

# Kan man dricka kraftigt rött vin till vegansk mat?

Att kraftigt rödvin passar till kött vet ju de flesta men hur matchar man fylligt rött vin till vegansk mat? folk o folk ger dig 6 tips för att få veganmaten att passa till dina fylliga röda favoritviner.



En viktig 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 tre. Dock blir aldrig råvaror från växtriket lika kraftiga som exempelvis viltkött, så det är mindre sällan man har behov av de riktigt kraftfulla röda vinerna, och det kan till och med vara så att de smakrika röda vinerna påverkas negativt.

Men om man nu är såld på riktigt tunga röda viner; ha förtröstan, folk o folk ger dig sex tips på hur du boostar din veganmat för att matcha dina smakrika favoritviner. Helt enkelt en guide i hur du gör för att matcha kraftigt rött vin till vegansk mat!

## Använd svamp

I våra skogar finns det många läckra matsvampar som gör din mat både mustigare och smakrikare. Man kan också använda mald eller mortlad torkad svamp för att ge en god smak och mustighet till grytor och såser. En favorit är torkad svart trumpetsvamp som både doftar förföriskt och ger en härlig smak till maten.

## Tillför fett och krämighet

Fett och en krämig konsistens gör anrättningen kraftigare och det påverkar också röda viner så de upplevs mjukare, rundare och

fruktsötare. Ett både gott och enkelt hjälpmedel för att matcha kraftigt rött vin till vegansk mat. Det finns numer många bra produkter från växtriket som man kan använda istället för grädde och crème fraiche.

## Salt och syrlighet är en välsignelse

Både salt och syrliga saker gör att vi upplever kraftfulla röda viner mjukare och rundare. Det är även viktigt att arbeta med salta och syra i matlagningen eftersom grönsaker med mycket umami, oxalsyra eller beska annars kan påverka vinerna negativt.

## Använd rotfrukter

Våra svenska rotfrukter är inte bara billiga och närodlade utan ger med sin smakrikedom en kraft till hela anrättningen. Var dock noga med att balansera den sötna som framträder vid tillagning av många rotfrukter. Sötma gör nämligen att vi upplever röda viner strävare och torrare.

## Undvik sötna och kryddhetta

Heta smaker från exempelvis chili har samma effekt som mat med tydlig sötna. Kraftiga röda viner blir väldigt sträva, torra och ibland även obehagligt beska. I det indiska köket, som har ett rikt utbud på veganrätter, är det vanligt både med sötna och en kryddhetta som skapar ett behov att "släcka elden". Att då välja ett rött vin med tydlig strävhet är lika smart som att släcka en brand med fotogen. Det sträva rödvinet gör nämligen maten ännu hetare och maten gör vinet ännu strävare.

## Slösa med den femte grundsmaken umami

Umami hjälper dig verkligen att matcha ett fylligt rött vin till vegansk mat! Råvaror som är rika på umamismak ger maten en mustighet och smakrikedom som är mycket lyckad. Du kan exempelvis använda svamp, sojasås, torkade tomater, tofu eller misopasta. Var dock noga med att du balanserar upp umamirika rätter med salta, syrlighet eller fett så att du inte får en reaktion med vinet som gör det beskt och metalliskt i eftersmaken.

## Alla viner är inte veganvänliga

Man skulle kunna tro att alla viner är lämpliga för veganer eftersom råvaran är vindruvor. Men så är inte fallet eftersom det används en del processhjälpmedel som kommer från djur. Det förekommer bland annat äggvita, mjölk, äggprotein, gelatin och husbloss som är framställt av fiskars simblåsor. Här nedan följer tre smakrika röda viner som är helt och garanterat veganvänliga.

## 3 veganvänliga viner:



## Chateau Smith Cabernet Sauvignon

Systembolagsnummer: 71907

179,00 kr

---

Generös och komplex doft med toner av mörka körsbär, ceder, blyertspenna, viol, lakrits, mörka plommon och en hint av mynta. Smaken är lång och mycket välbalanserad.



## CHILL OUT Malbec Organic Fairtrade Argentina

Systembolagsnummer: 6146

79,00 kr

---

Stor doft med inslag av mörk frukt, viol och kryddor. Fyllig och rik smak med fruktiga inslag av björnbär, lakrits och vanilj.



## Supernova Malbec

Systembolagsnummer: 71197

179,00 kr

---

Ljuva toner av mörka bär, mörka körsbär, pioner och kryddor i doften. Smaken är fyllig och fint balanserad med ganska stadiga men lena tanniner.