



Mat og vin i kombinasjon

Fisk, skalldyr og bløtdyr



Fagmål: Mat og vin i kombinasjon

Fag



Mat og vin i
kombinasjon

Målpunkt



Mat og vinsammensetning er en avgjørende del av sommelierens arbeid.

- Studenten skal gjennom undervisningen opparbeide en forståelse for arbeidet med mat og vin og viktigheten av dette.
- Studenten skal lære om grunnsmakene og deres påvirkning på hverandre samt påvirkning på vin og andre drikkevarer.
- Studenten skal også lære Norsk Sommelier Utdannelse sin mat- og vinparingsteknikk.



Agenda

- ◆ **Teori**
 - teoretisk gjennomgang av mat og vin i kombinasjon med fisk, skalldyr og bløtdyr.
- ◆ **Oppgave**
 - gruppeoppgave og presentasjon.
- ◆ **Praktisk**
 - praktiske øvelser med mat og vinkombinasjoner.





Mat- og drikkekombinasjoner



Aroma og smak



- Hvilke smaker/aromaer dominerer?
- Finnes det vin med tilsvarende smaker/aromaer?



Vekt



- Hvilken vekt/fylde har maten?
- Finnes det vin med tilsvarende vekt?



Tekstur



- Er det elementer i maten som er sentrale?
- Hvilke teksturer har disse?
- Finnes det vin som har tilsvarende tekstur – eller tekstur som kan skape kontrast?



Vinkomponenter - syre

- ◆ Syre er en dominerende del av både mat og vin.
- ◆ Stor betydning for opplevelsen av mat- og vinkombinasjonen.
- ◆ Syren i vin gir oss «vann i munnen» og skjerper appetitten.
 - ◆ **Total syre** = ikke flyktig syre + flyktig syre (volatil syre)

Mat og vin + syre

- ◆ Dersom maten har høyere syre enn vinen - vil vinen virke spinkel og flat.
- ◆ I fet, fyldig eller salt mat vil syre bryte igjennom, rense opp munnhulen.
 - ◆ F.eks. sitron til østers
- ◆ En syrerik vin fremstår mindre syrerik i kombinasjon med mat med høy syre.
 - ◆ F.eks. sauvignon blanc med asparges og hollandaisesaus



Vinkomponenter - sødme

- Sødmegrad i vin bestemmes av mengde restsukker etter avsluttet alkoholisk gjæring.
- Vinen bør alltid være tilvarende søt eller søtere enn maten.

Mat og vin + sødme

- Dersom maten er søtere enn vinen – vil vinen virke spinkel, mindre fruktig og «sur».
- I sterkt krydrete mat, vil restsødme i vin virke dempende på sterkheten.
 - F.eks. curry-retter kombinert med riesling kabinet/auslese
- Mat med sødme vil balanseres godt med vin med restsødme (mange retter har noe sødme i seg).
 - F.eks. Sushi og riesling kabinet
- Alene kan en vin virke veldig sødmefull, men dersom den kombineres med sødmerik mat vil kombinasjonen balanseres.
 - F.eks. Sauternes fra Bordeaux og desserten crème brûlée



Vinkomponenter – bitterhet og tannin

- Bitterhet i vin kommer som oftest fra tanniner og/eller fra fatlagring.
- Proteiner i mat kan reagere med tanniner og gjøre de bløtere.
- Dersom maten ikke inneholder proteiner, vil tanniner fra vin reagere med proteinet i munnhulen (spyttet) og være uttørrende.

Mat og vin + bitterhet/tannin

- Dersom maten er fet og oljete – vil en tanninrik vin virke metallisk.
- Dersom maten er søt eller sterkt krydret – vil en tanninrik vin virke kort og mer bitter.
- Dersom maten er grillet/har stekeflate – vil tanninrike viner balanseres av stekesmaken (røyk, kull osv.).
 - F.eks. grillet oksekjøtt med cabernet sauvignon fra Napa Valley, California
- Uten mat kan en vin virke tanninrik og uttørrende, men i kombinasjon med proteinrik mat vil vinen fremstå som rundere.
 - F.eks. Rioja Gran Reserva og lammecarré



Vinkomponenter - alkohol

- ◆ Alkoholstyrke er avgjørende for vinens kropp og fylde – høyere alkohol skaper kraftigere viner.
- ◆ Alkoholstyrken endrer opplevelsen av vinens tekstur.
- ◆ Alkohol oppleves som søtlig i munnen.
- ◆ Dersom alkoholstyrken til vinen ikke er balansert, vil det gi en «brennende» munnfølelse.

Mat og vin + alkohol

- ◆ Dersom maten er sterkt krydret eller salt – vil en alkoholisk vin oppleves som sterkere og kraftigere og vise versa.



Vin i kombinasjon med fisk, skalldyr og bløtdyr

- **Syre i vin:** brukes til å balansere fet og/eller salt smak fra fisk.
- **Frukt i vin:** bør ikke være for dominerende. De fleste fiskeretter har delikate aromaer – vinen bør harmonere. Jo kraftigere fisk – jo mer frukt kan vinen inneholde.
- **Tørr/søt vin:** vinens restsødme må ikke overstige matens sødmegrad, men enkelte sjømatretter kan fint kombineres med halvtørre viner.
- **Bitter/tanninrik vin:** som oftest en dårlig kombinasjon med fisk/sjømat – får gjerne en metallisk smak (pga. fiskens høye jod innhold).
- **Alkohol i vin:** kommer an på fiskens struktur og opplevelsen av vekt. Mer struktur tåler høyere alkohol. Ved lite struktur bør lavere alkohol benyttes.
- **Struktur i vin:** vinen skal følge fisken/retten – derfor; hvilke type fisk/skalldyr?



Fisk

Hvitvin til fisk:

- Vin med markant (ikke nødvendigvis høy) syre – f.eks. riesling fra Mosel/Alsace, sauvignon blanc fra Loire/NZ, chardonnay (gamle/nye verden)
- Tørr til halvtørr – husk valg av garnityr kan kreve mer sødme - f.eks. riesling kabinett fra Mosel/Tyskland
- Mer tilbereding – steke skorpe, grilling osv. gjør at maten tåler mer fatkarakter - f.eks. hvit Bordeaux, chardonnay, hvit Rhône

Rosé til fisk

- Laget av blå druer med kort maserasjonstid. Husk vinen bør ha lavt tannininnhold for å ikke reagere metallisk.
- Vær oppmerksom på vinens fruktmengde.

Rødvin til fisk

- Lavt tannininnhold - f.eks. Beaujolais fra Bourgogne
- Høy syre – f.eks. barbera fra Piemonte
- Fruktig stil - f.eks. cabernet franc fra Loire



Skalldyr og bløtdyr

- ◆ Samme regler som for fisk...
- ◆ Reker, sjøkreps og hummer – blir gjerne sødmefulle ved tilberedning.
- ◆ Kamskjell har ofte en søtlig tone.
- ◆ Østers har høyt saltinnhold.
- ◆ Et sikkert valg – Fino sherry, men hvilke andre?



Fiskearter, skalldyr og bløtdyr

Torskefisk

- ▲ Hvitting
- ▲ Hyse
- ▲ Sei
- ▲ Brosme
- ▲ Lange
- ▲ Kolmule

Laksefisk

- ▲ Laks
- ▲ Ørret
- ▲ Røye

Flatfisk

- ▲ Kveite
- ▲ Rødspette
- ▲ Hellefisk
- ▲ Helleflyndre
- ▲ Piggvar
- ▲ Slettvar
- ▲ Sjøtunge

Øvrige fisk

- ▲ Gjedde
- ▲ Sild
- ▲ Tunfisk
- ▲ Makrell
- ▲ Steinbit
- ▲ Breiflabb
- ▲ Ål

Skalldyr

- ▲ Reker
- ▲ Sjøkreps
- ▲ Kreps
- ▲ Hummer
- ▲ Krabbe

Bløtdyr

- ▲ Blåskjell
- ▲ Kamskjell
- ▲ Hjerteskjell
- ▲ Østers
- ▲ Blekksprut



Laks

Kjøtt og smak:

- Fet fisk med fast rosa kjøtt
- Kjøttet flaker seg ved tilberedning

Vilt/oppdrett:

- Villaks er magrere med mer smak. Oppdrettslaks er fet og mindre smak.

Sesong:

- Hele året, men høysesong i august-oktober.

Tilberedning:

- Mange: rå, dampet, stekt, gravet, røkt osv.

Vin:

- Rå: lett, slank hvitvin med medium (+) syre
- Dampet: hvitvin med fylde
- Stekt: fyldig hvitvin med fatkarakter og godt syrenivå / fyldig rosé
- Røkt/grillet: fruktig hvitvin, fylde, fat og litt sødme / fyldig rosé

Øvrige drikkevarer: fruktig og frisk øl





Rødspette

Kjøtt og smak:

- Hvitt, fast kjøtt

Sesong:

- Hele året, men høysesong mai-oktober

Tilberedning:

- Dampet, men ofte panert eller stekt i smør

Vin:

- Dampet: avhengig av garnityr – men aromatisk/semi- aromatisk vin.
- Panert/stekt: fatlagret hvitvin

Øvrige drikkevarer: øl med god fruktighet samt noe bitterhet





Makrell

Kjøtt og smak:

- Fet, med kompakt kjøtt. Sund og inneholder B12 og Omega 3-fettsyrer og generelt lave verdier av kvikksølv.

Sesong:

- Slutten av juni til september.

Tilberedning:

- Stekt, grillet, ovnsbakt, røkt

Vin:

- Stekt/grillet: hvitvin med mer fylt, fat og god syrestruktur.
- Ovnsbakt: hvitvin med fylde (aromatisk/semi- aromatisk) for å matche kjøttet. God fylde, med dempet syrlighet eller noe restsødme.

Øvrige drikkevarer: Lyse pilsner typer med god friskhet





Torsk

Kjøtt og smak:

- Mager fisk med fint hvitt kjøtt, nøytral smak. Kjøttet flaker seg ved tilberedning.

Sesong:

- Hele året, men høysesong på senvinteren.

Tilberedning:

- Bakt/dampet (nøytral smak), skinnstekt (nøttetoner)

Vin:

- Bakt/dampet: hvitvin uten fatkarakter, pen syre
- Skinnstekt: fatlagret hvitvin med medium +/- høy syre. Eventuelt lett, fruktig rødvin.

Øvrige drikkevarer: Øl tilpasset tilbehør





Piggvar

Kjøtt og smak:

- Medium fet i kjøttet. Fast og hvit, med mye smak.

Sesong:

- Slutten av juni til september.

Tilberedning:

- Bakt, dampet, stekt, grillet (mister ikke fastheten i kjøttet ved tilberedning).

Vin:

- Bakt/dampet: fyldig og «smøraktig» hvitvin.
- Skinnstekt: fatlagret hvitvin med god syre. Alternativt musserende med fylde og autolysepreg.

Øvrige drikkevarer: Øl – IPA.





Breiflabb

Kjøtt og smak:

- Veldig fast kjøtt. Kan sammenliknes med hummerkjøtt pga. den kraftige smaken.

Sesong:

- Hele året, men høysesong mai til oktober.

Tilberedning:

- Ovnsbakt, stekt, grillet, panert, røkt.

Vin:

- Ovnsbakt: vin med kropp og frukt (hvit, rød, musserende).
- Stekt/grillet: fatlagret hvitvin med god syre. Fruktig rødvin.

Øvrige drikkevarer: øl med mer vekt og karakter men fortsatt på den lyse siden.





Reker

Kjøtt og smak:

- Mild aroma av salt, og lett sødme. I lake noe mer salt.

Sesong:

- Hele året.

Tilberedning:

- Kokt/naturell, stekt, grillet, marinert. Kokt/naturell serveres gjerne med loff, majones, dill, sitron og kvernet pepper.

Vin:

- Kokt/naturell: frisk, mineralsk og fruktig hvitvin. Ikke for mye sødme.
- Stekt/grillet: hvitvin med noe fylde/fat – noe restsødme

Øvrige drikkevarer: Pilsnerøl





Kreps

Kjøtt og smak:

- ◆ Salt og litt søtlig. Smaksintensitet mellom reker og hummer.

Sesong:

- ◆ April – september.

Tilberedning:

- ◆ Kokt eller kokt med dill.

Vin:

- ◆ Kokt: frisk hvitvin med god syre, uten fatpreg.
- ◆ Kokt med dill: som over, men med noe grønt preg.

Øvrige drikkevarer: Lysere øltyper, lav bitterhet





Krabbe/kongekrabbe

Kjøtt og smak:

- Delikat kjøtt med havpreg, noe sødme og god struktur.

Sesong:

- Sensommer/høst/tidlig vinter.

Tilberedning:

- Kokt

Vin:

- Kokt: hvitvin med restsødme og god syrestruktur.

Øvrige drikkevarer: Lysere øltyper, lav bitterhet





Blåskjell

Kjøtt og smak:

- Litt seig/fast struktur. Aroma av hav, litt sødme og nøtteaktig/bittert preg.

Sesong:

- Hele året.

Tilberedning:

- Dampet

Vin:

- Dampet: hvitvin med god friskhet og mineralitet. Eventuelt litt urtepreg.

Øvrige drikkevarer: Eplesider





Kamskjell

Kjøtt og smak:

- Har to typer kjøtt – lukkemuskelen og rognen. Mild, søtlig og fyldig smak.

Sesong:

- Hele året.

Tilberedning:

- Stekt/grillet, røkt

Vin:

- Stekt/grillet: lett fyldig hvitvin med mineralitet og lett fatkarakter.

Øvrige drikkevarer: Øl – lyst og friskt.





Østers

Kjøtt og smak:

- Havaroma, salt og tilnærmet metallisk ettersmak.

Sesong:

- Vinter.

Tilberedning:

- Rå/naturell eller gratinert. Naturell serveres gjerne med sitron og vinaigrette.

Vin:

- Naturell: hvitvin med mineralitet og god syre. Også musserende.

Øvrige drikkevarer: Lysere øltyper, lav bitterhet





Inspirasjon: lette, krispe hvitviner

- Chablis
- Muscadet
- Aligoté
- Sylvaner
- Pinot Blanc
- Bordeaux blanc
- Picpoul de pinet
- Soave
- Pinot grigio
- Trebbiano
- Orvieto
- Frascati
- Verdicchio
- Assyrtiko
- Rhoditis
- Vinho verde
- Viura
- Müller thurgau
- Chasselas
- Chenin blanc (SA)



Inspirasjon: fruktige og aromatiske hvitviner

- ◆ Sancerre / Pouilly- Fumé
- ◆ Alsace pinot gris
- ◆ Alsace muscat
- ◆ Riesling
- ◆ Savoie roussette
- ◆ Juracon
- ◆ Viognier
- ◆ Bellet
- ◆ Rueda
- ◆ Albarino
- ◆ Arneis
- ◆ Vermentino
- ◆ Gavi di gavi
- ◆ Rivaner
- ◆ Furmint
- ◆ Grüner veltliner
- ◆ Sauvignon blanc
- ◆ Torrontés



Inspirasjon: kraftige hvitviner

- Côte de Beaune
- Condrieu
- Hermitage / Crozes
- Châteauneuf blanc
- Gewürztraminer
- Savagnin
- Savennières
- Greco di tufo
- Viognier
- Chardonnay (nye verden)



Øvelser og oppgaver



Praktisk: mat og vin i kombinasjon

I dag skal vi smake:

- ◆ Reker
- ◆ Ceviche
- ◆ Dampet hvit fisk
- ◆ Stekt laks



Gruppeoppgave

- Sett dere i grupper. Dere blir tildelt en restauranttype.
- Restauranttyper/sjangre: Michelin-restaurant/brasseri/hverdagsrestaurant/café/diner/kantine
- Lag en to-retters meny med kun fisk, skalldyr og bløtdyr ut i fra den type restaurant du har fått.
- Deretter, sett vin til de to rettene.
 - Velg to konkrete viner og presenter årstall, navn, produsent, region og land.
 - Husk også å beskrive vinene i forhold til utseende, aroma, smak, syre, tannin, alkohol osv.
- Dere har 15 minutter på oppgaven, deretter skal meny og vinforslag presenteres for klassen.