

GUNNHILDS VINFAVORITTER



Gunnhild Bjørnsti (54) er Taras vinskribent. Hun er frilansjournalist og vinentusiast, og har i en årrekke fulgt med på trender og besøkt vinområder verden over. tips@tara.no

LETT DRIKKE I DET NYE ÅRET

Tenk nytt, med mindre sukker og lavere kaloriinnhold.

Foto: Gunnhild Bjørnsti, produsentene

Velkommen til 2017! Et helt nytt år som kan fylles med akkurat det du ønsker deg av aktiviteter, hobbyer og hyggelige sammenkomster.

Jeg har vært på Kamalaya, et fantastisk velværesenter på øya Koh Samui i Thailand, og lært om sunn, fargerik og velsmakende mat, grønnsaker og fiber, og shots proppfulle av vitaminer og kokosjuice.

Ingen tvil om at plantebaserte retter virker positivt på kroppen, og at de gir en flott variasjon til den vanlige maten vi spiser. Spesielt grønne grønnsaker, samt kokosjuice, er base-dannende og en fin motvekt til det som utvikler syre i kroppen. For mye syre kan forårsake betennelser, og blant annet føre til vonde ledd. Så et mer bevisst forhold til syre-base-balansen tar jeg med meg inn i det nye året.

Jeg lærte meg enkle pusteteknikker, som å puste rolig inn gjennom hvert nesebor annenhver gang. Pusten forbinder hode og kropp og påvirker nervesystemet på en god og beroligende måte. I tillegg vet vi at lukt er vår sterkeste sans, som ofte brukes ubevisst, derfor er det interessant å utvikle nesen som organ.

Så ufattelig spennende, og så enkle triks: Pust bevisst, og spis ekstra grønnsaker. Nå går jeg rolig i gang med nyttårsforsetter som ikke er for overveldende.

Så var det vin, livsglede og sosiale sammenhenger. Klart vi skal unne oss vin i det nye året og kose oss med venner, familie og gode

måltider. Alt som gir glede styrker immunforsvaret, og er den rene sjelebot.

I min søken etter å sette meg inn i nye alternativer har jeg oppdaget en supergod alkoholfri musserende. Ja, du leste riktig. Til nå har ikke smakene vært så interessante, før champagnespesialist Richard Juhlin lanserte en blanc de blancs-variant. Den har fine bobler, smaker forfriskende og kan fint nytes i høyt champagneglass de gangene du kjører bil, går på medisiner eller skal grytidlig opp neste morgen!

Viner med begrenset sukkerinnhold er mange damer opptatt av. Husk at når du går inn på vinmonopolet.no kan du i venstre felt søke etter vin med lite sukker. Bruk «sukker» som filter, og gode alternativer dukker opp enten du velger hvitvin, rødvin eller andre kategorier. Knastørr chablis er en sikker vinner når du tenker lite sukker og lavt kaloriinnhold, og vinstilen passer til mye av norsk mat. I tillegg finnes flere hvite viner fra kjølige Nord-Europa, som er akkurat så tørre og gode som vi liker.

Alkohol i seg selv gir kalorier, så vin som har lav alkoholprosent og lite sukker burde være ideelt. Dessverre smaker de få variantene som finnes, enten litt bittert eller for syrlig. Sider laget på epler gir imidlertid bedre smak og kan være både tørr i stilen og lavalkoholisk. Eplesider har fin friskhet og står også godt til mat.



SKÅL FOR 2017: Oppholdet på velværesenteret i Thailand ga meg inspirasjon til å lete etter gode viner med mindre sukker og lavere kaloriinnhold til denne vinspalten. Utvalget er overraskende bra!

Rødvin finnes i tørre utgaver, og jeg har tatt med et par rimelige forslag for å holde januar-budsjettet. Vi må fortsette å hygge oss, og se på hver dag som en mulighet til flotte opplevelser.

Fyll dagene dine opp med det som gleder og inspirerer deg. Jeg ønsker deg et fantastisk 2017! ●

Tips til drikke for diett og budsjett



ALKOHOLFRI MUSSERENDE

1807901 Richard Juhlin Blanc de Blancs, Languedoc-Roussillon, Frankrike, kr 82,50 (Basis)

Champagneekspert Richard Juhlin fikk ideen til å utvikle en høykvalitets musserende vin uten alkohol da hans kone var gravid. Vinen er laget på chardonnay-druer som presses skånsomt og lagres 12 måneder på eikefat. Vinen avalkoholiseres etter en patentert metode slik at den bevarer naturlig aroma og karakter før den tappes på flaske. Vinen har duft av grønne epler, fersken og sitrusfrukter. Smaken er frisk, fyldig og velbalansert med preg av epler og lime. Deilig etter-smak av honning og mandler. Passer som aperitif, til fisk, skaldyr og salater. 5,2 gram sukker per liter.



PRISBELØNT EPLESIDER

5581701 Egge Gård Liersider 2014, Lier, Norge, kr 153,50

Liersider er kåret til Norges beste sider, og har mottatt «gull» i konkurranse med utenlandske sidere. Den lages på aromaepler som presses, legges på tank, kulturgjær tilsettes før tapping på flaske og andregangsgjæring. Dette er den tradisjonelle franske måten å lage sider på, kalt champagne-metoden. En krevende fremstilling som gir smaksrik sider med små, elegante bobler. Liersider er frisk og god med flott eplepreg og litt sitrus-/urtepreg. Et godt alternativ til musserende vin, og passer perfekt som aperitif og til lette foretter, salt mat og fisk. Serveres kald, 6–8 °C, i champagneglass. 10 gram sukker per liter, 11% alkohol.

RØD & RIMELIG

68801 Gran Feudo Crianza 2010/2012, Navarra, Spania, kr 109,90 (Basis)

Her er en behagelig klassisk spansk rødvin fra en vingård etablert på 1600-tallet, med fin tørr stil. God duft av røde og mørke bær, samt noe urter og lett eikepreg. Smaken er utviklet med preg av mørke bær og noe fat, frisk og lett tørr ettersmak. Vinen er laget hovedsakelig på håndplukkede tempranillo-druer med tilsetning av cabernet sauvignon og garnacha. Passer til de fleste kjøttretter av okse, sau, elg og lam. 1,5 gram sukker per liter, 13% alkohol.



VIN FRA GAMLE VINSTOKKER

3003501 Espelt Old Vines Garnacha 2014, Catalonia, Spania, kr 119,90 (Basis), kr 399,90 (3003506 Bag-in-boks 3 liter, Basis)

En spennende vin laget på druer fra gamle vinstokker som er økologisk dyrket av den kvinnelige vinmakeren Anna Espelt. Fin duft av kjølige røde og mørke bær og middelhavsurter. Ung, saftig smak, sval og god, med touch av røde og mørke bær, noe urter. Passer til svinekjøtt, lam og okse samt pizza og pasta. 0,9 gram sukker per liter, 12,5% alkohol.



HVIT OG HERLIG

635801 Laroche Chardonnay L 2013, Languedoc-Roussillon, Frankrike, kr 119,90 (Basis)

Laroche er en anerkjent Chablis-produzent som også lager rimelig og god hvitvin utenfor Burgund. Denne vinen er klassisk chardonnay med preg av sitrus, gule epler og fedme. Vinen er tørr, men med god frukt og syre som balanserer fint. Tørr og god allround-vin som passer utmerket til kos, salater, grill og sjømat. 2 gram sukker per liter, 12% alkohol.



REN RIESLING

2097201 Reichsrat von Buhl Riesling Trocken 2015, Pfalz, Tyskland, kr 129,90 (Basis)

Av tørre rieslinger, har von Buhl alltid vært blant de tørreste. Som de sier hos von Buhl: den er «Knochen trocken». Aroma med fint preg av epler, blomst og sitrus, innslag av honning og tropefrukt. Ung, slank og livlig smak, preg av sitrus, epler og litt tropefrukt, god lengde. Kan fint nytes alene og til fisk (ørret, laks), sushi og skaldyr. 1 gram sukker per liter, 12,5% alkohol.

