



**Jon Lindahl** skal følge deg gjennom Mat- og vinklubben. Jon jobber som varefaglig rådgiver i Vinmonopolet.

**MAI DEL 1**  
**Salt og syre**

Hvordan påvirker salt og syre i maten vinene? Stemmer grunnreglene våre om salt og syre?

**JULI DEL 2**  
**Temperatur**

Hvordan påvirker matens temperatur vinen? Vi serverer samme rett varm og kald.

**SEPTEMBER DEL 3**  
**Krydder**

Kryddret og sterk mat er vanskelig, men ikke umulig å kombinere med vin. Hvilke egenskaper bør vinen ha for å kunne takle sterk mat?

**NOVEMBER DEL 4**  
**Struktur og munnfølelse**

Fett og struktur i maten påvirker i stor grad vinvalget. Tilbehøret kan derfor påvirke vinen vel så mye som hovedingrediensen. Det prøver vi i siste del av mat- og vinklubben



**DU FINNER ALT PÅ WWW.VINMONOPOLET.NO**

Skulle du mangle en av delene i serien, kan du finne den på [www.vinmonopolet.no](http://www.vinmonopolet.no) etter at den har stått på trykk her i Vinbladet. Der finner du også et prøveskjema dere kan bruke til smakingene.

**NY SERIE!**

# VELKOMMEN TIL MAT- OG VINKLUBBEN

Din favorittvin og din favorittmat blir ikke nødvendigvis din favorittkombinasjon. I vår nye serie om mat og vin lærer du hvorfor noen mat- og vinkombinasjoner er så gode, og hvorfor andre ikke er det.

– Vinen blir for slapp til denne sausen. Den trenger mer friskhet!

– Ja, vinen er bedre og friskere til fisken uten den syrlige sausen. Men aromaene fungerer jo ganske bra, da, selv om friskheten dempes.

Kåre, Jens, Henrik og Magnus diskuterer hvordan den syrlige beurre blanc-sausen til breiflabben påvirker soaven de akkurat har smakt til. Gutta møtes regelmessig i mat- og vinklubben «Nær kokepunktet» for å lære mer om å kombinere mat og vin på en god måte. Det er nærmest blitt en trend å kunne noe om mat og vin, men det er ikke ønsket om å kunne imponere på fest som driver gutta, i alle fall ikke ifølge dem selv.

– Jeg kan ikke så mye om hva jeg skal se etter når jeg skal finne vin til middagen. Jeg trenger å lære meg noen prinsipper for å

skjønne hvorfor noen viner passer bedre til noen typer mat enn andre, sier Kåre.

Det er nettopp prinsipper og grunnregler vi skal lære mer om i mat- og vinklubbserien. Menyene vil være enkle for å få frem tydelige poenger. Hver gang lager vi to retter med litt ulike vrier for å se hvordan vinene endrer seg ettersom vi endrer retten. Prøv gjerne ut kombinasjonene selv i din egen mat- og vinklubb, eller les om guttas erfaringer så du kan lære mer om mat og vin i kombinasjon.

**TIPS! Husk at kultur, gener, kjønn, alder, erfaring, motivasjon, dagsform, forventninger, ja til og med syn og hørsel påvirker hvordan vi oppfatter smak. Stol derfor på dine egne inntrykk, men vær samtidig åpen og nysgjerrig for andres.**

## Ni grunnregler for kombinasjon av mat og vin

### Helhetstenkning

- 1 Mat og vin bør ha balanserte aromaer
- 2 Vinen bør ikke overdøve maten eller omvendt

### Grunnsmakene

- 3 Bitterstoffer i mat krever lite garvestoffer i vinen
- 4 Syrefrisk mat krever syrefrisk vin
- 5 Sødmerik mat krever minst like sødmerik vin
- 6 Salt mat krever friskhet og lite garvestoffer i vinen
- 7 Umamirik mat krever vin med rik fruktighet

### Munnfølelse: Fett og varme

- 8 Mat med mye fett trenger strukturert (frisk og/eller snerpende) vin
- 9 Sterkt kryddret mat krever vin med konsentrasjon, fruktighet/sødme og høy friskhet







# 1 Teori og bakgrunn

Vi legger særlig vekt på reglene om salt og syre i mat denne gangen. Maten består av mer enn bare disse grunnsmakene, men de spiller en viktig rolle for hvordan maten smaker og hvordan vinen passer til.



## Grunnregel 4: Syrefrisk mat krever syrefrisk vin

Syre i mat demper vinens friskhet. Vinen må derfor ha høy friskhet for å balansere maten. NB! Ved spesielt frisk mat og vin kan friskheten bli forsterket og bli ubehagelig syrlig. Vår individuelle toleranse for syre vil avgjøre når det føles ubehagelig.

## Grunnregel 6: Salt mat krever friskhet og lite garvestoffer i vinen

Saltpreget mat demper friskhet i vinen så den virker slappere. Garvestoffer forsterkes ofte av saltet. Vinen må derfor ha god friskhet og moderat med garvestoffer. Litt sødme kan balansere saltet, men er ikke nødvendig for å få en god kombinasjon. Vellykkete kontraster kan skapes mellom grunnsmaker i mat og vin. Et eksempel er kontrasten som oppstår når salt roquefortost serveres med søt sauternes.

## Erfaring og forventninger

Når vi smaker stimulerer molekylene fra maten og vinen sansereseptorer på tunga og i ganen. Elektriske impulser sendes til hjernen som bearbejdes og tolkes signalene basert på erfaringer og forventninger, såkalt persepsjon. Det er erfaringen som gjør at vi kjenner igjen

smaken av jordbær og reagerer positivt fordi vi liker sødmen og kanskje minnet om sommer. Forventninger kan spille deg grove puss, som da jeg som barn trodde jeg puttete en søt drue i munnen, mens det var en salt og bitter oliven. Oliven sto lavt i kurs selv flere år etter.

### 1 + 1 = 3

Ordet smak begrenses strengt tatt til hvordan vi oppfatter grunnsmakene søtt, salt, syrlig, bittert og umami. Grunnsmakene oppfatter vi med tunga. Vi kan derfor ikke si at noe lukter surt, men at det lukter sitron, og sitron forbinder vi med noe surt.

Grunnsmakene fungerer som smaksforsterkere. Det kan være mye av forklaringen på hvorfor søt sauternes går så fint med salt blåmuggost. Sødmen i vinen og saltet i osten forsterker hverandres aromaer og vi får en ny aromaintensitet i begge. Kokker bruker derfor grunnsmakene bevisst som smaksforsterkere i maten. En dæsj madeira i sausen tilfører sødme og syre og får den til å gå fra god til fantastisk!

### Smaksløker

Hvordan vi opplever smak er også avhengig av kultur, gener og dagsform. Et lite barn fryser som regel av bitterhet. Hvorfor det oppleves så negativt strides de lærde om, men sikkert er at med trening får vi en høyere toleranse for bitterhet så vi kan sette pris på den. Fra naturens side er vi også utstyrt med ulike terskler for hvor følsomme vi er for enkelte grunnsmaker. Såkalte supersmakere har rett og slett flere smaksløker enn andre og kan kjenne svært svake konsentrasjoner av syre der vi andre ikke kjenner noen ting. Har du saltunderskudd vil kroppen signalisere at du må spise salt. Umami omtales som den femte grunnsmaken og finnes blant annet i mange skalldyr, oster og grønnsaker. Vi beskriver den gjerne som noe saltsøtt.

### Mer smak

Men vi kjenner mer enn grunnsmaker når vi smaker. Aromaer oppfattes gjennom nesen og munnhulen i et følsomt nervesenter bak i ganen, det olfaktoriske senteret. Olfaktorisk betyr "som gjelder luktesansen". Aromaene blir tydeligere når de kommer i kontakt med luft, det er derfor vi suger inn litt luft og slurper eller smatter når vi smaker vin. Hold for nesen når du smaker en sitron neste gang, og du vil kjenne det syrlige på tunga, men ikke så mye av sitronaromaen. Vi kjenner også tekstur og temperatur i munnhulen og på tunga. Alle prosessene som skjer i hjernen vår når vi smaker gjør at vi kan si om det var en salt skinke, fersk steinbit eller varm saus.

## Vinene vi skal smake i del 1

Spør i din lokale Vinmonopolbutikk om konkrete vinforslag. Si at du følger Mat- og vinklubben i Vinbladet. Vinene er valgt for å vise noen poenger, ikke nødvendigvis for å utgjøre en perfekt kombinasjon.

### FØRSTE RETT - SALT

#### SPEKESKINKE I TO VARIANTER

**Vin 1:** Soave fra Veneto, Italia

**Vin 2:** Halvtørr Riesling fra Tyskland

### ANDRE RETT - SYRE

#### OVNSBAKT STEINBIT MED OG UTEN BEURRE BLANC

**Vin 1:** Txakoli fra Baskerland, Spania, eller Alvarinho fra Portugal

**Vin 2:** Nebbiolo fra Piemonte, Italia

De fleste butikker har viner av disse typene. Hvis ikke, kan de bestilles, eller spør om det finnes vin med liknende egenskaper.



# 2 Smake mat og vin

**Smak vinene først uten mat** og noter egenskapene til vinen. Du noterer grunnsmaker; syrlighet eller friskhet som vi kaller det på vinspråket, sødme og bitterhet (salt forekommer ikke i vin), aromaer, fylde, snerp (rødvin) og ettersmak. Noter om vinen smaker godt og hvorfor.

**Smak deretter på maten.** Ta en munnfull av maten, tygg og svelg. Prøv å beskrive maten med ord. Vurder også her grunnsmaker, aromaer og tekstur. Ta deretter en slurk av vinen, la den rulle rundt i munnen, spytt eller svelg. Noter hvordan vinen forandrer seg med maten. Noter om vinen virker fruktigere eller mindre fruktig, søtere eller mindre søt, friskere eller mindre frisk, mer eller mindre snerpene. Noter om aromaene i vinen passer med matens. Noter om vinen forsvinner mot, harmonerer med eller overdøver maten?

Oppskriftene er til fire personer

## TEMA SALT

### REPETER GRUNNREGEL 4 OM SALT!

#### Spekekinke

- 8 skiver/130 g salt, umodnet norsk spekeskinke
- 8 skiver/130 g lite salt, modnet spansk eller italiensk skinke
- 2 gråpærer, rensset og i skiver
- Balsamicoeddik
- Landbrød (kan sløyfes)

Server to skiver av hver skinketype på tallerken. Et par skiver pære med noen dråper balsamicoeddik over legges ved siden av skinken.

Prøv først begge vinene uten mat. Prøv deretter den umodne, salte skinken til begge vinene. Prøv til slutt den modne skinken til begge vinene. Melonen er mest til pynt, prøv skinken alene mot vinene.

**OPPGAVE:** Retten har et ekstra salt element for å se hvordan vinene endrer seg. Den salte norske spekeskinke vil antakeligvis dempe vinenes friskhet slik at de vil virke søtere og kanskje slappere. Noter hvordan friskheten og fruktigheten endrer seg når du smaker vinene til maten.

Den modne skinken vil sannsynligvis ha en lengre og mer delikat ettersmak enn den salte. Dette krever også mer av ettersmaken til vinene. Overdøver maten eller vinene hverandre, eller harmonerer de?

## TEMA SYRE

### REPETER GRUNNREGEL 6 OM SYRE!

#### Potetmos

- 500 g skrelte mandelpoteter
- 1 ½ dl seterrømme
- 3 ss usaltet smør
- Salt og pepper

**Kok potetene møre og hell av vannet.**

**Mos potetene med potetmoser.**

**Tilsett rømme og smør og rør inn. Smak til med salt og pepper.**

#### Ovnsbakt breiflabb

- 800 g breiflabbfilet delt i 8 stykker
- Nøytral olje
- Salt og pepper

Salte og pepre fisken, vend den i olje og brun den lett i panne. Legg på bakepapir på stekebrett og stek på 180 °C i ca 8 minutter (eller til den er så vidt gjennomstekt)

#### Beurre blanc

2 små sjalottløk, finhakket  
½ dl hvitvin  
Sitronsaft av en ½ sitron  
½ dl hvitvinseddik  
300 gram kaldt smør i terninger  
Salt og pepper

Kok væske og løk til det gjenstår ca 1 1/2 ss.

Ta kjelen av varmen, sil vekk løken og pisk straks inn 2 biter smør i væsken. Sett på svak varme og pisk inn resten av smøret bit for bit, etter hvert som den foregående er nesten helt tatt opp av sausen. Vær meget forsiktig med varmen. Konsistensen skal være som en lett hollandaise. Salt og pepre etter smak. Skal sausen holdes varm over lengre tid, må kjelen settes i lukket vann, slik at smøret bare såvidt ikke stivner.

Anrett et stykke fisk og potetmos til hver på tallerken uten saus. Smak vinene til fisken uten saus. Legg på et nytt stykke fisk og hell sausen over. Smak deretter vinene til fisken.

**OPPGAVE:** Sausen er syrlig og litt fet. Vinens friskhet dempes mot syren og fettene og kan virke slappere. Det betyr kanskje at vinen trenger en del friskhet mot sausen. Eventuelt forsterker syren i vinen og maten hverandre og det kan bli for syrlig. Grunnregel 8 sier også at fett trenger strukturert vin. Høy friskhet er med å gi struktur til en hvitvin. Fettet i sausen demper vinens syre, litt på samme måte som syrlig og salt mat gjør. Vi prøver to viner med ulik friskhet. Kjenn etter hvordan friskheten og eventuelt andre ting i vinen endrer seg når du smaker til maten. Overdøver maten eller vinen hverandre, eller er de i harmoni?



## Gutta oppsummerer

Å sette ord på vinens egenskaper er krevende i seg selv. Når du i tillegg skal analysere matens egenskaper for deretter å konkludere hvordan vinens og matens egenskaper påvirker hverandre, begynner det å bli utfordrende. Men det er samtidig veldig gøy, fordi du kanskje blir litt klokere neste gang du skal ha salt eller syrlig mat. Blir du bare forvirret, ikke gi opp! Ingen er født til å kunne dette, kun trening hjelper, og dette er jo en artig form for trening, i alle fall hvis vi skal tro gutta i «Nær kokepunktet». Hør bare her:

– Om jeg ikke akkurat har blitt ekspert på mat og vin nå, så vet jeg i alle fall litt mer om hva jeg skal se etter, og det gjør smakingen mye morsommere. Det var ingen tvil om at vinene ble påvirket av maten, mente Henrik som allerede ser frem til neste samling.

– Vanligvis kjøper jeg jo bare én type vin til middagen, og så tenker jeg at den var god til, eller at den ikke var god. Men når vi sammenlikner viner, slik som nå, og ser at de forandrer seg, er det lettere å si hva den mangler eller hva som er bra med den, sier Jens. Tross hans kjærlighet til Italia, måtte han bite i seg at soaven ble slapp mot beurre blanc, selv om vinen i seg selv var god.

– Det var gøy å prøve en såpass robust rødvin til fisken, men breiflabben er så kjøttaktig i strukturen at det fungerte overraskende bra. Den var frisk nok, så den ikke ble slapp mot sausen, selv om aromaene i vinen og sausen harmonerte omtrent som en gjennomsnittlig dansebandtrupp, altså sånn passe, mente Kåre.

## Råvarekvalitet

Du kan ikke lage god mat av dårlige råvarer. De beste råvarene har ofte høyere intensitet og mer delikat aroma. Det betyr noe for valget. Fersk kontra frossen fisk er et eksempel. Fersk fisk har lenger, mer intens og delikat ettersmak. God, fersk fisk krever derfor mer av vinens lengde på ettersmaken, slik at den ikke forsvinner helt mot fisken. Det samme gjelder kvalitetsforskjeller på spekeskinke.