



ALKOHOLFRITT TIL MAT OG FEST



Utgitt: 11/2009
Varenummer: 1229601
Copyright: AS Vinmonopolet
Opplag: 50 000
Foto: Marianne Otterdahl-Jensen,
foto side 9 Marie Steffens
Formgeving: Teft Design
Trykk: Bryne Stavanger Offset AS



INNHold

Hvorfor alkoholfritt?	04
Hva er alkoholfritt?	07
Hvordan lager man alkoholfri vin?	08
Alkoholfritt til mat	11
Alkoholfri vin	12
Alkoholfritt øl	15
Te	16
Saft, sider, juice og most	19
Melk	20
Mattabell med drikkeforslag	22

HVORFOR ALKOHOLFRITT?

Fordi det er godt, er vel det enkleste svaret, men det er også andre gode grunner til å ha alkoholfritt som førstevalg eller som et alternativ. Det kan være fordi man venter barn, eller for ikke å belemre barn og ungdom med voksenlivets gleder for tidlig; man kjører bil, arbeid venter, man ønsker å være pigg og opplagt dagen etter. Eller rett og slett fordi man ønsker et liv uten alkohol.

Denne brosjyren har fokus på alkoholfritt drikke til mat, og ønsker å være til hjelp og inspirasjon for å finne frem til nye og fristende kombinasjoner. Alternativet til alkohol er som regel vann, mineralvann eller brus, som alle kan være godt drikke, men hvis du ikke har smakt lassi til indisk mat eller grønn te til sushi, kan vi glede deg med at du har noen spennende mat- og drikkekombinasjoner til gode.

Vi presenterer med andre ord flere alkoholfrie alternativer enn de som er å finne blant Vinmonopolets varer. Dette gjør vi for å vise noe av spennet i denne type drikke, mangfoldet er større enn man skulle tro, og fordi Vinmonopolets utvalg i tiden fremover vil fornyes med både alkoholfri vin og egnede alternativer.

Visste du forresten at populære drinker som mojito og dry martini også kan lages uten alkohol? Se side 5, 6, 18 og 23 for oppskrifter.



Virgin diabolo

Dette trenger du

(for 1 person)

- 2cl solbærjuice
- 2cl ferskpresset limejuice
- ingefærøl

Slik gjør du

Fyll glasset med is, solbærjuice og limejuice. Fyll opp med ingefærøl og skvis litt limejuice over.

Alkoholfri mojito

Dette trenger du

(for 2 personer)

- 12 blad frisk mynte
- saften av $\frac{1}{2}$ lime
- 2 ts brunt sukker
- 10 stk. isbiter
- $\frac{1}{2}$ l sitronbrus
- 1 blad frisk mynte til pynt

Slik gjør du

Alt unntatt sitronbrus kjøres i en blender, toppes med sitronbrus og serveres umiddelbart. I stedet for sitronbrus kan du bruke soda. Gode varianter av mojitos kan blant annet være å tilsette ananas, rips, tranebær eller basilikum.



HVA ER ALKOHOLFRITT?

I denne brosjyren bruker vi ordet alkoholfritt i vid forstand. Det vil si at vi også har med drikke som te og juice, altså en annen type drikke enn de som har sitt utgangspunkt i en alkoholholdig drikk, som for eksempel vin.

Alkoholholdig drikke er definert som drikke med mer enn 2,5 volumprosent alkohol. Alkoholfritt drikke inneholder under 0,7 volumprosent alkohol. Drikke som inneholder mellom 0,7 og 2,5 volumprosent alkohol, kalles alkoholsvak drikke. Aldersgrensebestemmelsen (18 år) gjelder for all drikke med over 0,7 volumprosent alkohol, altså også for alkoholsvak drikke.

Alkoholfritt øl er merket med skatteklasser A og B og inneholder under 0,7 volumprosent alkohol. Men vær oppmerksom på at man godtar en feilmargin på 0,5 prosent slik at ølet faktisk kan inneholde 1,2 volumprosent alkohol. Dette skal i utgangspunktet ikke utgjøre noen fare for at man får promille på 0,2 eller mer, så lenge man ikke drikker store mengder i løpet av kort tid. Husk at lettøl har en alkoholstyrke på mellom 0,7 og 2,5 volumprosent.

HVORDAN LAGER MAN ALKOHOLFRI VIN?

Utgangspunktet er en «normal» vin. Denne avalkoholiseres og man får et produkt som smaker som vin, men som ikke gir rus og promille.

Det er flere måter å avalkoholisere vin på. I Tyskland og Frankrike er det vanlig å bruke vakuumdestillasjon. Under vakuum blir kokepunktet for alkohol redusert, og dette gjør det mulig å fordampe bort alkoholen uten at man koker frukten. Vinen beholder da mer av sin opprinnelige fruktkarakter.

Omvendt osmose og pervaporasjon er to andre brukte teknikker, som begge går ut på å skille alkoholen fra væsken ved bruk av en membran.

Alkohol tilfører en vin fylde og noe sødme, og er dessuten en smaksforsterker. Når alkoholen er fjernet, smaker «vinen» ganske surt og bittert. For å kompensere for dette, søtes ofte alkoholfrie viner. De fleste alkoholfrie viner er derfor som regel minst halvtørre. Alkoholfrie viner finnes både som rødvin, hvitvin, rosévin og musserende vin.





ALKOHOLFRITT TIL MAT

Vi fokuserer på de samme tingene enten vi skal sette vin eller alkoholritt til mat. Kort fortalt vil det si aroma og smak. Aroma er det vinen lukter, som frukt, bær, blomst, urter, jord, kjøtt, sopp. Så hvis favorittvinen til reinsdyrstek er en vin laget på druen Syrah/Shiraz, kan du være ganske sikker på at saft eller fruktmost med blåbærsmak ikke er så dumt.

Aroma kjenner vi også når vi smaker, men her tenker vi smak om det som gjør drikken søt eller syrlig, fast eller bløt, varm eller kald. Når vi smaker på vin, vil for eksempel hvor mye friskhet (syre) og tannin (garvestoffer) den har være viktig.

Friskhet er ikke vanskelig å finne også i alkoholritt drikke, tenk bare på ripsaft eller limonade. Tannin kan man finne i sort te og kaffe, men også i noen typer fruktmost eller juice.

Hvilken forskjell gjør så mangelen på alkohol? Det er først og fremst til retter med mye fett hvor det pleier å poengteres. Alkoholen vil da hjelpe til med å rense opp i både munn og mage. Men friskhet (syre) gjør mye av samme nytten, og det finner vi jo i mange andre drikker. Drikke med fruktkjøtt, krydder eller urter er godt for fordøyelsen.

Verdt å prøve

- Grønn te til sushi
- Lassi til lam
- Rabarbrasuppe til makrell
- Hylleblomstsaft til asiatisk mat

For den nysgjerrige

- Kefir og raspeball
- Ceylon-te og røkt makrell

ALKOHOLFRI VIN

Dette er vin hvor alkoholen er fjernet, slik som det er beskrevet i kapittelet *Hvordan lager man alkoholfri vin?* Vinene er vanligvis laget på kjente vindruer som Cabernet Sauvignon og Chardonnay, men akkurat som med «vanlig vin», kan to typer Chardonnay også her være forskjellige med tanke på aroma og smak.

Hovedforskjellen vil nok allikevel være mellom de som likner mest på vin, og de som likner mer på en leskedrikk. De førstnevnte har som regel mindre sødme og mer fasthet (tannin - rødvin) og friskhet. Dette er egenskaper som gjør dem godt egnet til mat. De andre er runde, bløte og søte, og frukten smaker eksempelvis mer som bringebærdrøps og pæregele enn ekte bringebær og pære. Disse kan lett bli for «brusaktig» til å egne seg godt til mat, og bør nok heller serveres avkjølt som tørstedrikk eller brukes i drinker.

Matvinene kan også serveres litt kjølig. Hvitvin, musserende og rosé kan være nærmest kjøleskapskalde. Altså heller litt for kaldt, da vinen ganske fort blir varmere i glasset. Rødvinen kan du ta ut av kjøleskapet en time før servering. Romtemperert rødvin får rett temperatur etter cirka en time i kjøleskapet. Det vil si at den holder en temperatur på rundt 15 °C.

De alkoholfrie vinene som er egnet til mat, har matsymboler (piktogrammer) som viser hva de passer til. Matsymbolene finner du på hylleetikettene i butikkene eller ved å klikke deg inn på den aktuelle vinen på nettsidene våre.





ALKOHOLFRITT ØL

Salget av alkoholfritt øl har i de siste årene økt betraktelig mer enn for andre øltyper. Dette henger sammen med at vi har fått et mye bedre utvalg av alkoholfritt øl. I dag er mange av de kjente ølstilene representert i en alkoholfri utgave, som juleøl, bayer, münchen, sommerøl, pils og hveteøl.

Brorparten er allikevel de pilsliknende variantene, det vil si lyse til gygne øl med nok humlebitterhet til å gi ølet et fint «bitt», som for eksempel Clausthaler og Munkholm. Dette er øl som går bra til mange typer mat, som fisk og skalldyr, lyst kjøtt og kalv.

De andre alkoholfrie ølene har samme bruksområder som sine «stam-øl». Hveteølene for eksempel (også kalt weissbier, weizen, wit) med sin kremete konsistens og fruktighet med preg av fersken, blomst og krydder, passer godt som aperitiff, til asiatisk mat og til salater. Bayer går til biff, og juleølet selvfølgelig til julemat.

Alkoholfritt øl kan lages ved at man avalkoholiserer et øl, men det vanlige i dag er at man lar ølet begynne å gjære, men stopper gjæringen før alkoholprosenten blir 0,7. Dermed får man et alkoholfritt øl som smaker mest som et «vanlig» øl.

Vørterøl er øl før det blir øl, for å si det sånn. Null alkohol og godt med fylde og smak av rugbrød, kaffe og knekk. God til rustikk kjøttmat.

Verdt å prøve

50/50 vørterøl og eplemost til får-i-kål. Server drikken i en mugge eller karaffel. Det ser stiligere ut.

TE

Te er kanskje den alkoholfrie drikken som har det største spektret av aroma og smak. Det finnes som kjent hvit, grønn og svart te, men også mørk te, halvfermentert te og røkt te, og innen disse hovedgruppene er det mange varianter.

Hvit te passer godt til lette retter, snitter, salater og fingermat. Men kan også være godt til sjømat.

Grønn te er klassikeren til fisk og sjømat, og japansk grønn te til sushi må bare prøves. Grønn te er fruktig og urtepreget, med tydelig innslag av sjø, tang og nori (bladene makibitene er innrullet i). Kinesisk grønn te er mindre intens enn den japanske. De lukter av høy og nøtter og passer godt til for eksempel stekt fisk.

Sort te kommer også i utallige varianter, rene og aromatiserte, kraftige og milde, fruktige og jordlige. Prøv for eksempel ceylon-te til røkt fisk, eller darjeeling til lyst kjøtt som kylling. Den røkte teen lapsang schouchong er spennende følge til retter av vilt.

God te lager seg ikke selv, men er heller ikke vanskelig å lage. Riktig trekketid og temperatur på vannet er det mest essensielle. Det er store kvalitetsforskjeller på te, så hør med en tebutikk om tips og råd når du først skal lage den ekstra gode koppen.

Verdt å prøve

Sushi & grønn te





Fauxmosa

Dette trenger du

(for 1 person)

- 2 cl limejuice
- 1 dl sitronbrus
- 1/2 dl appelsinjuice
- 1 skiver appelsin

Slik gjør du

Fyll limejuicen i et vinglass. Hell i brus til det er passe plass igjen til appelsinjuicen. Hell juicen sakte langs en barskje eller teskje, da skummer det ikke så mye. Pynt med appelsinskive. Server!

SAFT, SIDER, JUICE OG MOST

Godt fruktpreg er en god egenskap for en drikk, det gjør den leskende og god bare å drikke eller til mat. Saft, juice og most lages på så godt som alt som finnes av frukt og bær. Saft er søtet og må blandes med vann, mens juice og most selges drikkeklare og til og med usøtet. Mange synes det er best til mat. Ferskpressede varianter har som regel mest ekte frukt- og bærsmak. Tørr alkoholfri sider er også en veldig anvendelig matdrikk.

Fra vinverdenen kjenner vi til at den smak og aroma som forskjellige druetyper gir til en vin, passer ekstra godt til en bestemt type mat. Det kan være blåbær- og kreklingpreget i Syrah som matcher kjøttets viltsmak, eller eple- og sitruspreget i en chardonnayvin er helt perfekt til en fiskerett. Dette kan vi ta med oss til frukt- og bærdrikkenes verden. Mange liker for eksempel en vin laget på Cabernet Sauvignon til elgkjøtt, da vil en god fruktmost som inneholder mørke bær som solbær, være et nærliggende valg.

Tilbehør

Du kan også tenke som så: Hva brukes som tilbehør – eller hva kunne jeg tenke meg som tilbehør til denne retten? Til fisk bruker vi ofte sitron eller lime for å friske opp retten, da kan du velge sitronjuice eller syrlig eplemost å drikke til. Serveres retten med rikt tilbehør og fet saus, kan mosten eller juicen godt være litt søt.

Flere gårdspresserier lager eplemost basert på ulike epletyper, så her kan man virkelig spisse drikkevalget. Epler som Gravenstein og James Grieve gir elegant og frisk eplemost, mens eplemost laget på Aroma og Inger Marie er rundere.

MELK

Melk er kanskje ikke det første man tenker på når man skal finne et alkoholfritt alternativ til maten, selv om vår «nasjonalrett» pizzaen jo er brødmatt som melk passer veldig godt til. Tradisjonelt har surmelk blitt brukt til vår salte og fete mat, men for å vise en mer eksotisk side ved melken skal vi se på en spesialitet fra det indiske kjøkken.

Lassi er en salt eller søt yoghurt drikk fra Punjab i India. Den lages ved å blande yoghurt naturell med vann, is, sukker eller salt, og eventuelt smakstilsettes med frukt og bær eller krydder og urter.

Mango lassi er en forfriskende tørstedrikk, men passer også bra til sterke retter av lyst kjøtt, som for eksempel kylling. Salt lassi med mynte er nydelig til grillet og stekt kjøtt, spesielt lam.

Grunnoppskrifter for 4 personer:

Søt lassi

- ½ l naturell yoghurt
- 7 dl vann
- 5 ss sukker
- 2 ss sitronsaft
- 5 isbiter

Salt lassi

- ½ l naturell yoghurt eller kefir
- 7 dl vann
- 1 ts salt
- ½ ts pepper eller malt spisskummen
- 5 isbiter

I stedet for yoghurt kan kefir eller skummet kulturmilk brukes. Putt alt i blender og kjør til du får en jevn og fin konsistens. Pynt med et blad av mynte eller basilikum.



MATTABELL

Mat	Alkoholfritt drikke
Asiatisk mat	Jasmin-te – Hylleblomstsft – Hveteøl
Biff	Rødvín – Münchenerøl – Vørterøl
Elg	Rødvín – Solbærmest – Bayerøl
Fruktdesserter	Hyllebærsft – Musserende – Smoothie
Får-i-kål	Vørterøl – Rødvín – Sider
Grillet kjøtt	Lassi – Rødvín – Vørterøl
Gryterett av kjøtt	Rødvín – Münchenerøl – Vørterøl
Hvit fisk	Grønn te – Hvitvín – Lyst øl
Hvitt kjøtt	Hvitvín – Musserende – Lyst øl
Is	Sft – Kaffe – Hyllebærsft
Julemat	Rødvín – Hvitvín – Juleøl
Kalkun/Kylling	Hvitvín – Eplemest – Sider
Lam	Rødvín – Lassi – Sider
Lutefisk	Eplemest – Musserende – Lyst øl
Makrell	Rabarbrasuppe – Hvitvín – Sider
Pinnekjøtt	Rødvín – Hvitvín – Vørterøl
Rein	Blåbærmest – Rødvín – Münchenerøl
Ribbe	Eplemest – Øl – Hvitvín
Rød fisk	Rosé – Sider – Rødbærmest
Salat	Hylleblomstsft – Musserende – Fruktjuice
Sjokoladedesserter	Kaffe – Rødbærssft – Vaniljesmoothie
Skjell og skalldyr	Hvitvín – Lyst øl – Sider
Sushi	Grønn te – Sider – Hvitvín
Tapas	Hvit te – Hveteøl – Eplemest



Mock Martini

Dette trenger du

(for 1 person)

- 5 cl tonic
- 1 cl limejuice

Slik gjør du

Røres raskt på is og siles over i cocktailglass.

Garnityr: som på bildet – eller grønn oliven og sitronskrell.

Denne brosjyren har fokus på alkoholfri drikke til mat, og ønsker å være til hjelp og inspirasjon for nye og fristende kombinasjoner.

Alternativet til alkohol er som regel vann, mineralvann eller brus, som alle kan være godt drikke, men hvis du ikke har smakt lassi til indisk mat eller grønn te til sushi, kan vi glede deg med at du har noen herlige mat- og drikkekombinasjoner til gode.



VINMONOPOLET