

Att välja vin till vegetarisk mat.

Det är ingen tvekan om att vegetarisk kost anammas av allt fler människor. Men om man ska dricka vin till vegetarisk mat finns en hel del fallgropar, så det gäller verkligen att tänka till om man ska få en ljuv förening mellan mat och vin. Vår dryckesexpert Mats ger tips på hur man väljer vin till vegetarisk mat och ger vinrekommendationer till 5 vegetariska rätter.



Att tänka på helheten

När man väljer vin till en specifik maträtt måste man ta hänsyn inte bara till maten, utan även till andra faktorer. Vilket är sammanhanget? Och vilka gäster är det som kommer? En god värd anpassar dryckerna till sina gäster men tar även hänsyn till annan mat och dryck som ska konsumeras under kvällen. Om man äter vegetarisk mat på grund av omtanke om miljön så bör man givetvis låta detta spegla även dryckesvalet. Välj viner som är ekologiska eller producenter som driver ett hållbart jordbruk och har en väl utvecklad miljöpolicy.

Kraftiga viner till kraftig mat

En grundregel när man förenar mat och vin är att man ska möta kraften i maten med likvärdig kraft och fyllighet i vinet. Det är helt nödvändigt för att kunna finna en harmoni där smakerna gifter sig och ett plus ett blir då tre. När man väljer vin till vegetarisk mat bör man dock tänka på att vegetariska råvaror aldrig blir lika kraftiga som exempelvis viltkött, så det är sällan man plockar fram de riktigt kraftfulla röda vinerna.

Tänk på grundsmakerna

En av de viktigaste sakerna att tänka på är hur grundsmaker påverkar varandra eftersom de finns både i maten och i vinerna. Vad det gäller vegetarisk mat kan det stöta på problem både vad det gäller tydlig beska och umami. Det kan ge många viner en tråkigt

besk ton och ibland en obehaglig metallsmak. Problemet löser man genom att tillföra rätten lite salta och/eller syrlighet. Samma lösning tar man till om man använder grönsaker som innehåller mycket oxalsyra (t.ex. vit sparris, spenat, persilja, lingon). Om maträtten har tydlig sötma bör man även ha lite restsötma i vinet. På samma sätt möter man en syrlig anrättning med ett vin som också har en frisk syrlighet.

Glöm inte att pröva dig fram

Det är alltså en hel del saker att tänka på, men det är verkligen värt att anstränga sig lite extra. När man lyckats blir det en upplevelse där maten och vinet lyfter varandra till oanade höjder. Eller som jag brukar säga "Det är både rättvist och rätt vist att välja rätt vin till rätt rätt".

5 tips på vin till vegetarisk mat:

Halloumiburgare



Las Moras Organic Chardonnay Reserve,
750ml PET-flaska

Systembolagsnummer: 16018

79,00 kr

Ett ekologiskt vin som kommer i den miljövänliga PET-flaskan. Här möter vinets smaker burgaren på ett mycket trevligt sätt och vinets fruktighet och fräscha syra möter saltan i halloumin.



Vegetarisk lasagne med fransk getost



Gustave Lorentz Riesling Réserve, 750ml

Systembolagsnummer: 22257

109,00 kr

Om man använder fransk getost i lasagnen får man en härlig syrlighet som man möter på ett ypperligt sätt med det franska, torra och friska rieslingvinet från Alsace. Är tappad på en lättare glasflaska, vilket innebär en maxvikt på 420 gram och därigenom en klar klimatvinst jämfört med normala glasflaskor.



Mustig svampsoppa



J.H. Goncalves & C. Sercial 5YO Madeira

Systembolagsnummer: 7805

109,00 kr

Vi är lite dåliga i Sverige på att äta soppa om man jämför med kontinenten. Det är ju synd, men vem kan motstå en riktigt mustig svampsoppa med nybakt bröd. Ett vin som förtjänar mycket högre uppmärksamhet är madeira. Håll upp ett glas och smaksätt soppan med samma vin, och din smaklökar kommer att buga och niga i vördig tacksamhet.



Här hittar du Linnéas recept på mustig svampsoppa ->>

Bönbiffar med gräddsås



CHILL OUT Shiraz California, box 3000ml

Systembolagsnummer: 22826

219,00 kr

Bönor och linser, som är rika på protein, gör sträva röda viner lite mjukare och detsamma gäller grädden i såsen (havregrädde eller sojagrädde går naturligtvis att använda) Så här kommer ett smakrikt rött vin att passa som handen i handsken. I detta fall i en miljövänlig box.



Falafel med myntadressing



CHILL OUT Riesling Organic Germany

Systembolagsnummer: 2104

79,00 kr

Detta ekologiska, friska och fruktiga vin med hög syra skär igenom rättens krämiga konsistens på ett föredömligt sätt. Det går även utmärkt att välja ett friskt och fruktigt rosévin om man så önskar.



Se också



Ugnsbakad kål med granatäpple och aioli på kikärter.

Linnéa bjuder på ugnsbakad kål och sallad, som får en härligt söt smak i ugnen. Till det en läcker aioli gjord på kikärter.

[Läs mer](#)



Grönsaksbiffar i pitabröd med fetaströra.

Recept på vegetariska biffar som alternativ till falafel. Perfekt picknickmat!

[Läs mer](#)
