non-stick belegget lenger, sier Nordheim.

## Ikke stek for hardt

**Teflon** tåler opp mot 260 grader. Ved høyere temperaturer blir non-stick-effekten borte og maten vil feste seg i pannen.

– Derfor er det viktig at man ikke steker for hardt. Dessuten skal man kun bruke redskaper av tre eller plast for å slippe å få riper i belegget.

Det er ikke farlig å få i seg non-stick belegg, men det er lite appetittlig å få små, sorte biter i maten. Nordheim anbefaler å kaste en panne som begynner å "flaske".

Hva man steker med er ikke likegyldig.

– Smør er ikke alltid heldig, fordi det har lav temperatortoleranse. Ved temperaturer over 150 grader vil smøret bli brunt, noe som betyr at det forkulles og omdannes til tjære. Tjæren vil legge seg som en hinne på toppen av non-stick belegget, slik at non-stick effekten blir borte. Det samme skjer med olivenolje ved for høy temperatur.

Ifølge Nordheim er en nøytral olje, som for eksempel solsikkeolje eller rapsolje, det beste å bruke til steking. Spesielt hvis man skal steke noe som krever høy temperatur.

– Så kan smøret tilsettes mot slutten for å få den gode smaken. Steker man pannekaker, som ikke trenger så høy temperatur, går det fint å bruke smør, sier han.

Det finnes også spesialsmør (klarnet smør), uten melkeproteiner og salt, som tåler høyere varme.

### **Husk vedlikeholdet**

Generelt for non-stick panner er at de bør vaskes for hånd med varmt vann og alltid med fettoppløsende oppvaskmiddel.

– Pannene vil ta skade av flere omganger i oppvaskmaskinen med sterke såpemidler. Skulle noe feste seg fast under pannen, kan det fjernes med en lett slipende grytesvamp. Det viktig å huske å kjøle ned stekepannen før du begynner å rengjøre den, sier produksjef Jens Toft i [stekepanneprodusenten Tefal](#).

For å forlenge holdbarheten kan man gni inn pannen med olje en gang i blant, spesielt hvis den har blitt vasket i oppvaskmaskinen.

–Skal du kvitte deg med en gammel stekepanne, bør du ikke hive den i søpla. En non-stick panne er resirkulerbar og skal leveres på en miljøstasjon, sier Jens Toft.