

ALKOHOLFRITT

RECEPT, TEKNIKER OCH SMAKSÄKRA DRYCKER

Text och recept: Richard Man
Foto: Simon Bajada

BONNIER FAKTA







Richard Tuhlin
VIN DE CHAMPAGNE SPARKLING WINE
ROSE FRANCE

INNEHÅLL

FÖRORD	7
MAT OCH DRYCK I KOMBINATION	12
INNAN DU BÖRJAR	23
VATTEN	30
JUICE	56
TE	86
KOMBUCHA	112
VIN, ÖL & CIDER	136
GRUNDRECEPT	162
REGISTER	172
TACK	175



FÖRORD

Jag har jobbat med sprit sedan jag var femton år. Arton då, om du är byråkrat. Mina föräldrar kom från Hongkong till Sverige för att söka lyckan under 60- och 70-talet. Receptet på lycka blev ett kinapang och en trubadurbar i en bruksort i Dalarna. I den baren lärde jag mig två saker: alla 90-talets smörballader – och att blanda grogg.

Genom åren har jag hunnit vara krögare, sommelier, spritam-bassadör och till och med bli utsedd till Årets branschförbättrare i barbranschen 2015. Jag älskar min bransch. Men alkoholen i sig har aldrig varit mitt kall. Det är upplevelsen och smaken jag kan erbjuda gästerna som har lockat mig, och det vill jag fortsätta utveckla.

Min egen riktiga tankeställare kring alkoholfritt i kombination med mat kom när jag och min dåvarande fru väntade vårt första barn. Vi åt ofta ute på restaurang, på ställen med höga ambitioner kring både mat, dryck och service. Men ganska snabbt blev det tydligt hur mycket av upplevelsen som försvinner när den alkoholfria gästen inte riktigt räknas in i dryckesupplevelsen. Då började jag själv leta efter tanniner i tomatstjälkar, struktur i teer och sippvänlighet i annat än alkoholstyrka. Ungefär samtidigt blev jag involverad i Fotografiskas barsatsning med fokus på alkoholfria drinkar och hållbar konsumtion.

Den här boken kom första gången ut 2018. När den först skrevs var alkoholfritt fortfarande något av en ny trend. På många restauranger var alternativen begränsade till en läsk, ett alkoholfritt öl och kanske ett glas juice. Sedan dess har mycket hänt. Utbudet har vuxit snabbt, både på restauranger och i butik. I dag kan du på många ställen få en hel alkoholfri dryckesmeny. På andra ställen fortfarande en cola. Men utvecklingen går åt rätt håll – och den går fort.

Men det mest intressanta är kanske inte att det finns mer alkoholfritt i dag. Det är att vi börjar se på alkoholfri dryck på ett annat sätt. Den behöver inte längre jämföras med vin eller cocktails för att vara intressant. Den behöver inte ersätta något annat och den behöver inte ursäktas sig. Den kan vara något eget, en dryck med egen identitet, en egen smakprofil. Och det är ofta där den blir som mest spännande.

Den här boken är därför uppdaterad för en ny tid. Nya råvaror och drycker har hittat in i recepten, nya recept har tillkommit och de gamla har arbetats igenom igen – men grundtanken är fortfarande densamma. För i slutändan handlar det inte om alkohol eller inte. Det handlar om smak. En dryck ska vara god, oavsett alkoholhalt. Dryck som serveras till mat ska passa till maten, oavsett alkoholhalt. Och människorna runt bordet ska få en fantastisk upplevelse tillsammans – oavsett vad som finns i glaset.





DRYCK + MAT

LÄTT & FRÄSCH MAT

- 73 Autumn punch
- 152 Björnbärsspritzer
- 85 Harvest collins
- 149 Lagermonade
- 44 Raspberry punch
- 129 Rhub & honey
- 48 Sekanjabin med fläder
- 35 Smaksatt vatten
- 130 Spice & chamomile
- 68 Spring garden

KOMPLEXA RÄTTER

- 98 Agua de Jamaica med ingefära & kanel
- 50 Apelsin & fänkål
- 41 Apelsinblom & gurka
- 43 Ayrans ginger fizz
- 152 Björnbärsspritzer
- 141 Blommor & bubbel
- 144 Chilles michelada
- 74 Chilles Virgin Mary
- 117 Dalaskog
- 64 En & tonic
- 101 Fancy tea shake
- 126 Garden of life
- 97 Hong Kong style Yuan Yang tea
- 38 Horchata de almendras
- 149 Lagermonade
- 63 Monsieur Cheng
- 93 Morning glory Sigrid!
- 155 Pan-Asia tiki lemonade
- 47 Pepprig agua fresca med vattenmelon
- 81 Roots & juice
- 122 Ruby red kombucha
- 133 Sangria presso
- 134 Scoby colada
- 48 Sekanjabin med fläder
- 35 Smaksatt vatten
- 143 Swanky pineapple spritz
- 36 Tomat på kvist med basilika
- 108 Tropisk matcha mojito

MUSTIG & SMAKRIK MAT

- 43 Ayrans ginger fizz
- 121 Blueberry Hill
- 117 Dalaskog
- 60 Ett glas rött
- 158 Ginger & beer
- 94 Äpple & kamomill
- 76 Kaffejuice
- 103 Open sesame
- 111 Red tea punch
- 35 Smaksatt vatten
- 118 Sweet Violet
- 53 Vattenmelon & rosmarin

Om du vet vilken maträtt du vill laga kan du leta efter passande drycker att servera till här. För en närmare förklaring av varje matkategori, se sidan 20–22.

GRILLAT

- 98 Agua de Jamaica
med ingefära & kanel
- 79 Backyard highball
- 121 Blueberry hill
- 144 Chilles michelada
- 101 Fancy tea shake
- 158 Ginger & beer
- 150 Ginger summit
- 94 Äpple & kamomill
- 76 Kaffejuice
- 157 Mimosa marmalade
- 63 Monsieur Cheng
- 93 Morning glory Sigrid!
- 103 Open Sesame
- 155 Pan-Asia tiki lemonade
- 47 Pepprig agua fresca
med vattenmelon
- 111 Red tea punch
- 133 Sangria presso
- 134 Scoby colada
- 35 Smaksatt vatten
- 143 Swanky pineapple
cocktail
- 118 Sweet Violet
- 108 Tropisk matcha mojito

FET MAT

- 82 Aperitivo
- 73 Autumn punch
- 146 Bitter sweet spritz
- 141 Blommor & bubbel
- 144 Chilles michelada
- 74 Chilles Virgin Mary
- 54 Enbärskaffe med tonic
- 64 En & tonic
- 60 Ett glas rött
- 150 Ginger summit
- 85 Harvest collins
- 71 Husmansdricka
- 107 La fleur de vie
- 157 Mimosa marmalade
- 44 Raspberry punch
- 104 Rice & shine
- 81 Roots & juice
- 35 Smaksatt vatten
- 125 Soluppgång
- 130 Spice & chamomile
- 68 Spring garden
- 118 Sweet Violet
- 36 Tomat på kvist med
basilika

DESSERTER

- 54 Enbärskaffe med tonic
- 67 Fattigmans port
- 161 Fruity hops
- 158 Ginger & beer
- 38 Horchata de almendras
- 107 La fleur de vie
- 63 Monsieur Cheng
- 103 Open sesame
- 104 Rice & shine
- 108 Tropisk matcha mojito

OSTAR

- 82 Aperitivo
- 73 Autumn punch
- 146 Bitter sweet spritz
- 67 Fattigmans port
- 161 Fruity hops
- 157 Mimosa marmalade
- 133 Sangria presso

VATTEN

- 35 Smaksatt vatten
- 36 Tomat på kvist med basilika
- 38 Horchata de almendras
- 41 Apelsinblom & gurka
- 43 Ayran ginger fizz
- 44 Raspberry punch
- 47 Pepprig agua fresca med vattenmelon
- 48 Sekanjabin med fläder
- 50 Apelsin & fänkål
- 53 Vattenmelon & rosmarin
- 54 Enbärskaffe med tonic



Vatten är världens vanligaste dryck. I sin enkelhet passar det till det mesta i matväg. Att kort gå igenom några grundläggande regler för hur vatten beter sig tillsammans med mat är därför en naturlig startpunkt för den här boken.

I smakväg finns det ingenting som krockar med vatten. Däremot kan den som verkligen vill lägga manken till ägna en tanke åt vilken munkänsla vattnet ger och utifrån den kombinera det med mat. Det jag pratar om här är små, små skillnader i vattnets karaktär som inte är avgörande, men som ändå har viss inverkan på hur det upplevs tillsammans med mat.

Kolsyra och temperatur är de komponenter med inverkan på vattnets karaktär som är lättast att påverka själv. Till lättare maträtter, såsom en fräsch sallad, serveras med fördel ett vatten som ger en lätt munkänsla. Ska du däremot servera en fyllig maträtt med mycket smakämnen kombineras den hellre med vatten som ger en fylligare munkänsla. Ett vatten med mycket kolsyra ger en fyllig munkänsla som kan balansera fet och kryddig mat, medan ett stilla eller lätt kolsyrat vatten ger en lättare munkänsla. Om du har en sodastreamer hemma kan du tänka på detta när du adderar kolsyran till vattnet inför måltiden: kolsyra vattnet lite längre än vanligt så får du ett vatten som är mer intensivt bubblig. Köper du ditt kolsyrade vatten är det bara att börja prova sig fram i butikernas utbud. Ett enkelt sätt att känna skillnad på olika nivåer av kolsyra är att jämföra vanliga svenska märken som Ramlösa och Loka, där Ramlösa är mer kolsyrat. Temperaturmässigt gäller att varmare vatten ger en fylligare munkänsla medan kallare vatten upplevs som lättare i munnen.

Vill du smakmässigt knuffa ditt vatten i riktning mot den mat du tänker servera kan du smaksätta vattnet. Här syftar jag på lätta toner av någonting, exempelvis en frukt eller en ört, som följer eller förhöjer smakupplevelsen av maten.

Du kan i princip infusera ditt vatten med vad som helst. Frukt, bär eller grönsaker går fint att använda. Andra exempel på smaksättare är färska eller torkade örter och kryddor. Tänk på att inte överdosera om du väljer en väldigt aromatisk smaksättare. Använder du exempelvis färsk mynta krävs inte många blad för att vattnet i din tillbringare ska ta smak.

Smaksatt vatten är en lätt dryck att experimentera med och det enklaste sättet att tänka när du ska kombinera det med en maträtt är att tänka på vad som skulle kunna komplettera huvudråvaran. Till exempel passar citrus bra till fisk och skaldjur och rosmarin eller mynta är ett klassiskt komplement till lamm.

Om du vill garnera glaset vid servering ska du förstås välja färska och fräscha råvaror. Har du infuserat vattnet med citron räcker det med en tunn citronskena på kanten av dricksglaset. Du kan också välja att garnera med någonting annat än det du smaksatt vattnet med. Det kan exempelvis vara en färsk ört eller krydda som gör sig

bra med din smaksättare och med maten du serverar till. Tänk på att omkring 90 procent av det vi upplever som smak kommer från doften, så vad du väljer att garnera med kommer att påverka smakupplevelsen. Om ditt garnityr inte låter sig fästas på glaskanten får du till en snygg servering om du lägger is i glaset, fyller på med vatten och sedan låter din garnering vila ovanpå isen.

Ett annat sätt att smaksätta vatten är att göra den mexikanska drycken agua fresca. Det är en dryck som rör sig i gränslandet mellan smaksatt vatten och en juice. Grunden till en fruktbaserad agua fresca är vatten och frukt samt socker och citrus för balans. Frukten kan dock ersättas av eller kombineras med andra råvaror såsom nötter, ris eller örter. Det är svårt att ge ett grundrecept på agua fresca eftersom proportionerna måste balanseras beroende på vilka ingredienser du väljer att smaksätta vattnet med, men i detta kapitel har jag gjort några olika varianter som bygger på denna princip.



SMAKSATT VATTEN

Vatten i sin enkelhet passar bra till det mesta. Men vill du servera något lite roligare än ett glas kranvatten till maten kan du smaksätta en kanna vatten med frukter, bär, örter eller grönsaker – bara fantasin och din smak sätter gränsen. Här följer två enkla basrecept på smaksatt stilla respektive kolsyrat vatten. Läs mer om hur du kan tänka för att välja lämplig smaksättare på sidan 18–20.

Stilla vatten

1. Muddla frukter, örter eller grönsaker i en behållare som rymmer minst 2 liter.
2. Blanda i vattnet, förslut behållaren och skaka den i 5 sekunder. Låt stå i kylskåp i minst 2 timmar.
3. Sila ner vattnet i en tillbringare. Servera i tunna vattenglas.

Kolsyrat vatten

1. Muddla frukter, örter eller grönsaker i en behållare som rymmer minst 2 liter.
2. Blanda i 1 liter kolsyrat vatten och förslut behållaren. Låt stå i kylskåp i minst 2 timmar.
3. Sila av smaksättaren. Tillsätt ytterligare 1 liter kolsyrat vatten före servering. Håll upp i en tillbringare. Servera i tunna vattenglas.

STILLA VATTEN (2 liter)
2 liter kallt vatten
frukter, bär, örter eller
grönsaker efter smak

KOLSYRAT VATTEN (2 liter)
1 liter + 1 liter kolsyrat
vatten
frukter, bär, örter eller
grönsaker, efter smak

PASSAR TILL

Lätt och fräsch mat
Komplexa rätter
Mustig och smakrik mat
Grillat



MONSIEUR CHENG

63

Inspirationen till den här drinken kommer från en bättre thaimiddag i Melbourne där man serverade en liknande drink till den smakrika och aromatiska maten. Kokosen lugnar ner det kryddiga, kolsyran bryter av det feta och de aromatiska kaffirlimebladen kompletterar aromerna. Gott helt enkelt. Det här är min tolkning av drinken.

1. Blanda alla ingredienser utom sodavattnet i en shaker eller en burk med lock fylld med kubis.
2. Skaka hårt i 8 sekunder. Sila ner i två highballglas fyllda med kubis.
3. Toppa med sodavatten och rör om försiktigt. Garnera med limeskivor och kaffirlimeblad.

PASSAR TILL

Komplexa rätter
Grillat
Dessерter

Exempel på maträtter:

Kyckling med grön curry
Thaisallad med grillade räkor
Äppelpaj

PROVA ÄVEN

Byt ut sodan mot kombucha smaksatt med ingefära för att få en drink med lite högre syra, som ändå passar till samma typ av mat.

8 cl kokosmjölk
(osötad kokosdryck, ej matlagningsvarianten)
10 cl klar äppelmust, gärna Kiviks Årets skörd utan fruktkött
3 cl limejuice
2–3 cl agavesirap, efter smak
10 cl sodavatten
4 kaffirlimeblad + 2 till garnering (kan uteslutas)
2 tunna limeskivor, till garnering

APERITIVO

82 Jag älskar konceptet med italiensk aperitivo. Det är ett genialiskt sätt att umgås på – avslappnat, socialt och utan krav – över något litet att äta och dricka före middagen. Den här drinken kom till ur en längtan efter just de stunderna.

1. Blanda alla ingredienser till drinken utom rosmarinsodavattnet i en liten tillbringare eller ett rörglas och rör om.

2. Häll upp i två små rocksglas fyllda med kubis. Toppa med rosmarinsodavatten och rör om försiktigt. Pressa oljan ur blodgrapezesten över drinkarna och garnera med dem och rosmarinkvistar.

PASSAR TILL

Fet mat

Ostar

Exempel på maträtter:

Plockmat som oliver, nötter och charkuterier

Pizza

Hårdostar (t.ex. parmesan, manchego och gruyère)

PROVA ÄVEN

Ponzu aperitivo, en aperitivo någonstans mellan Italien och Japan, och en drink jag ofta återkommer till när jag vill väcka aptiten utan att dominera måltiden. Den här drinken är bitter och frisk, med en diskret sälta i avslutet. Ponzun ger struktur och längd snarare än tydlig smak, medan svartvinbär rundar av med mjuk fruktighet.

Bygg drinken direkt i ett rocksglas eller litet highballglas med kubis. Tillsätt 5 cl Peroni Nastro Azzurro Non-Alcoholic, 3 cl Three Cents Pink Grapefruit, 3 cl Sanbitter, 3 cl Incredible Sour Mix (alternativt 2 cl citrusjuice och 1 cl sockerlag), 1 cl svartvinbärssaft och 1/2 cl Kikkoman Ponzu. Rör försiktigt och garnera med en grön oliv på spett.

8 cl blodgrapejuice

2 cl konc. svartvinbärssaft

8 cl Sanbitter

6 cl rosmarinsodavatten
(s. 167) eller sodavatten

2 blodgrapezest, till
garnering

2 rosmarinkvistar, till
garnering





RED TEA PUNCH

Tänk höst, mustiga grytor och husmanskost. Keemun-teet är med sina tanniner och chokladmaltiga toner en bra dryck till lite fetare och kraftigare mat. Tillsammans med björnbärsshrub och citrus förstärker det teets mategenskaper och det blir därför den perfekta drycken till höstgrytan eller köttbullarna med gräddsås.

111

1. Blanda alla ingredienser i en tillbringare eller ett rörglas och rör om.
2. Fördela blandningen i två vinglas. Garnera med björnbären.

PASSAR TILL

Mustig och smakrik mat
Grillat

Exempel på maträtter:
Boeuf Bourguignon
Grillade revbensspjäll

24 cl varmbryggt, av-
svalnat Keemun-te
4 cl björnbärsshrub
(s. 169), alt. 3 cl konc.
svartvinbärssaft och 1 cl
äppelcidervinäger
2 cl citronjuice
1 cl agavesirap
8 droppar Angostura bitter
(kan uteslutas)
4 färska björnbär, till
garnering (kan uteslutas)