

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Niklas Andersson är sommelier med ett förflutet inom Systembolaget. I dag driver han Vinik som importerar franska ekologiska och biodynamiska viner.

Vinmakeri på naturligt vis

Den som är det minsta vinintresserad och kan tänka sig en liten tur till Frankrike, har mycket roligt att se fram emot om man får tro Niklas Andersson. Inte minst på de mindre etablerade mässorna.

Nyss hemkommen från de stora sydfranska vinmässorna kan jag med glädje konstatera att antalet ekologiska och biodynamiska vinproducenter ökat i år igen. Undrar hur många tusen certifierade viner det finns nu? Troligtvis över 20 000. Och kvaliteten på dem har höjts. Hoppas vi får se några fler på Systembolagets hyllor, eller att vi som importerar dessa viner får öppna egna ekovinbutiker snart...

Det som inspirerade mig mest den här gången var alla småmässor som dyker upp parallellt med de större, etablerade mässorna. De ligger alltid en bit från de stora mässhallarna, ofta i en förort eller i en liten by på landet, och visar upp omkring 30 till 50 producenter vardera. Entrépriset brukar ligga på 10 euro och då får man också ett schysst vinprovarglas. Tillställningarna är oftast mycket hjärtligare, mer greppbara och roligare än de stora mässorna eftersom de drivs av entusiaster som redan gjort sina urval. Det innebär att de flesta viner både är intressanta och goda. Vem som helst kan delta och det blir förstås inte sämre av att många har temat "Vin natur", det vill säga naturliga viner.

Det är ett stort plus att de flesta småmässor ligger lite avsidet. Man upptäcker nya ställen, slipper trängsel, bor billigare och blir alltid överraskad på något sätt. På nästan alla dessa mässor kan man köpa vin direkt av producenterna på plats. Det kan vara värt att veta om man är bilburen ända hem-

ifrån Sverige. Dessutom finns numera inte någon övre gräns för antalet flaskor man får ta med sig inom EU, bara de är ämnade för privat bruk. På Vins naturels hemsida (se nedan) finns en lista på ett tjugotal bra små naturvinmässor med datum, deltagarlistor och länkar. Om inte annat är det spännande att bara kolla in några av affischerna. De allra flesta av dessa mässor hålls innan sommaren då vinmakarna har lite mindre att göra i vingårdarna. Jag blir väldigt sugen att åka på Vini Circus, le festival des vins naturels, i Loire den 9–12 april. De senaste småmässor jag besökt är La Remise i Castries och Le vin de mes amis på en vingård, båda strax utanför Montpellier.

Så är du vinroad och ska ut och resa, speciellt i Frankrike, ge dig ut på nätet och sök! För vad kan vara trevligare än att möta våren lite tidigare med ett glas naturjäst, ofiltrerat och lågsvavlat vin i näven? Och hinner du inte i år, spara bokmärket och smid planer nästa vinter, en riktigt kall och mörk söndagseftermiddag i januari till exempel...

Du kan säkert gissa att de roligaste fynden jag hittills gjort i år, inte var på de stora franska mässorna Vinisud och Millésime Bio.

Niklas Andersson SOMMELIER

Läs mer på: vinsnaturels.fr/004_salons/004_salon-des-vins-naturels-annee.php?annee=2010
www.laremise.info
levindemesamis.blogspot.com

LEDARE

Sedan den 28 februari har Sveriges Radio sänt tre av totalt fem delar av *Matens pris*, en serie väl värd att lyssna på. Det har handlat en hel del om soja och boskapsuppfödning, och om de jordbruksgifter som på många håll i världen används flitigt hos producenter som exporterar sina grödor hit till oss i Europa – där samma jordbruksgifter är förbjudna.

Programmet handlar till stor del om Brasilien. Det som framkommer är skakande inte minst på grund av cynismen hos vissa aktörer, även i Sverige. Men viktigast av allt är konfrontationen med ett par enkla sanningar. Först; att allt vi gör i och med naturen har ett pris, kostar något. Och; att den mesta galenskapen inom livsmedelsproduktionen av idag har sin grund i att fokus hela tiden läggs på lägsta möjliga kostnader.

Få människor tycker det är bra att regnskogen försvinner, att människor dör eller blir kronisk sjuka, att djuren lider och klimatet belastas. Men att detta är priset vi betalar för den billiga maten i butiken, kan vara lätt att förtränga.

Några av de människor som bestämt sig för att göra något åt det här, har tillsammans startat Facebookgruppen "Dyrare mat nu". De anser att bra mat, producerad på ett mer hållbart sätt, inte ska behöva kosta så mycket mer i det långa loppet. Men för att nå dit måste vi alla ta vårt ansvar, och vara beredda att betala vad maten verkligen kostar att producera.

John Gerhard PROJEKTUTVECKLARE

På skärtorsdagen och långfredagen levererar vi precis som vanligt. Kom ihåg att avbeställa din låda minst fem dagar i förväg om du planerar att resa bort i påsk.

LINGGRYTA MED KORIANDER OCH INGEFÄRA

4 portioner

1 gul lök, hackad
 2 vitlöksklyftor, hackade
 1 tsk riven färsk ingefära
 1–2 tsk stark curry
 1 msk råsocker
 1–2 msk olivolja
 3 dl röda linser
 ca 5 dl grönsaksbuljong
 2 morötter, grovt skivade
 2 vårlökar, skivade
 salt och peppar
 1 dl grovt hackade jordnötter
 1/2 dl grovt hackad koriander

Fräs lök och vitlök mjuka tillsammans med ingefära, curry och råsocker i olja i en kastrull. Tillsätt linser och rör runt. Häll i buljong och låt sjuda i 15 minuter.

Tillsätt morötter och vårlök och låt koka mjuka. Smaksätt med salt och peppar. Strö över jordnötter och koriander.

Tips rödkål: Tärna rimmat sidfläsk och stek knaprigt i torr stekpanna. Tillsätt strimlad rödkål och äppelklyftor och låt steka mjuka. Salta, peppra och strö över hackad persilja. Gott till exempelvis blodpudding eller fläskkarré.

MISOSOPPA MED TOFU OCH GRÖNSAKER

4 portioner

8 dl vatten
 ca 1 dl fint strimlad rödkål
 1 morot, fint strimlad
 2 vårlökar, skivade
 1 vitlöksklyfta, skivad
 4 portionspåsar ekologisk frystorkat misopulver
 100 g tofu, tärnad

Koka upp vatten i en kastrull. Lägg i rödkål, morot, vårlök och vitlök och låt koka nått och jämt mjuka, 3–5 minuter.

Rör i misopulver och tofu. Låt dra i ett par minuter.

SMÖRKOKTA GRÖNSAKER

4 portioner

2 morötter, skivade
 1 broccoli, i mindre buketter
 ca 5 dl vatten
 50 g rumstempererat smör
 2 vårlökar, halverade
 6–8 körsbärstomater, halverade
 1/2 dl hackad dill eller persilja
 salt och peppar

Koka morotsskivor och broccolibuketter nått och jämnt mjuka i lättsaltat vatten i en kastrull. Lyft upp dem med en hålslev och lägg på en tallrik. Spara kokvattnet.

Smält smöret i det varma kokvattnet och mixa slätt med en stavmixer. Salta och peppra. Vänd ner samtliga grönsaker och koka upp. Häll av kokvattnet, tillsätt örter och servera till exempelvis fisk.

Tips tomater: Blanda halverade körsbärstomater med olivolja, lite finhackad vitlök, rivna basilika-blad, havssalt och svartpeppar. Låt dra i 30 minuter.

FYLLED LÖVBIFF MED ÄPPLE, ROTSELLERI OCH LÖK

4 portioner

2 vårlökar, tunt skivade
 ca 1 dl fint strimlad rotselleri
 2 msk olivolja
 1 klick smör
 salt och peppar
 1 litet äpple
 4 skivor lövbiff
 1 msk dijonsenap

Fräs lök och rotselleri mjuka i olivolja och smör i en stekpanna tills de fått lite färg. Salta och peppra. Lägg över i en skål och riv i äpplet.

Lägg köttskivorna på en skärbräda och bred ut dijonsenap på skivornas mitt. Fördela rotsellerifräset på köttet och vik ihop. Stek i olivolja i en het stekpanna i ett par minuter på varje sida. Salta och peppra. Servera med riven pepparrot och ugnstek potatis.

2 X JORDÄRTSKOCKOR

1. Variera din potatisgratäng genom att varva potatisen med tunt skivade jordärtskockor.

2. Skala jordärtskockor och skär dem i mindre bitar. Råstek mjuka i olivolja i en stekpanna. Salta, peppra och låt rinna av på hushållspapper.

Ingela Persson EKOLÅDANS KOCK

Du hittar många fler recept och kan också köpa vår kokbok på www.ekoladan.se.

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Körsbärstomater: Horacio Correa, Motril, Spanien

Sallad: Les Deux Collinis, St Gilles, Frankrike

Vårlök: Antonio Reverte Diaz, Tercia-Lorca, Spanien

Morötter: Widegrens gård, Romakloster

Broccoli: Az. Agr. Nappi, Stornara, Italien

Jordärtskockor: Skoulund, Farsø, Danmark

Rödkål: Jurjen & Annechien Bruinsma, Sexbierum, Holland

Rotselleri: BioStee, Zuid-Beijerland, Holland

Gulbetor: Rundarve Varplöse, Roma

Vitlök: La abuela Carmen, Montalbán, Spanien

Rucola: Ortobell Bio, Peschiera Borromeo, Italien

Avokado: "Hass", Ecobalcon, Nerja, Spanien

Grön paprika: Az. Agr. Guiseppa Lo Bianco, Cassibile, Italien

Bananer: Appbosa, Valle del Chira, Peru & Horizontes Organicos, Azua, Dominikanska Republiken

Blodapelsiner: "Tarocco", Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien

Mandariner: "Murcot", Mafa Organic, Egypten

Päron: "Red Bartlett", Fruempac Farms, General, Argentina

Äpplen: "Topaz", Warmonderhof Boomgaard, Dronten, Holland

Apelsiner: "Washington Navel", Ecofruit, Bagheria, Italien