

# 6 tips när du ska välja dryck till het mat.

Dryckesexperten Mats lär dig välja rätt dryck till stark mat.



## Undvik sträva röda viner

När man väljer vin till het mat skall man definitivt utesluta sträva röda viner eftersom strävheten gör maten ännu hetare. Matens kryddhetta från exempelvis chilifrukter gör i sin tur vinet ännu strävare. Så att dricka strama röda viner till riktigt het mat är lika smart som att släcka bränder med fotogen. Även viner med hög alkohol har en mindre men liknande effekt på maten.

## Välj viner med tydlig fruktighet och gärna lite restsötma

Man kan välja både röda och vita viner till het mat, men det ska vara viner med tydlig fruktighet och gärna med en viss restsötma. Sötman omfamnar maten och gör den mindre het. Det är mycket vanligt att heta rätter också har en viss sötma, exempelvis genom kokosmjölk, honung eller frukter, och då är det extra viktigt att även vinet har en restsötma.

## Undvik kolsyra

Det ämne som ger den heta smaken till chilifrukt heter capsaicin och påverkar både smärt- och värmereceptorer i munnen. Kolsyra ger en lätt retning på smärtreceptorerna, och om dessa redan är uppretade av den chiliheta maten så ökar det upplevelsen av värme och smärta. Mousseerande viner och andra kolsyrade drycker är därför inte bra alternativ.

## Ol släcker elden och släcker törsten

Det som bäst mildrar hettan i maten är drycker som innehåller protein eftersom det bryter ner capsaicinet. Hur mycket protein olika ölsorter beror på råvaror och tillverkningsmetoder. Veteöl innehåller mycket protein och även de ölsorter som har jästfällningen kvar. Om det är ordentligt stark mat går det ofta åt en hel del öl för att göra jobbet och släcka törsten.

Därför då kan det vara en fördel att inte välja ölsorter med för hög alkoholhalt. Det är ingen tillfällighet att länder med rikligt med het mat och solvarma dagar producerar lättdrucken öl med moderat alkoholhalt. Att öl innehåller kolsyra spelar i detta fall ingen roll eftersom de positiva kemiska reaktionerna överväger det hela med råge.

## Indiskt trick för att släcka elden i gommen

Indien har ett mycket mångfacetterat kök och kryddorna är en stor del av det indiska köket. Att det ofta används ganska starka kryddor i indisk mat kan bero på det varma klimatet (de flesta länder som ligger runt ekvatorn har stark mat). Men det är inte bara chili, pepparfrukter och ingefära utan även andra mindre starka kryddor som används.

Det är mycket vanligt att möta den heta maten med drycken lassi som är yoghurt blandat med vatten. Den kan också smaksättas med både frukt och kryddor. Även mjölk som är mer vanligt här i Sverige har samma positiva effekter.

## Men vatten då?

När maten är så stark så att du blir snuvig, tårarna rinner och det känns som en eldsvåda i munnen, är en vanlig reaktion att man skriker efter vatten. Men det blir faktiskt värre med vatten eftersom vattnet bara sprider runt capsaicinet i munnen. Kolsyrat vatten är naturligtvis ännu värre.

Viner som passar utmärkt till maträtter med sting:



### Kung Fu Girl Riesling

Systembolagsnummer: 2690

142,00 kr

---

En härligt fruktig Riesling som balanserar vinets sötma med en frisk och fräsch syra. Ett mycket användbart vin som med bravur även klarar heta smaker. Varför inte en thailändsk rätt med kokosmjölk och röd curry?



### Gustave Lorentz Gewurztraminer Réserve

Systembolagsnummer: 5244

109,00 kr

---

Ett härligt kryddigt vin med inslag av litchi och rosenvatten som passar som handen i handsken till mat både med sötma och sting från chili eller ingefära.



## Ravenswood Lodi Old Vine Zinfandel

Systembolagsnummer: 26001

139,00 kr

---

Ett fruktigt och mjukt rödvin från den så tillförlitliga producenten Ravenswood. Utmärkt till lagom heta anrättningar från Cajun-köket eller det mexikanska. Eller varför inte en maffig burgare med sötstark barbequesås?

### Goda recept med lite hetta:



Het tortilla med marinerade räkor och nudlar.

Gör Linnéas lätta tortilla med räkor, nudlar och härliga kryddor.

[Läs mer](#)

---



## Palak Paneer med grönkål

I Indien lagas palak paneer med ett knippe färsk spenat från marknaden, men det går lika bra med grönkål. Recept från Malin Mendels kokbok Mitt indiska liv.

[Läs mer](#)

---



## Poké Bowl med marinerad lax och sirachamajjo.

Att göra sin egen poké bowl är inte alls svårt och det är faktiskt bara fantasin som sätter gränser. Här ett recept med marinerad lax, honungspicklad rödkål, asiatisk gurka, sirachamajjo och ris med mirin.

[Läs mer](#)

---





## Morotssoppa med chili och ingefära.

En morotssoppa med mycket smak som passar bra att äta både varm en kylig vinterdag, och kall en solig sommardag..

[Läs mer](#)

---



## Spicy Miso Ramen.

Receptet ur Gustav Johanssons bok "Klassiska rätter på veganskt vis" är toppat med rökt tofu istället för det klassiska fläsket, ett tofuuagg och böngroddar.

[Läs mer](#)

---



## Svenssontaco.

Hemligheten ligger i kryddblandningen! Gör riktigt smarriga tacos med Fredagskockens recept på kryddmix, guacamole och salsa. Recept inkl. vintips finns här.

**Läs mer**

---