

Socker i vin - tips på viner med låg sockerhalt.

Det har märkts tydligt de senaste åren att många har blivit alltmer medvetna om produkters sockerinhåll och att man ofta väljer varumärke utifrån sockerhalt. Den här trenden gäller även viner. Vi får ofta frågor till folk o folk om sockerinhåll och på Systembolaget kan man numera filtrera vinerna efter sockerhalt.

Men hur mäts socker i vin och hur påverkar sockret vinet och vinets relation till mat? Vi ger svar på dina sockerrelaterade vinfrågor och tipsar om ett gäng goda viner som innehåller en mindre andel socker.



Alla viner har en viss restsötma

Vindruvor innehåller mycket socker och under vintillverkning omvandlar jästen sockret till alkohol. Men det blir alltid kvar en viss restsötma då vissa sockerarter är ojäsbara. De torra viner som har minst socker brukar ha mindre än 3 gram socker per liter.

Inom vissa ursprungsområden tillsätts koncentrerad druvmust efter jäsningen för att vinerna ska bli sötare. Sötningsmedel som är kemiskt framställt får inte användas i vin.

Om man vill tillverka viner med en naturlig restsötma kan man stoppa jäsningen och därigenom få ett vin med tydlig sötma. Dessa viner skördas oftast senare på säsongen då druvorna har ett högt sockerinhåll. Det går också bra att använda sig av torkade druvor.

Vi guidar dig till vinerna med mindre socker

Vi använder olika symboler på våra produkter som hjälper dig att hitta bland annat klimatsmarta, ekologiska, etiska och veganvänliga produkter.

Viner som är märkta med symbolen **mindre socker** är röda, vita och roséviner med max 4 gram socker/ liter och mousserande viner med max 10 gram socker/liter.

Vinerna har blivit sötare med åren

För 20-30 år sedan var mer eller mindre alla röda viner helt torra, men idag är det inte ovanligt med 10 gram socker/ liter och ibland till och med högre. Det beror på att många vindrickare uppskattar restsötma samtidigt som vinproducenten kan vilja dölja en medioker vinkvalitet med lite socker.



Restsötma hjälper föreningen mellan mat och vin

Generellt sett har maten blivit sötare under de senaste åren och vi har fått mycket influenser från andra kök runtom i världen där det är vanligt med sötma i maten. Då behövs en viss restsötma i vinet för att möta matens karaktär.

Om du ska äta en maträtt med kryddhetta kan det vara en god idé att matcha rätten med ett vin som har en trevlig fruktsötma, då det ger en mildrande effekt.

Ofta missförstånd kring sockerhalt i viner

Ibland upplever vi att jämförelser mellan vin och annan mat och dryck inte riktigt görs på rätt sätt. Vår dryckeseexpert Mats Claesson får ofta frågan på provningar hur mycket socker de olika vinerna innehåller. Ganska ofta reagerar folk om det är mer än 5 gram socker.

Jag har stor respekt för dem som tänker på sin sockerkonsumtion, och jag tillhör även själv denna skara. Men ibland tror jag att folk silar mygg och sväljer kameler. 5 gram socker per liter är väldigt lite i jämförelse med andra saker. Jag tror att många inte tänker på att socker i vin mäts per liter medan näringsdeklarationer för mat/dryck uppges i gram per 100 ml eller 100 gram.

Ett vin som märks med 5 gram blir då 0,5 gram per 100 ml. Som jämförelse innehåller Coca-cola 10,6 gram, mjölk runt 5 gram, bröd utan nyckelhål mer än 5 gram, inlagd sill mellan 8-18 gram och apelsinjuice 9 gram. En portion kokt potatis (175 gram) ger 5 gram.

Som om du dricker 5 cl coca-cola så får du i sig mer socker, än om du dricker en hel liter vin. Det senare är dock något som vi tydligt avråder er att göra, men inte på grund av sockerhalten.

Välgjorda viner med mindre socker:



Gustave Lorentz Riesling Réserve, 750ml

Systembolagsnummer: 22257

109,00 kr

Ett torrt och friskt rieslingvin med smak av melon, nektarin, lime och en lätt kryddighet. Vinet har en fin koncentration och smaklängd. Vinet har 1,27 gram socker/liter.



Xavier Vignon Côtes-du-Rhône Grenache Vieilles Vignes Organic

Systembolagsnummer: 2151

109,00 kr

Ett grenachevin där både det fruktiga, mjuka och kryddiga möts i en härlig symbios. Vinet har nyanser av hallon, björnbär, färska örter svart te och lavendel och innehåller mindre än 3 gram socker/liter.



Band of Roses Rosé 2020

Systembolagsnummer: 52850

139,00 kr

Det här rosévinet har en fruktig och fräsch doft och vinet har en fruktig smak med fin balans och inslag av persika, smultron, blommor, blodapelsin och cantaloupe melon. Vinet har mindre än 2 gram socker/liter.



Las Moras Organic Chardonnay Reserve, Box 3 liter

Systembolagsnummer: 16018

229,00 kr

Ett torrt chardonnayvin med en lätt fet textur som har inslag av tropisk frukt, fat och vanilj. Det här vinet har mindre än 3 gram socker/liter.



Locus Convergence Muscadet Sèvre & Maine

Systembolagsnummer: 52016

129,00 kr

En muscadet från Loire som har en fruktig och frisk smak med en viss förnimbar sälla, fina toner av citron, gula äpplen, kryddor, mineral och ett lätt stråk av mandel. Vinet har mindre än 1 gram socker/liter.



Faustino I Gran Reserva 2010

Systembolagsnummer: 2678

189,00 kr

En förstklassig rioja som har en tydlig kryddighet och karaktär från faten. Vinet har en balans, stadig syra med inslag av solmogna frukt och bär liksom torkade örter. Vinet har en fin eftersmak och har 2,2 gram socker/liter.



Domaine Jones Fitou Vieilles Vignes

Systembolagsnummer: 75311

179,00 kr

Domaine Jones Fitou har en mycket fin balans mellan en fin fruktighet, bra syra och silkeslena tanniner. Vinet har inslag av mörka bär, körsbär, svartpeppar, örter, en lätt ton av vanilj och väl integrerade fat och det har mindre än 3 gram socker/liter.

Du kanske också är intresserad av:



Ravenswood Vintner's Blend Zinfandel uppgraderas med vin från Lodi.

Många konsumenters favoritvin får nu en avsevärd uppgradering då vinet byts ut till det exklusivare Ravenswood Lodi Old Vine Zinfandel - men priset 139 kr är oförändrat.

[Läs mer](#)



Alvarinho - trendig druva på allas läppar.

Vi djupdyker ner i druvan Alvarinho och Albariño som den också kallas. Lär dig allt om denna trendiga druva och få tips på goda Alvarinho-viner.

[Läs mer](#)



Goda franska viner.

Du behöver inte slå knut på dig själv för att njuta av goda franska smaker. Här tipsar vi om några franska favoritviner och smaker som passar till. Bon appétit!

[Läs mer](#)



Chianti Classico - anrikt och högaktuellt vinområde.

Vinerna från Chianti Classico i Toscana kan idag kvalitetsmässigt mäta sig med de mest intressanta vinerna i världen. Läs mer om detta anrika vinområde.

[Läs mer](#)
