

MAT&DRYCK

FÖLJ OSS VARJE DAG!
VASTERASTIDNING.SE

VNSPALTEN

Därför är inte alla viner veganska

Om man är strikt vegan är inte ens vin säker mark, trots att det är gjort på vindruvor från växtriket. För att vinet ska bli rent och klart så klarnar de flesta producenter sina viner innan buteljering – och det finns många olika metoder där vissa producenter använder klarningsmedel som kommer från djurriket. Exempelvis kan man använda sig av chitosan/kitosan som utvinns ur skalen från skaldjur, äggvita, gelatin som är protein från djur, isinglass som utvinns ur simblåsan från fiskar, med mera. Nu är detta dock ganska ovanligt. De flesta klarnar sina viner med helt djurfri Bentonit-lera eller utan tillsatser genom att dra om vinet flera gånger till nya tunnor. Dock frågas det allt mer efter ”vegan-viner” så många producenter börjar skriva ut detta på flaskan. Men märk väl att de flesta viner är vegan även om det inte framgår av etiketten.

VECKANS VINTIPS

MIM Natura Cava

Spanien, Pendés. Nr: 7740. Pris: 109 kr

Om: Detta vin är helt rätt i tiden. Gjort av både ekologiskt och biodynamiskt handskördade druvor med sorterna Xarel-lo, Macabeo, Parellada och Chardonnay. Lagrat mer än 24 månader i flaskan och utan animaliska inslag i klarningen. Låg sockerhalt på mindre än 3g/l. LCHF, vegan och miljöriktigt med andra ord. Dessutom stiltypiskt gott. Friskt, piggt med tydliga inslag av frukt som päron, gröna äpplen och en gnutta kex från lagringen. Jag tycker att man kan dricka den svalt som den är eller som välkomstbubbel.



Côtes-du-Rhône Saint-Francois

Frankrike, Côtes du Rhône. Nr: 74993. Pris: 89 kr

Om: Producenten heter Gabriel Meffre och har valt att göra ett blandvin på druvsorterna Grenache Blanc, Clairette och Viognier. Ekologiskt certifierat vin med organiskt odlade druvor. Helt vegan. Man gör mest rött vin i detta område men de vita är ofta riktigt bra när de dyker upp. Nästan alltid blandviner. Detta vin har mycket frukt, päron, persika och doftar mycket av gula/vita blommor. Ett somrigt vin som passar bra till soliga picknick-rätter som kycklingsallad, kalkonmacka eller valfritt vegan-alternativ. Ta med kylväska till vinet. Serveras bäst svalt.



Montirius Vacqueyras Garrigues

Frankrike, Vacqueyras. Nr: 91313. Pris: 179 kr

Om: Ännu ett vin från södra Rhône, från området Vacqueyras. Detta vin är både ekologiskt, biodynamiskt och vegan. Ändå framgår inget av detta på etiketten. Många seriösa producenter menar att detta inte är något att skryta med. Bra vin säljer utan snitsiga etiketter, det som räknas är vätskan i flaskan. Detta vin är lite ungt kanske, men ändå mycket gott. Stor djup frukt och frisk syra som ska drickas till mat. Grillad Aubergine, rotfrukter och smakrik sås gjord på Planti Soygurt. Eller en grillad, saftig köttbit med vitlöks- och basilikasmör.



Ratafia de Champagne

Frankrike, Champagne. Nr: 76307. Pris: 324 kr.

Om: Ett sött vin gjort på druvmust och alltså långt ifrån en mousserande champagne. Didier Herbert gör sin Ratafia av hög kvalitet och använder överbliven must av Pinot Meunier-druvor. Därefter tillsätts sprit, Fine de Champagne (eau-de-vie gjord på champagne) och lagras i tre år. Doftar jättetrevligt av torkad aprikos, vanilj och mandel. Smakar utsökt sött men ändå rätt friskt med inslag av cognac. Jag skulle servera det svalt som ett dessertvin. Troligen vegansk.



PATRIC ANDERSON
Sommelier



BIBEHÅLL SMAKEN. Att woka primörer försiktigt kan också vara ett sätt att bibehålla grönsakernas smak, färg och näringsämnen.
FOTO: JAKUB KAPUSNAK/ FOODIESFEED

Vårens primörer

Säsongens nyskördade grönsaker bör tillagas varsamt för att bäst behålla näringsämnen, färg och smak. Passa på att njuta av primörer!

Även om vi själva ännu inte hunnit se så mycket av dem i våra egna drivbänkar och trädgårdsland, så börjar de dyka upp i matbutikerna. Primörerna, de där allra första grönsakerna och rotfrukterna som smakar så gudomligt.

De tidigaste grödorna är extra lyxiga att ställa fram på

bordet. Den färska, milda och söta smaken lyfter vilken maträtt som helst. Ofta är de godast att äta precis som de är, råa, som om vi just hade tagit upp dem ur jorden. Men det händer också att vi tillagar dem och då är det bra att känna till att man bör gå försiktigt fram.

Primörer blir bäst om de tillreds på svag värme eller genom blanchering. Blanchering betyder att man hettar upp grönsakerna snabbt och därefter kyler dem.

Har man för lång tillagningstid förstörs nämligen

inte bara grönsakernas goda smak, även vitaminer och färg försvinner.

Håll därför koll på både primörernas färg och konsistens. Det finns inget tristare än om de blir sönderkokta. Knepen för att bibehålla, och även förstärka såväl smak som färg, är egentligen mycket enkla. Det handlar mest om att komma ihåg att primörer ofta kan vara lite känsligare. Man skulle kunna säga att de är naturens ”förstfödda”. Bon appétit!

Björn Holmberg
redaktion@vasterastidning.se

Här är ett par tips

► Primörer i folie

Finhacka örter, exempelvis basilika och persilja. Pressa eventuellt vitlök. Rör ner i smör och vinäger (8 portioner= 200 g rumsvarmt smör och 2 msk vinäger) Skala och skär morötter i stavar eller bitar. Skär salladslöken likadant. Halvera knipplök och rädisor. Bryt av nedersta delen på den färska sparrisens och dela den på mitten. Dela potatisar i halvor om de är stora Lägga alla primörer du valt med örtsmöret på ark av aluminium och krydda varje paket med salt och peppar Vik ihop till paket och lägg på grillen ca 10 minuter. Eller tillaga ca 25 minuter i ugn på 225 grader.

► Ångkokta primörer

Lägg de grönsaker du vill ångkoka i ett durkslag eller en sil av metall. Placera durkslaget eller silen i en vanlig kastrull med lock. Viktigt att locket är på under hela ångkokningen! En skvätt vatten i botten av kastrullen som du kokar upp. Tänk på att vätskan aldrig får nå upp till grönsakerna du ångkokar. Ångkoka exempelvis broccoli 3–5 minuter. Hårdare primörer som morötter behöver längre tid. Har man många olika grönsaker, där alla sorter behöver olika tillagningstid, tar man givetvis de som behöver längst tid först och fyller sedan på med de övriga.

BOKA EAT FÖR EN TREVLIG KVÄLL!

Vi älskar att ställa till med fest. Oavsett om du tar med dig hela släkten, kollegorna eller ett mindre gäng för till exempel möhippa eller svensxa så ser vi till att ni får en kväll att minnas. Ni väljer själva om ni vill laga maten tillsammans eller om ni helt enkelt vill luta er tillbaka och låta oss skämma bort er. Oavsett vad ni väljer är det bästa av allt att ni har lokalen helt för er själva. Välkommen till EAT!

COOKALONG

Ni lagar en 4-rätters middag tillsammans med våra grymma kockar. Vi har lokalen, menyn och schysst musik. Dryck tar ni med själva efter våra rekommendationer.

CHEFS TABLE

Chefs Table är så enkelt det bara kan bli. Ni tar plats vid bordet och låter oss ta hand om er.

BOKA & KONTAKT

EAT MATSTUDIO ÄR BÄST FÖR SÄLLSKAP OM CA 15-40 PERSONER.

FÖR MER INFORMATION ELLER BOKNINGSFÖRFRÅGAN, SLÄNG IVÄG ETT MAIL TILL HELLO@EATMATSTUDIO.SE ELLER RING EMELIE LOVÉN PÅ 076-052 76 00

INTE ÖVERTYGAD?

KOLLA IN BILDER FRÅN EAT OCH TIDIGARE EVENTS I VÅRA SOCIALA KANALER.

eat_matstudio

eatmatstudio

www.eatmatstudio.se

EAT MATSTUDIO