

ØL TIL MAD

Øl kan være et godt alternativ til vin - selvom nogle har svært ved at få forestillingen om *hvid dug* og *øl* til at hænge sammen.

Ser vi på variationen i øl, er der øltyper, der egner sig fortrinligt som appetizer og øl, der med deres styrke, sarthed eller sødme passer glimrende til en lang række forskellige madtyper – ja, i nogle tilfælde endog bedre end vin. Så hvorfor ikke tilbyde en øl til maden?

Her følger nogle retningslinjer til at vælge øl til mad. Det er selvfølgelig en smagssag, og retningslinjerne er blot vejledende.

GENERELLE RETNINGSLINJER

Harmoni er en af de vigtigste faktorer at huske på, når man udvælger en bestemt type drikkevare til mad.

Tag f.eks. champagne og kransekage nytårsaften. Hvis champagnen er tør, og kransekagen er sød, vil smagsoplevelsen ikke gå op i en højere helhed. En sød kransekage kræver en sød drik. Det er dog værd at bemærke, at en sød drik også typisk skal indeholde en passende mængde syrlighed, for at smagsindtrykket bliver perfekt.

Som udgangspunkt er det ganske simpelt at sammensætte øl og mad. Med følgende retningslinjer kommer man langt:

- **Kraftig mad** skal have stærkere øl, f.eks. guldøl, luksusøl
- **Lettere mad** skal have lettere øl, f.eks. pilsner, classic
- **Lyse retter** skal have "lysere" øl, f.eks. hvedeøl, letøl, pilsner
- **Mørke retter** skal have mørke øl, f.eks. lager, classic, mørke luksusøl
- **Søde retter** skal have sødlige øl, f.eks. porter





Har man en meget kraftig ret og sætter en spinkel øl til, vil øloplevelsen være mindre, fordi maden 'dominerer' øllet. En kraftig ret kræver normalt modstand fra en stærkere øl, f.eks. en guldøl. Ligeledes går lette retter ofte i bedre harmoni med lette øl. Omvendt må øllet ikke 'dominere' maden. Det er derfor vigtigt at overveje hvilke retter, der matcher f.eks. kraftigere, mørke luksusøl.

Ovenstående er kun retningslinjer. I visse tilfælde kan f.eks. en spinkel og frisk øl skabe en god kontrast til en kraftig og stærk ret som f.eks. chili con carne.

Sæt ord på mad og øl

Når man skal vælge en øl til en ret, er det en god ide at sætte ord på sin ret (lys, let, kraftig osv.) og finde en øl, man kan sætte nogenlunde samme ord på.

Her er en hjælp til at sætte ord på nogle af de klassiske hovedkomponenter:

Kalvekød	medium kraftig / lyserød
Oksekød	kraftig / mørkere rød
Svinekød	let til medium, lys
Lammekød	lidt kraftig / lysere / lidt krydret
Vildt	kraftig / mørk, lys
Fjerkræ	let / lys
Fisk	let til kraftigere / lys, friskhed
Skaldyr & Bløddyr	sart, let / lys til lidt mørke, friskhed, hav



Skrøne at øl feder mere end vin

Mange tror fejlagtigt, at øl feder mere end vin. Vin indeholder omkring dobbelt så mange kalorier som øl.

Rødvin (13 % vol. alkohol)
314 kJ/100 g

Pilsner (4,6 % vol. alkohol)
162 kJ/100 g



Det er naturligvis sjældent, at retter kun indeholder smagsindtryk fra hovedkomponenten. De fleste retter indeholder mange forskellige smagsindtryk fra både saucen og garnituren, og der kan derfor sættes mange ord på retten.

Tilberedningsmetode og det samlede smagsindtryk er afgørende

Der er f.eks. stor forskel på, hvilke ord man vil sætte på lammekød tilberedt som gammeldags lammesteg serveret med kartofler i ovn og på lammekød tilberedt på marokkansk vis med honning og syltede citroner, kikærter og koriander.

Tilberedningsmetode og det samlede smagsindtryk er derfor afgørende for, hvilken øl man vil sætte til en ret. Et eksempel er kalvefrikassé:

Kalvefrikassé

Kogt kalvekød i lys sauce, gulerødder, selleri, ærter og asparges. Pyntes med hakket persille og serveres med kogte kartofler.

Hvilke øltyper harmonerer godt til denne ret? Hovedemnet karakteriseres umiddelbart som medium til kraftig. Men fordi kalven er kogt, gør det kødet lidt mere sart i det. Et bud kan derfor være en pilsner eller en classic.

Fede retter kræver stærkere øl

Er der anvendt fløde i saucen til kalvefrikasséen, bliver det samlede smagsindtryk mere





fedt, og det bør man tage højde for i ølvalget. Hvis en ret er meget fed, er det nemlig som udgangspunkt en god ide at vælge en stærkere øl til maden, f.eks. en guldøl eller en luksusøl - uanset om retten kan betegnes som kraftig eller let.

Det kraftigere øl er godt til at modsvare den fede smag. Det har den egenskab, at det neutraliserer fedmen ved at "rense" ganen. Prøv f.eks. at drikke en guldøl til et stykke gravad eller røget laks. Et andet eksempel er:

Stegt flæsk med persillesovs

Sovsen er lettere kraftig, persillen er mild og grøn. Flæsken er fedt, sprødt og salt. Kartoflerne er kogt med salt.

Hovedemnet, svinekød, er et lyst stykke kød. Et lyst stykke kød kræver som udgangspunkt en let øl, men fordi retten er så salt og fed, er det ideelt at sætte en stærkere øl til, f.eks. en guldøl eller en luksusøl.

Vindrikkere indtager flere kalorier end øldrikkere

Alkohol indeholder energi (30 kJ/7 kcal pr. g) og bidrager dermed til det samlede energiindtag.

En ny dansk undersøgelse har vist, at man indtager flere kalorier, hvis man drikker vin til maden, end hvis man drikker øl. Det skyldes både en signifikant højere kalorieindtagelse fra vinen og en tendens til, at vindrikkere spiser mere af maden. En forklaring på dette er sandsynligvis, at vin ikke mætter lige så godt som øl pr. kalorie, og at vin kan have en specifik appetitstimulerende effekt.





RETNINGSLINJER TIL ØLMENU

Prøv dig frem med at sammensætte en ølmenu. Her er lidt retningslinjer til inspiration.

Appetizer: Her er det oplagt med en tør og frugtagtig øl. Det kan f.eks. være en hvedeøl, der med sin friskhed og sin frugtagtige aroma er et godt alternativ til champagne.

Forret: Til lette forretter anbefales lettere øl, f.eks. pilsner, hvedeøl eller classic. Til røget fed fisk anbefales stærkere øl, f.eks. guldøl eller luksusøl.

Hovedret: Her er det en god ide at eksperimentere med lidt kraftige øl som guldøl eller specialøl. Generelt gælder det om at huske på retningslinjerne; kraftig øl til kraftig mad, lettere øl til let mad, osv.

Ost: Det er også oplagt at servere øl til ost. Da ost ofte er fed, anbefales de stærkere øltyper som f.eks. guldøl, luksusøl og porter.

Dessert: En sød dessert kræver en sød øl. Porter er et oplagt bud, især til chokoladebaserede desserter og desserter på basis af æg og fløde.