



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

Mat- og vinklubben er et hjelpemiddel til å forstå hvordan matens egenskaper påvirker vinen. Her vil du lære grunnleggende prinsipper for å kombinere mat og vin.

MAI DEL 1 Salt og syre

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

JULI DEL 2 Temperatur

Howdan 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 etter at den har stått på trykk her i Vinbladet. Der finner du også et prøveskjema dere kan bruke til smakingene.

TILBEHØRET AVGJØR

Vinen bør ikke overdøve maten eller omvendt, sier grunnregel nummer to om å kombinere mat og vin. Tilbehøret kan derfor avgjøre valget av vin.

Det er klar, frisk ettermiddag. Du går på Polet. Du har bestemt deg. I dag skal du spørre. Du vil ha en vin til steinbiten du har kjøpt. – Jeg vil ha en vin til steinbiten jeg har kjøpt, sier du optimistisk til den blide ekspeditøren. Men det du så for deg skulle bli et kvikt, nyttig tips som «Denne passer fint,» eller «Har du prøvd denne? Den er god», likner brått et avhør. Og du må svare for deg så godt du bare kan. Men kan du?

– Skal fisken dampes, spør ekspeditøren. Eller stekes? Eller bakes i ovn?

Du har ikke tenkt på om den skal dampes, stekes eller bakes i ovn. Tabbe. Du skulle ha tenkt på det.

– Jeg har ikke tenkt på det, sier du.

– Ok. Hva med tilbehøret?

Tilbehøret. Nei, hva med tilbehøret? Du har ikke tenkt på tilbehøret. Men du skjønner at du skulle ha tenkt på tilbehøret. Tabbe nummer to.

– Jeg vet ikke helt, ennå, svarer du og vinner litt tid. Du får det i det minste til å høres ut som at du har tenkt litt på tilbehøret, men ikke bestemt deg. Men du har altså ikke ofret tilbehøret en tanke og tiden du vant er tapt.

– Tenkte du en hvitvin eller kanskje en rødvin, prøver ekspeditøren seg i en velment overbærende tone. Men du gir opp. Denne eksamen står du ikke på. Du stryker. Du vet

sannelig ikke svaret.

– Jeg vet sannelig ikke, svarer du motløs. – Rødvin til steinbit?

Situasjonen over er tenkt og en smule overdrevet, men har nok snev av realisme. Kanskje har du opplevd noe liknende selv. Hensikten med alle spørsmålene er selvfølgelig ikke å avhøre deg om matkunnskapene dine, og vi får håpe du ikke opplever det slik heller. Men når vi skal kombinere mat og vin, trenger vi å vite litt om tilbehør og tilberedning for å gjøre rett valg.

En hovedingrediens, to tilbehør

I denne siste delen av mat- og vinklubben prøver dere steinbit og entrecôte som hovedingrediens. Fisken skal bakes i ovnen og serveres først med en lett og litt syrlig saus og deretter med en kraftig sopprisotto. Du vil garantert få deg en aha-opplevelse av hvor viktig tilbehøret blir for hvordan vinene passer til. Ja, og dere skal få prøve rødvin til steinbit, en med mye garvestoffer til og med.

Entrecôten skal dere servere med og uten béarnaisesaus. Retten virker kanskje litt kjedelig, men med godt kjøtt, riktig tilberedning og selvsagt hjemmelaget saus, er dette noe av det beste du kan servere. Sausen vil påvirke vinene dere smaker til.

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

Grunnregel 1:

Mat og vin bør ha balanserte aromaer

Vin med aromaer som likner matens aromaer passer godt. Retter med sopp kan gjerne kombineres med vin som har de samme aromaene, for eksempel en moden Barolo eller årgangschampagne. Urtepreg i mat går ofte bra med urtepreg i vin.

Grunnregel 2:

Vinen bør ikke overdøve maten eller omvendt

Ingen av ingrediensene bør overgå hverandre i smaks kraft. Mild og rund vin egner seg til mild og rund mat. Enkel vin passer til enkel mat. Konsentrert vin av høyere kvalitet er best til mat med konsentrert smak og aroma.

Friskhet til mat

Riesling er en drue som gir friske viner i svært ulike stiler. Det er syren som gjør vinen frisk. Friskheten virker som en smaksforsterker, renser opp i fett og liver opp hvis maten er mektig. Syrer i maten må møtes av syre i vinen for at kombinasjonen ikke skal virke tung og slapp. Vinens fylde og lengde vil ifølge grunnregel 2 avgjøre hvor godt den passer til mat med ulik smaksintensitet.

Struktur og konsentrasjon

Nebbiolo er en blå drue som gir faste viner med mye garvestoffer og høy friskhet. Dette gjør vinen litt vrien å sette pris på første gang du smaker den. Men den er svært godt egnet til mye forskjellig mat. Fruktigheten er ofte sval, gjerne med aroma av skogbunn og sopp, i aroma. Nebbiolo av en viss kvalitet koster litt, og mellom 150 og 250 kroner finner du vin som får frem poengene til maten. Vinen skal dere prøve til steinbit og entrecôte.

Australsk Shiraz varierer også i stil, men generelt har den moden, nesten litt søtlig fruktighet, høy fylde og moderat med garvestoffer og friskhet. Den står som en kontrast til Nebbioloen, både når det gjelder garvestoffer, friskhet og aroma. Vinen skal koste rundt 100 kroner, noe som betyr at vi ikke forventer veldig lang ettersmak.

Steinbit

Steinbiten lever av kråkeboller, krabber, skjell og snegler på sjøbunnen som gir en mild,

men tydelig sjøsmak. Fisken er mager og fast med en litt kjøttaktig struktur. Men selv om steinbiten er hovedingrediensen vil den ikke spille hovedrollen i forhold til vinvalget her. Det gjør nemlig tilbehøret.

Tilbehør: Viergesaus

Sausen serveres lun og består av tomater, løk, urter, olivenolje og eddik/sitronsaft. I tillegg til urtearomaer, sødme og friskhet tilfører den retten en del fett. Likevel blir ikke retten like fyldig som hvis du brukte en smørsaus. Moderate aromaer i maten krever en ikke for intens vin ifølge grunnregel 2. Fett og syre fra olivenolje, eddik og sitron krever høy friskhet i vinen. Begge vinene har høy friskhet, men lengden og intensiteten i ettersmaken er større i Nebbioloen enn i Rieslingen.

Tilbehør: Risotto

Når steinbiten får selskap av sopprisotto i stedet for viergesaus, endrer hele retten seg. Risottoen gir mer tyggemotstand. Fettet fra parmesanosten er fastere enn fra olivenoljen. Nøtter og parmachips tilfører struktur og mer aroma. Vinen i risottoen tilfører syre. Nebbioloen har altså lenger og mer intens ettersmak enn Rieslingen. Vil Rieslingen klare den rike risottoen, eller forsvinner vinen? Harmonerer Nebbioloens aromaer bedre med risottoens aromaer enn viergesausens? Garvestoffene i Nebbioloen har mye mer fett og struktur å bryne seg på. Kan en så kraftig rødvin faktisk fungere til en fiskerett?

Entrecôte

Langtidsstekt, hel entrecôte blir svært saftig, ganske mildt aromatisk med kjøttstruktur og litt fett. Kjøttet er også rikt på den femte grunnsmaken, umami, som er med å dempe vinens fruktighet. Uten saus eller kun med poteter til, kan intense, litt søtlige aromaer fra Shiraz kjøre over kjøttets milde aromaer. Men de kan også tilføre en kontrast som kan være godt. Ettersmaken er ikke så lang, og det kan være en fordel til det ganske milde kjøttet. Nebbioloen vil sannsynligvis ikke endre seg så mye og vil muligens bli for stor med garvestoffer og lang ettersmak.

Entrecôte med béarnaisesaus

Kort fortalt er béarnaise en tykk, fyldig saus basert på smør, egg, syre og estragon. Den tilfører syre, mye aroma og en kremete, fet konsistens som gir vinene motstand, både i struktur og aroma. Vinene trenger friskhet og garvestoffer til å hamle opp med sausens syre og fett. I tillegg må den ha høyere konsentrasjon enn til bare kjøtt, da sausens intense aromaer demper vinens. Kanskje gikk Shirazen bra til kun entrecôte. Da vil den sannsynligvis nå forsvinne bak sausens aromaer og fett. Nebbioloen derimot, med sin lange ettersmak og faste struktur, vil kanskje være mer i harmoni med denne versjonen av retten.

Vinene vi skal smake i del 4

Spør i din lokale Vinmonopolbutikk om konkrete vinforslag. Si at du følger mat- og vinklubben i Vinbladet. Vinene er valgt for å vise noen tydelige poenger, ikke nødvendigvis for å få den perfekte kombinasjonen.

FØRSTE RETT

Steinbit med viergesaus og risotto

VIN 1: Tørr, ung Riesling fra Rheingau, Tyskland, 120-170 kroner

Fylde	Friskhet	Sødme

VIN 2: Nebbiolo fra Piemonte, Italia, 150-250 kroner

Fylde	Garvestoffer	Fruktighet:

ANDRE RETT

Entrecôte uten og med béarnaisesaus

VIN 2: Samme vin som til forrige rett (Nebbiolo)

VIN 3: Shiraz fra Australia, ca. 100 kroner

Fylde	Garvestoffer	Fruktighet:

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

2

Smake mat og vin

Smak vinene først uten mat.

Noter egenskapene til vinen:

- Syrlighet, eller friskhet som vi kaller det på vin-språket, sødme og bitterhet
- Aromaer, fylde, snerp (rødvinn) og ettersmak.
- Noter om vinen smaker godt og hvorfor.

Smak deretter på maten. Ta en munnfull av maten. Beskriv maten med ord. Noter:

- Dominerende grunnsmaker (salt, syre, bitterhet, sødme)
- Aromaer og tekstur

OPPGAVER TIL BEGGE RETTENE:

Smak så vinen til maten. Dere skal smake vin 1 og 2 til første rett, vin 2 og 3 til andre rett. For å få best utbytte av smakingen, kan det være lurt å spytte først og heller kose seg med vinen etter smakingen. Husk alltid å servere rikelig med vann til.

- Forandrer vinene seg til maten, og i tilfelle hva er det i vinen som forandrer seg?
- Overdøver maten eller vinen hverandre eller harmonerer de?
- Passer aromaene i vin og mat sammen?

Oppskriftene er til 4 personer:

Bakt steinbit med Viergesaus og risotto/parmachips/ristede nøtter

- 700 g steinbitfilet uten skinn og bein i 8 like stykker
- 4 tynne skiver parmashinke
- 4 ss mandler og hasselnøtter, grovhakket
- Salt og nykvernet pepper

Viergesaus

- 2 dl god olivenolje
- 1 sjalottløk, finhakket
- 4 tomater
- ½ potte basilikum, finhakket
- ½ potte kjørvel eller persille, finhakket
- ca. 2 ss sherryeddik eller vineddik
- saft av ½ sitron

Risotto

- 300 g skogssopp, hakket
- 1 hvitløksfedd, finhakket
- 2 sjalottløk, finhakket
- 3 ss smør
- 150 g risottoris
- 1 dl tørr hvitvin
- 7 dl varm kyllingkraft
- 2 håndfuller revet parmesan

FREMANGSMÅTE:

Stek parmashinken i ovn på stekebrett med bakepapir på 120 grader i ca. 1 time. Ta ut parmashipsene når de er sprø og la fettene renne av på kjøkkenpapir. Serveres oppå risottoen.

Rist nøtter og mandler i en ildfast form i ovnen på 200 grader i ca. 10 minutter til de får en fin brunfarge. Pass på så de ikke svir seg! Bland de ristede nøttene direkte i risottoen rett før servering.

VIERGESAU: Skold tomater raskt og fjern skinnen. Del dem i to og fjern frø. Finhakk tomatene og bland med olivenolje, den ene sjalottløken, urter, eddik og sitronsaft. Varm opp til ca. 40 grader rett før servering. Smak til med salt og pepper.

RISOTTO: Brun soppen for seg i nøytral olje på middels varme. Smelt smøret på middels varme. Surr hvitløken og resten av sjalottløken blankt i dette. Ha i risen og fres på høy varme til den blir blank. Ha i hvitvin og kok til væsken er nesten absorbert. Skru ned varmen til middels. Spe på med kyllingkraft litt etter litt under forsiktig omrøring. Ha soppen i. Dette skal putte i ca. 20 minutter. Ha i parmesan og salt og pepper rett før servering. Risottoen skal være kremete, men med tyggemotstand. Unngå koking etter at du har hatt i parmesan, da blir den trevlete.

STEINBIT: Legg steinbiten på stekebrett med bakepapir. Ha litt meierismør i terninger, olivenolje, salt og pepper over. Bak i stekeovn på 180 grader i ca. 10 minutter. Fisken er ferdig når fibrene sklir fra hverandre.

SERVERING: Server først ett fiskestykke til hver med viergesaus ved siden av. Prøv vin 1 og 2. Server et nytt stykke fisk og server risotto med nøtter og parmaships til. Prøv de samme vinene til.

Langtidsstekt entrecôte med og uten béarnaisesaus

- 800 g hel entrecôte

Salte, pepe og romtemperer kjøttet. Brun hele stykket i pannen på høy varme. Sett ovnen på 57 grader og la kjøttet ligge på en rist i ovnen hele dagen, minst 5-7 timer. Kjernetemperaturen vil bli 57 grader som er medium rå. La kjøttet hvile i 10 minutter før du skjærer det i serveringsstykker.

Server gjerne råstekte båtpoteter ved siden av. Béarnaisesausen bør helst være hjemmelaget, du finner en oppskrift på www.vinmonopolet.no



Foto: Hans Fredrik Asbjørnsen

Gutta oppsummerer

«Den beste samlingen vi har hatt!», sier Magnus.

Vinene forandret seg markant da gutta endret tilbehøret til hovedingrediensen. Rieslingen var ekstremt frisk alene, men god, med lang, mineralsk ettersmak. Olivenoljefettet og syra i viergesausen dempet vinens friskhet litt, og det gjorde den perfekt til retten. - Verken mat eller vin dominerte for mye, mente Henrik. Men den kraftige risottoen ble for tøff for Rieslingen. - Det var interessant å se Nebbioloen fullstendig kjøre over steinbit med viergesaus, mens risottoen plutselig gjorde retten like intens som vinen så de harmonerte. Nebbioloens faste garvestoffer kjentes også mye rundere til den kraftige risottoen, skyter Magnus inn.

Hva så med den samme Nebbioloen til kjøtt? Faktisk virket entrecôte uten saus litt for enkelt for Nebbiolo. -Fet béarnaisesaus dempet garvestoffene og ga retten noenlunde samme aromaintensitet som vinen, mente Kaare. Shirazens konsentrasjon ble avslørt mot sausen da de bare satt igjen med smaken av maten. -Vinen er ikke vond, aromaene passer og den har friskhet nok, men den forsvinner alt for fort til at jeg kan si det er en god kombinasjon, mente Jens.

Gutta i matklubben «Nær kokepunktet» skal fortsette å smake, analysere og prøve ut mat- og vinkombinasjoner. Men Vinbladet takker for følget denne gang!