

Etiketten



ALKOS
KUNDTIDNING
1/2016

ÄNTLIGEN ANLÄNDER
DE EFTERLÄNGTADE
HANTVERKSÖLEN

LIVSMEDLENS URSPRUNG
INTRESSERAR: VI BESÖKTE
TVÅ PRODUKTIONSGÅRDAR

UNGA VINMAKARE
I BORDEAUX

Tema

SAMPRODUKTION:
FEM UNGA
VUXNA
DELTOG



Tillred hemma

Street food

DRYCKENS KÄLLA

TEXT MARITA KOKKO FOTO THINKSTOCK





Vingårdarnas floddal

Nätterna i Moseldalen är fortfarande kalla, men redan i början av mars får vårsolens första strålar temperaturen att hållas över nollstrecket dygnet runt. Den mörka lerskifferjorden absorberar värme som småningom väcker de slumrande vinrankorna till liv.

Mosel, som med sina 500 kilometer är Rhens största biflod och en av Tysklands viktigaste vattenleder, rinner genom Frankrike, Luxemburg och Tyskland innan den flyter ut i huvudfloden i Koblenz.

Staden Traben-Trarbach i Moseldalen, som är Tysklands äldsta vinområde, var världens näst största vinhandelscentrum på 1800-talet. Första platsen innehades av Bordeaux i Frankrike. I dag är Moseldalen och dess städer och byar med sina otaliga vingårdar, vinstugor och vinkällare ett sant eldorado för alla vinälskare.

Över hälften av Moseldalens vingårdar odlar druvan Riesling. Områdets viner kan karakteriseras som elegant syrliga med behagliga mineraltoner. På vingårdarna sydost om staden Trier odlas även den rara druvan Elbling, som ger vita och mousserande viner av mycket hög kvalitet.

Under våren, sommaren och hösten kan kryssningsresenärerna, bilisterna, cyklisterna och vandrarna njuta av lummiga vingårdar, glittrande flodvatten, slott, klosterromantik och flera tusen år gammal kultur. Moseldalen bjuder på utmärkta och fascinerande leder för alla smaker.

När man känner sig betjänt av en paus finns det alltid en vinstuga eller vinkällare inom räckhåll. Varför inte beställa husets svalkande vita vin med sköna toner av persika serverat i ett matchande grönt glas?

Om magen kurrar och man vill ha något tilltugg till drycken kan man med fördel beställa fräsiga nybakade bröd med hemlagad ost – enkel men underbar närmat.

Efter skördetiden, som infaller i augusti-oktober, förädlas de mogna druvorna till gyllengult gomsmekande vin.



Fem på besök

Varje nummer av tidningen Etiketten är resultatet av ett omfattande samarbete. Innan tidningen publiceras nagelfars materialet av olika experter och specialister. Årets första nummer, som främst riktar sig till unga vuxna, var särskilt intressant att skapa: Vi engagerade fem ungdomar med skarp blick och fräscha tankar.

Fem journaliststudenter från yrkeshögskolan Haaga-Helia deltog i planeringen och utformningen av tidningen inom ramen för en kurs i matjournalistik. Ungdomarna fick bland annat bedöma och kommentera texterna, rubrikerna och bilderna. Responsen var öppen, ärlig och konstruktiv. Studenterna berättade för redaktionen vilka ämnen, personer och former som intresserar

och tilltalar ungdomar i åldersklassen 19–29 år.

De fem unga förmågorna skrev en del av spaltarna och artiklarna och deltog i fotograferingsarbetet. De fick också rösta fram sitt favoritrecept, som vår matredaktör Sanna Kekäläinen realiserade och provade. Den vinnande recepthelheten börjar på sidan 30.

Bilder från ungdomarnas tidningsarbete finns på sidan 50. Tack Anne, Ilse, Karoliina, Laura och Tuomas! Redaktionsteamet blev både inspirerat och imponerat av gruppens engagemang, insatser och positiva attityd. Temanumret blev en utmärkt start på det nya året.

God fortsättning på år 2016!

Sari Karjalainen



Etiketten

51:a årgången
Utgivare
 Alko Ab
 Sundholmsplatsen 1
 00180 Helsingfors
 Postadress: PB 33, 00181 Helsingfors

Chefredaktör
 Sari Karjalainen
 tfn 020 711 5456
 sari.karjalainen@alko.fi

Redaktionsråd
 Alko: Hille Korhonen (ordf.), Maritta Iso-Aho, Sari Karjalainen, Minna Keskinen, Kaisa Kokko, Mika-Pekka Miettinen, Kari Pennanen, Otavamedia: Julia Isoniemi, Kaisa Mikkola

Redaktion
 Otavamedia OMA Oy
 fornarnn.efternamn@otavamedia.fi
 telefonväxel 09 15 661
 Magistratsporten 1, 00015 Otavamedia
 PRODUCENTER Julia Isoniemi,
 Marina Ahlberg
 ÖVERSÄTTNING Semantix
 LAYOUT Miikka Tikka (AD)

Tryck
 PunaMusta Oy, Joensuu

Etiketten utkommer med 4 nr per år.
 Nästa Etiketten utkommer 12.5.2016.

Artiklerbjudanden riktas till
 samppa.haapio@otavamedia.fi

Tidningen fås avgiftsfritt i Alko-butikerna och som årsprenumeration (25 €) genom medlemskap i Etikettklubben. Etikettklubbens kundtjänst och adressändringar: tfn 020 692 775 (vard. 9–16) eller etikettklubben@alko.fi. Etiketten ansvarar inte för att insänt obeställt material sparas eller returneras. Medlem av Tidskrifternas Förbund rf. Etiketten trycks på miljöanpassat EU Ecolabel-papper. ISSN 0780-5098



KANALER

Alko betjänar via olika sociala medier. Besök oss på adresserna:

INSTAGRAM
 alko_oy

FACEBOOK
 facebook.com/alkopalvelee

TWITTER
 twitter.com/Alko_Oy

ALKO
 www.alko.fi

Etiketten
 www.etiketten.fi

ETIKETTKLUBBEN
 alko.fi/etikettklubben

Vårvinterns mustiga smaker

Vårvintern lockar till vistelse utomhus, och uteliv får magen att kurra. Varför inte runda av lördagen med en lækker mustig rätt och ett glas gott vin? Etiketten.fi bjuder på en uppsjö av recept och tips. Vad sägs om en kryddig lammcurry och ett glas fylligt sydafrikanskt pinotagevin? Läs mer på: **etiketten.fi**



Innehåll

TEMA: UNGA VUXNA

06 Entréer

12 Bordeaux' nya generation

Max och Alex Sichel går i sin farbrors fotspår.
Arbetsdagarna är långa men givande.

20 Vad hörs, Tallinn?

Visionär Jaanus Juss, har gjort om det gamla fabriksområdet till ett område med bland annat restauranger och affärer.

24 Bryggerierna bjöd till

Hela 19 finländska mikrobryggerier presenterar sina unika hantverksöl.

28 Sätt piff på bålen med ingefära

Dekorera bålen med ätbara blommor och blodapelsin och servera den ur en trendig karaff.

30 Läcker gatumat

Varför inte kocka street food i det egna köket?

38 Hur lindrar jag min tentångest?

Lindrar ett glas vin stressen och spänningen?
Experterna svarar.

39 Mattrender och Alko

Expediterna på Stockmanns Alko lägger snabbt märke till nya mattrender.

42 Etisk köttproduktion

Allt fler finländare vill köpa sin mat direkt från gården.
Vi besökte två små produktionsgårdar.

46 Kvinnlig målvakt i hockeyligan

Målvakten Noora Rätys framgångsrecept är protein-pannakakor med jordnötssmör och blåbär.

50 Från unga till unga

Etiketten 1/16 riktar sig till bland annat unga vuxna. Hur gjordes tidningen?

51 Brunch i Berlin

Vår kolumnist Baba Lybeck smorde kråset hos sin dotter i Tyskland.

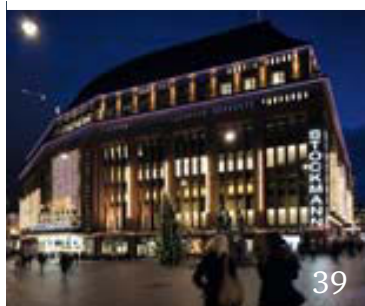
28



12



24



39



20



30

Alkohol endast för vuxna

Skådespelaren, musikern och programledaren Roope Salminen har många järn i elden. Den ena dagen är inte den andra lik, men en sak består: Han langar aldrig alkohol till någon.

Roope Salminen & Koirats turné förra hösten blev en braksuccé. Hans nyaste giv är talk showen Enbuske & Veitola & Salminen.

Roope Salminen blev bekant för finländarna som skådespelare i TV-serien Hemgatan (Kotikatu). När serien slutade var han tvungen att knacka på olika dörrar för att få roller, men i dag står producenterna i kö för att få engagera honom i sina projekt.

DU DELTOG I KAMPANJEN JAG LANGAR INTE, SOM SYFTAR TILL ATT MOTVERKA LANGNING AV ALKOHOL TILL MINDERÅRIGA. VARFÖR STÄLLDE DU UPP?

Vi måste alla ta ställning till vårt förhållande till alkohol. Alkoholen är en del av vårt liv oavsett om vi dricker eller inte. Jag ville delta i förnuftigt upplysningsarbete som inte fördömer bruket av alkohol. Alkoholdryckerna är avsedda för vuxna. Jag har fyra yngre syskon, men jag har aldrig langat alkohol till dem.

DU ÄR JU "KÄNDIS". HUR KAN DU PÅVERKA OCH VILKET ÄR DITT ANSVAR?

De sociala medierna, bland annat Snapchat och Periscope, är kanaler via vilka jag delar mitt liv med andra. Jag är mer än nöjd om mina inlägg och tankar kan hjälpa någon.

Mitt ansvar är att vara den jag är. Alkoholdrycker finns med på en del av mina bilder som en positiv och social komponent. Allt med rim och reson!

VEM HAR PÅVERKAT DIG?

Grundattityden kommer naturligtvis hemifrån. Jag är mycket tacksam för mina föräldrars realistiska alkoholfostran. Den handlade inte om förbud och förmaningar, utan om vettiga råd så som drick inte i smyg, drick inte för mycket, undvik starkvaror och kom alltid hem.

VAD BETYDER OMSORG I DAGENS VÄRLD?

Tiderna är nog inte värre eller sämre än förr, men i dag har vi större möjligheter att se och förstå problemen och världens gång. Omsorg och engagemang är en viktig del av livet.

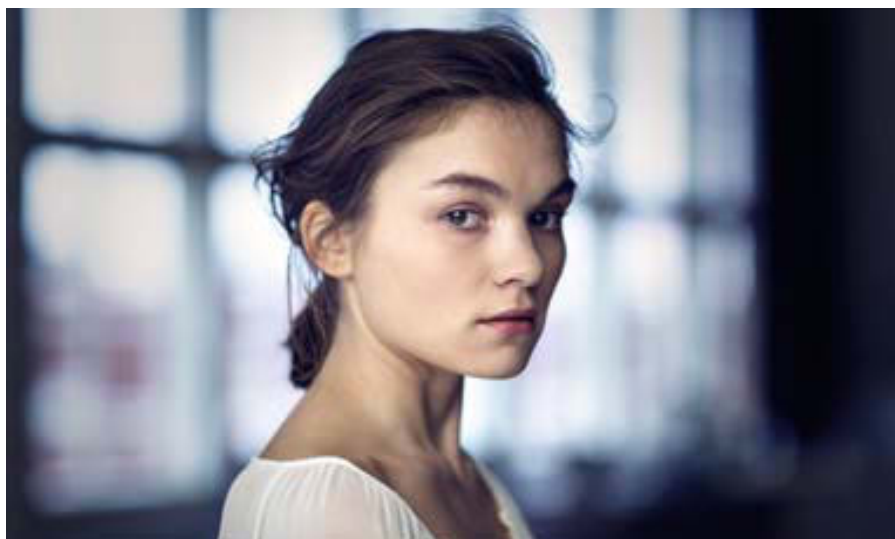


1.2 De efterlängtrade
hantverksölen
har anlänt!

21.2 På med jackan
och njut av
Restaurangdagen!



24.3 Köp vin till lammet
senast på
skärtorsdagen!



Bräcklig och skör

PJÄSEN FRAGILE – SÄRKYVÄÄ, som har premiär på Finlands Nationalteater i maj, handlar om en ung människas bräcklighet och sårbarhet. Pjäsen budskap är att ingen skall behöva vara ensam eller tvingas tåga om sina problem.

Alltför många barn och ungdomar som lever i missbrukets skugga tvingas dölja och undertrycka sina känslor. Pjäsen behandlar alkoholism och haltande familjedynamik men också hopp.

Fragile – Särkyvää, som baserar sig på dokumentära texter och intervjuer, är producerad av en arbetsgrupp bestående

av konstnärer från olika områden. Huvudrollen spelas av **Marjut Haavisto**. Under hösten 2016 visas pjäsen på stadsteatrarna i Uleåborg, Åbo och Kajana och på Tamperens Työväen Teatteri i Tammerfors.

Dagsföreställningarna är vikta för elever och lärare från orternas högstudier, gymnasier och yrkesinstitut, men kvällsföreställningarna är öppna för allmänheten.

Pjäsen ingår i ansvarsprogrammet I sällskap av barn, som är initierat av Alko, A-klinikstiftelsen, Mannerheims Barnskyddsförbund, Finlands Föräldraförbund och Institutet för hälsa och välfärd.

Rinki främjar återvinningen

FRAMÖVER KAN KARTONG-, GLAS- OCH METALLAVFALL lämnas in på de nästan 2 000 Rinki-ekopunkterna som öppnar runt om i landet under innevarande år.

Ekopunkterna betjänar huvudsakligen där människor rör sig, det vill säga i närheten av bland annat affärer och köpcentra. En del av ekopunkterna tar också emot plastavfall.

Pantbelagda dryckesförpackningar lämnas även framöver in på affärernas returställ.

Det nya insamlingssystemet administreras av Suomen Pakkauskierrätys RINKI Oy. Alko är medlem i Rinki Oy, returglasföreningen Suomen keräyslasiyhdistys och Suomen Palautuspakkaus PALPA.

Läs mer på webbsidan: rinki.fi/sv



3 X INSTAGRAM TAKEOVER

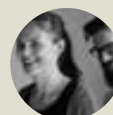


VAD HÄNDER?

Från och med februari lönar det sig att följa

med Alkos Instagramkonto där många populära personer lägger ut bilder på sina favorit-rätter och -drycker. Först ut är Jenni som med glimten i ögat skriver om bland annat okomplicerade recept i sin matblogg Liemessä.

[HTTP://LIEMESSA.BLOGSPOT.FI](http://liemessa.blogspot.fi)
SNAPCHAT @LIEMESSÄ



MER INSTAGRAM

I månadsskiftet april-maj är det Tammerfors-

fotografen Konsta Leppänen och hans frus tur att uppträda på Alkos Instagramkonto. Parets laddade fotografier kan beundras redan nu på Instagramkontot.

@KONSTAKUVA



INSTAGRAM:

@ALKO_OY

Den tredje Instagramtilldragelsen infaller

under försommaren när den superpopulära veganbloggaren Elina Innanen bjuder besökarna på spännande inlägg. Den som vill få en försmak av tilldragelsen kan besöka hennes blogg Chocochili i vilken hon kockar läcker vegetarisk mat under devisen "säsongsdelikatesser utan animaliska råvaror".

[HTTP://CHOCOCHILI.NET](http://chocochili.net)
ÄVEN PÅ FACEBOOK: CHOCOCHILI

Iransk matkultur

MÅNGA ASYLSÖKANDE för med sig en intressant och exotisk matkultur. Visste du att iranierna vurmar för citron, lime, vinäger, yoghurt och andra syrliga livsmedel?

Iranierna kombinerar gärna sött och salt. Vid festliga tillfällen serverar man ofta köttgryta med sött ris.

Köttträtterna innehåller i regel färska eller torkade frukter och nötter. Yoghurt används som sådan, utblandad med vatten eller torkad i både söta och salta rätter.

Iransk (persisk) mat är inte stark. De milda kryddblandningarna innehåller bland annat örter, salt, peppar, koriander, gurkmeja och kanel.

Måltiden avslutas i allmänhet med te, som också dricks under dagen. Alkohol är förbjuden i Iran och kaffe serveras främst vid begravningar och minnesstunder.

Det iranska köket domineras av soppor, vilket återspeglas av det persiska ordet för kock, *ashpaz*, som egentligen betyder soppkock.

Den kanske mest kända iranska maträtten är soppan *ash*, som innehåller bland annat linser och örter. Andra vanliga soppingredienser är kött, grönsaker och frukt. Sopporna garneras i allmänhet med yoghurt.

Källor: Ruokakulttuuri islamin maissa (Hallenberg & Perho, Gaudeamus 2010, Årets vetenskapsbok 2010), resebyråerna



THINKSTOCK

3x

PROVNING

Etikettklubbens provningar under våren bjuder på intressanta drycker och samtal på olika teman. Varför inte delta? Läs mer på sidorna **s. 49-50**.

MIKROBRYGGERIERNAS PÄRLOR

De finländska mikrobryggerierna brygger mångsidigt öl av hög kvalitet. Vid provningarna får deltagarna smaka på unika skapelser och dryfta till vilka rätter dryckerna lämpar sig.



TYSKA VINER

Många tyska viner är utmärkta sommarviner. Vid provningen får deltagarna smaka på vita, röda och mousserande viner från de mångsidiga vinområdena Rheingau, Pfalz och Rheinhessen.



TRENDIGT ROSÉVIN

Provningen bjuder på trendiga och friska roséviner som lämpar sig för bland annat måltider, samkväm och sommarens picknicks. Kom med och ta reda på varför rosévinerna säljer som aldrig förr.



KALENDER

30.4 Glad Valborg och första maj! Har du köpt fests rumpe?



12.5 Etiketten 2/16 utkommer!



VI FRÅGADE LÄSARNA:
Den populäraste artikeln i numret 4/2015 var Aromatiska vinteröl.

Tyg eller plastkasse?

Plastkassarnas miljövänlighet har diskuterats flitigt under den senaste tiden. Cirka 60 procent av materialet i Alkos plastkassar är returplast, varav en del kommer från Alkobutikernas förpackningsavfall.

Miljöbelastningen lindras av att Alkos plastkassar kan återanvändas för till exempel förvaring och/eller användas som soppåse. Alkobutikerna har även papperskassar, papperspåsar och tygkassar. Vårvinterns nyheter är en kasse med fack och en ekokasse tillverkad av returmaterial från RePet-flaskorna.

Är min Alko-butik öppen?



Påsk, första maj och Kristi himmelsfärdsdag. Alkobutikerna har avvikande öppettider under vårens högtidsdagar.

Öppettiderna kan kontrolleras på webbadressen **alko.fi** – även behändigt via smarttelefon.

Visste du?

Sulfit

Alla viner innehåller sulfit (salt av svavelsyra). Sulfiten bildas när vinet jäser och i vissa fall tillförs vinet ytterligare sulfit vid buteljeringen i syfte att förlänga hållbarheten. Även ekoviner får tillföras sulfit, men i mindre mängd än andra viner.

En del människor är överkänsliga mot sulfit. Därför har vinflaskorna en märkning om sulfitinnehåll. Människor som har anlag för migrän och annan huvudvärk kan reagera på sulfiten i vin. Huvudvärk kan också utlösas av alkohol.



?

HUR MYCKET DRYCKER TILL FESTEN?

TIPS! Genom att mäta hur mycket glaset rymmer får du en uppfattning om åtgången.



=



Ett glas till förrätten och två glas till varmrätten per person.



=



Ett glas som välkomst- eller fördrink per person.



14 %

=



Exempelvis portvin, madeira eller sherry



=



Åtgången är i allmänhet ett glas per timme och person. Räkna med två glas per person under den första timmen.

Etiketten.fi

Läs mer i etiketten.fi och i bälartikeln på sidan 28!

Nytta av kökserfarenheterna i kundbetjäningen

SAMUEL SIPPO, SOM ÄR EXPEDIT i Fiskehamnens Alkobutik, har en utmärkt bakgrund för jobbet. Innan han kom till Alko i oktober 2011 hade han arbetat tio år som kock. Varför ville du byta kockjobbet mot ett jobb hos Alko?

”Jag ville vidga mina vyer och kombinera mina kunskaper och erfarenheter med något nytt. Under min tid som kock var jag mycket intresserad av kombinationen mat och dryck och därför var Alko ett naturligt val”, säger Samuel Sippo.

Hans kökserfarenheter kommer väl till pass i Alkobutiken.

”Mina erfarenheter hjälper mig att rekommendera drycker till olika rätter. Jag brukar analysera kundernas tilltänkta menyer och rekommendera drycker med utgångspunkt från de ingående smakerna. Ibland ger jag också tillagningstips”, säger han med ett leende.

Samuel Sippo gläder sig åt Alkos stora kursutbud.

”Vårt breda sortiment förutsätter fortlöpande utbildning och det är viktigt att få provsmaka Alkos nyheter och säsongsvaror. Jag lär mig också mycket av mina kollegor och arbetskamrater”, avrundar han.



ROOPE PERMANTO

”I dag är matlagning en kär hobby. Jag kockar till mig själv och mina vänner”, säger Samuel Sippo som bytte kockjobbet mot ett jobb hos Alko.

Alkoholfritt vinner terräng



Sunda levnadsvanor ligger i tiden, vilket bland annat återspeglas av de alkoholfria dryckernas frammarsch. Som svar på konsumenternas önskemål lanserade Alko förra våren en ny alkoholfri helhet. Sortimentet fick

ett varmt mottagande: Försäljningen av alkoholfria drycker nära nog fördubblades från året innan. Bekanta dig med Alkobutikernas turkosa hyllor!



En herre besöker Alkos affär i Hagnäs på 1950-talet. De populära Long Drink-dryckerna lanserades under OS-året 1952. På den tiden hade Alko 92 butiker och 974 anställda.

Färggrant alternativ till potatis

BATATEN ELLER SÖTPOTATISEN är en mångsidig ”knöl” som kan användas i bland annat soppor, puréer och grillrätter i stället för vanlig potatis. Batatens sötma rimmar utmärkt med exotiska kryddor så som curry.

Rotknölen, som är orange, röd, violett eller brun till färgen, är rik på fibrer, C-vitamin och A-vitaminens förstadium betakaroten.

Bataten härstammar i likhet med potatisen från Sydamerika. Eftersom växten är känslig för kyla odlas den endast i varma områden.

Höstens batater importeras från Medelhavsländerna och Israel, men på vårvintern kommer knölarna från främst Sydafrika.



DRYCKESFÖRSLAG:

Vanligt och alkoholfritt ingefärsöl rimmar utmärkt med batatens och dippens sötma och kryddighet. Du kan också välja en halvtorr eller halvsöt cava vars bubblor balanserar upp eftersmaken.

Pommes frites av batat

1 stor batat
2 tsk salt
1 tsk svartpeppar
2 msk olivolja

TILLAGNING

1. Skala och strimla bataten.
2. Slå på olivolja, salt och svartpeppar.
3. Stek i ugn (+ 225 °C) 20–30 minuter eller tills batatstrimlorna har fått vacker färg.

Servera med dipp gjord på rökt paprikapulver. Dippreceptet finns i **etiketten.fi**.



UNGDOMLIGARE ÄN SITT RYKTE

I Bordeaux i Frankrike, som är känt för sina rödviner och traditioner, intresserar den ädla drycken ungdomar både yrkesmässigt och på fritiden.

TEXT ANNELI LENKKERI FOTO ILPO MUSTO, HEURISKO KARTOR SEESA LIPPO





Tre glada män skyndar ner från salen på vingården Château Angludets övre plan för att hälsa oss välkomna. Trion utgörs av gårdens försäljningschef **James Sichel** och hans två brorsöner **Max** och **Alex**.

”Det är en sann glädje att få vara en del av vinlivet i Bordeaux”, säger Max och Alex som representerar vinsläkten Sichels sjunde generation.

Vardera har gått i sin farbrors fotspår: Alex sköter gårdens vinexport tillsammans med sin farbror medan Max koncentrerar sig på marknadsföringen.

”Vi älskar våra jobb trots att de är både utmanande och tidskrävande. Det är underbart att få resa och stifta bekantskap med vackra miljöer, god mat och goda drycker men vi måste ju också förtjäna vårt levebröd. Arbetsdagarna blir ofta långa”, säger Max.

Utöver sina studier i Frankrike har både Max och Alex studerat utomlands – Max vid universitetet Oxford Brookes i England och Alex i Kalifornien.

För närvarande går Max samma kurs i vintillverkning i Bordeaux som hans äldre bror Alex gick för ett par år sedan.

”Vingårdens historia har mycket att lära oss om viner. Jag läser ofta farfars årsrapporter, som är både intressanta och lärorika. Rapporterna visar bland annat hur vinbranschen har förändrats under åren”, säger Alex.

VINTURISMEN HAR INVERKAT POSITIVT på framför allt områdets viktigaste stad, Bordeaux.

Under de senaste åren har byggnaderna i den gamla delen av staden, som är upptagen på UNESCO:s världsarvslista för sin 1700-talsarkitektur, renoverats både invändigt och utvändigt.

De gröna och lummiga rekreationsområdena på vardera sidan om floden Garonne som genomflyter staden lockar cyklister och flanörer. Stadens utmärkta kollektivtrafik gör livet enkelt för både turister och lokala invånare.

”Vinturismen i Bordeaux ökar i rask takt och i dag kan turisterna välja mellan ett stort antal högklassiga vinbarer och restauranger med rimliga priser. De trendiga vinbarernas sortiment är omfattande och deras kunniga personal vet vad kundbetjäning innebär”, säger Max som ofta äter ute.

”Beställ en assiett charkvaror eller ost och prova olika viner till läckerheterna. Vinbarerna serverar vin också i glas”, tipsar Max och Alex.

”Beställ en assiett charkvaror eller ost och prova olika viner till läckerheterna.”

Max och Alex Sichel håller på att ta över den anrika familjegårdens vinförsäljning under överinseende av sin farbror James Sichel.



Bordeaux' pärlor

VIN OCH STUDENTER

Den historiska vin- och studiestaden Bordeaux, som bjuder på spännande vinevenemang året runt, har många högklassiga restauranger och vinbarer med rimliga priser. Studenterna ger staden en internationell och ungdomlig fläkt. Restiden mellan Paris och Bordeaux förkortas till två timmar när det snabba TGV-tåget börjar trafikera våren 2016.

MAT, VIN OCH SÖMN

På vardera sidan om vinvägen Route de Châteaux (riksväg D2) ser man vidsträckta vinodlingar i Médoc-stil. På vingårdarna och i byarna kan man äta, övernatta samt provsmaka och köpa vin.

INTRESSANT GROTTBESÖK

Den medeltida byn i Saint-Émilion och områdets vingårdar bjuder på vin, god mat och vacker kalkstensarkitektur. Varför inte delta i en guidad tur i de sekelgamla grottorna och tunnlarna under byn?

PROVSMAKA VIN

Bar à Vin du CIVB (Conseil Interprofessionnel du Vin de Bordeaux) lämpar sig utmärkt som inkörsport till vinernas fascinerande värld. Vinbaren i den historiska byggnaden besöks av vinkännare, noviser, turister och lokala invånare. Om du inte vill köa lönar det sig att besöka vinbaren på eftermiddagen.

VINODLING

Bordeaux' nya vinkulturcentrum, Cité des Civilisations du Vin, slår upp portarna sommaren 2016. Centret presenterar viner från hela världen. I centrets restauranger kan besökaren kombinera mat och vin. Den som är intresserad av vinodling kan delta i centrets turer till olika vingårdar.



NAMNET BORDEAUX FÖRKNIPPAS ofta med dyra och utmanande viner. James Sichel berättar att uppfattningen delvis är felaktig.

"Cirka tre procent av områdets viner hör till den dyraste prisklassen, medan resten kan betraktas som "vanliga" viner. Vingårdarna producerar många goda, prisvärda och lättillgängliga vardagsviner", säger han.

Försäljningschefen, som själv betraktar vin som en måltidsdryck, berättar att antalet restauranger i kontorets omgivning var mycket begränsat när han var ung.

Lunchen avhämtades ofta i en närbelägen kebabkiosk och avnjöts med ett glas vin eller två.

"Kebabkiosken har nog förtjänat en vacker slant på släktens lunchvanor under årens lopp. Även vi hämtar ibland vår lunch i kiosken", säger Max och Alex med ett skratt.

Som avslutning på dagen tar **Benjamin Sichel**, som ansvarar för Château Angludet's vintillverkning, med oss på en tur i gårdens vinkällare.

"Max och Alex är intresserade av allt som har med vin att göra. De ställer nyfikna frågor och deltar ibland i tillverkningen. Pojkarna har till och med tillverkat egna prisbelönta viner", säger han.

VI RESER VIDARE MOT PAUILLAC längs riksväg D2. Terrängen är flack och på vardera sidan av vägen ser man vinodling efter vinodling. När vi har passerat Margaux blir châteauxerna allt större.

Under sommarmånaderna kryllar området och byarnas affärer och museer av turister, men inför vintern är allt lugnare och tystare. Vi njuter i fulla drag av det rofyllda vinlandskapet.

Rothschilds moderna vinhus i området Pauillac fokuserar på märkesviner.

Philippe Degrendel, som leder och ansvarar för vintillverkningen, berättar om vinhusets verksamhet.

"Våra druvor odlas på cirka 2 000 hektar fördelade på ungefär 400 vingårdar här i Bordeauxområdet. Gårdarna besöks regelbundet av vårt expertteam på sex personer. Vinet från avtalsgårdarna

1. Vinhuset Château Teyssiers handgjorda fat tillverkas av ung fransk ek.

2. Charkvaror och ost hör till vinprovningen i Bordeaux.

3. Provsmakingen av mousserande vin på vinbaren Bar à Vin är ett populärt kvällsprogram.

4. Stadsdelen Saint Pierre och dess vinbarer är en viktig del av kvällslivet i Bordeaux.

5. Vinmakarna Ophélie Loubersac och David Gala-teau övervakar tillverkningen av Mouton Cadet-viner.



transporteras till oss för blandning och slutlagring”, säger han.

Mouton Cadet-vinerna exporteras i dag till över 150 länder där det gläder flera miljoner vinälskare. Verkställande direktör **Hugues Lechanoine** berättar att ett av dagens definitiva trendviner är ett vitt vin gjort på enbart druvan Sauvignon Blanc.

Bordeauxvinerna är främst kända som måltidsviner, men i dag produceras även aperitifviner och sällskapsviner av ungdomligt snitt i området.

”Namnet Bordeaux är och kommer att vara förknippat med långlagrade och hållbara viner av château-typ gjorda på druvan Cabernet Sauvignon”, säger Hugues Lechanoine.

I området Saint-Émilion i östra delen av Bordeaux görs de röda vinerna ofta på druvan Merlot, som är den näst viktigaste Bordeauxdruvan.

DEN BRANTA KULLERSTENSGATAN leder upp till byns torg varifrån man har en storslagen utsikt över taken och vinodlingarna i Saint-Émilion. Det har

gått en dryg månad sedan skördetiden och nu förbereder sig vinrankorna för den annalkande vintern. Avsaknaden av blad accentuerar vingårdarnas vackra kalkstensbyggnader.

Bytorget omges av vinbarer och runt hörnet finns en vinaffär i vars källare man kan provsmaka lokala viner. Under sommaren är antalet besökare stort, men efter skördetiden andas byn lugn och ro.

DEN SÅ KALLADE GARAGEPERIODEN, som innebar en stor förändring för Saint-Émilion på 1990-talet, födde vinhuset Château Teyssier.

”Verksamheten var så småskalig att den i princip kunde skötas i och från ett garage – därav namnet garagevin.”

6. Före detta sommelieren Dany Catroux säljer vin i Saint-Émilion. Han ger gärna tips på kombinationer av mat och vin.

7. På vinmuseet i stadsdelen Chartrons i Bordeaux kan man provsmaka vin.

8. Området Saint-Émilions hjärta är en vacker medeltida by.

Fakta

VIN

Staden Bordeaux i sydvästra Frankrike har givit namn åt landets största vinområde. Antalet vingårdar i det över 100 000 hektar stora området är hela 7 000.

BORDEAUX' DRUVOR:

Blå: Områdets röda viner görs på druvorna Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet Franc, Malbec, Carmenere och Petit Verdot.

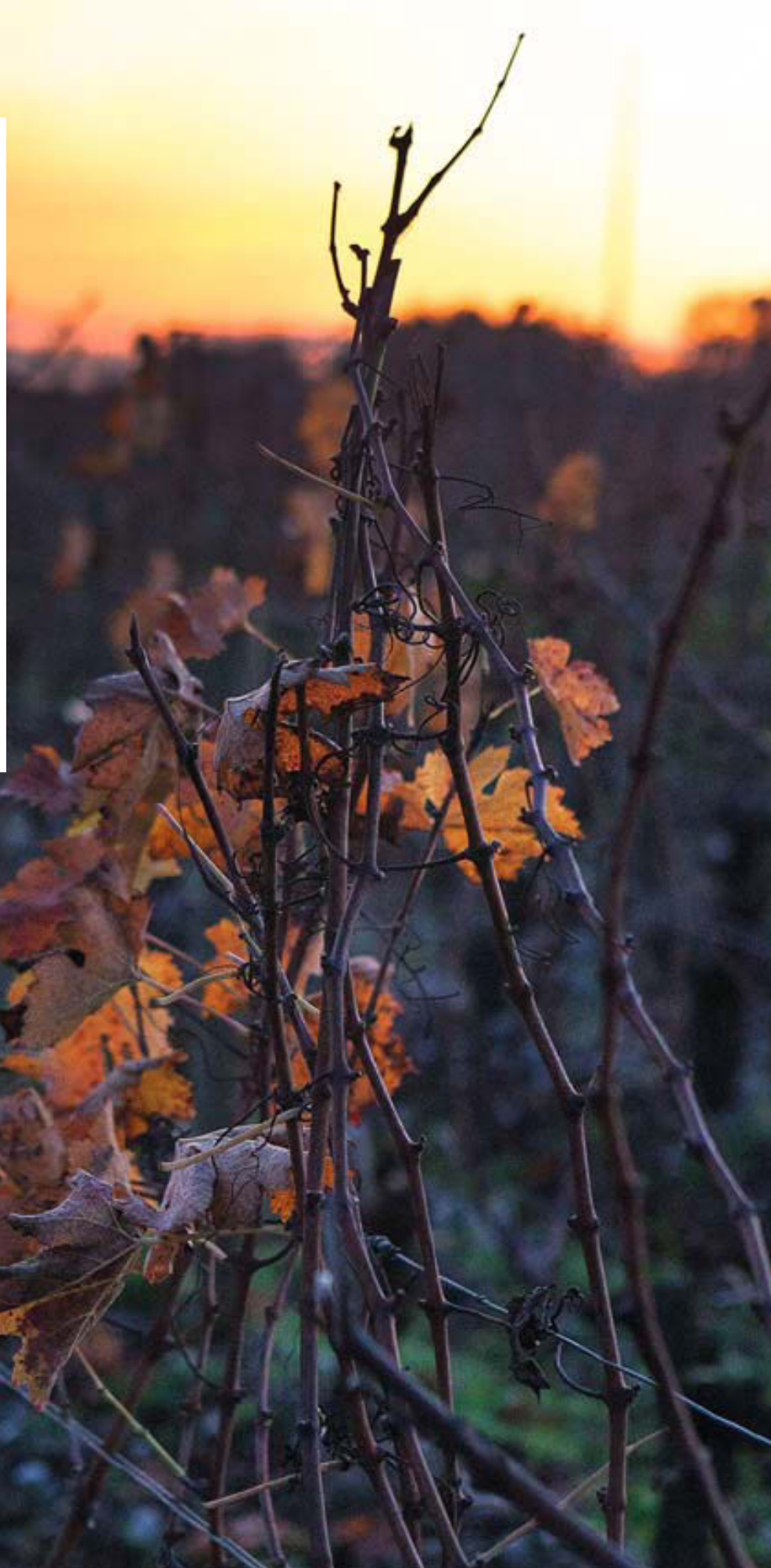
Gröna: Områdets vita viner görs främst på druvorna Sauvignon Blanc, Sémillon och Muscadelle.

VISSTE DU?

Den geografiska vinklassificeringen Appellation d'origine contrôlée (AOC) delar in Bordeaux i cirka 60 delar.

ALKOS URVAL

Alkos sortiment omfattar 61 Bordeauxviner, varav 49 är röda och 12 är vita. Utöver dessa tillhandhåller Alko ett begränsat och varierande sortiment specialviner. Alkos försäljning av Bordeauxviner uppgår till cirka 300 000 flaskor per år.



Mouton Cadet-vinerna exporteras i dag till över 150 länder där det gläder flera miljoner vinälskare.

”Verksamheten var så småskalig att den i princip kunde skötas i och från ett garage – därav namnet. När vi inledde verksamheten med en fem hektars odling och blygsam tillverkning år 1996 handlade det verkligen inte om terroir, alltså platsens känsla”, säger Château Teyssiers ägare **Jonathan Maltus**.

Garagevinerna var av mycket hög kvalitet, vilket snabbt ledde till stor efterfrågan och stigande priser.

”Bordeaux har naturligtvis massor av ölpubar, men vinerna vinner allt mer terräng även bland områdets ungdomar. Man behöver inte vara vinexpert för att kunna njuta av vinbarernas stora och mångsidiga urval av viner”, säger **Louis Perret** som sköter försäljningen av Château Teyssiers viner.

Jonathan Maltus berättar att man mycket sällan stöter på dåliga viner i Saint-Émilion.

”Förr hände det rätt ofta, men i dag är vinerna av hög klass. Bordeaux klarar sig rätt bra också under sämre år. Även på matfronten har mycket hänt – i dag har vi många riktigt bra restauranger för flera olika smaker”, säger han. €



Vart man än vänder sig i Bordeaux stöter man på vin.

RECEPT & FOTO SANNA KEKÄLÄINEN



Franska crêpes med getost och svamp

4 portioner • Tillagningstid: 25 minuter + 1 h • lätt

SMET

2 ägg
3 dl lättmjölk
2,5 dl vetemjöl
1 tsk flingsalt
2 msk smält smör
smör till stekningen

FYLLNING

1 schalottenlök
1 vitlöksklyfta
200 g svamp (champinjoner, shiitakesvampar, soppar eller kantareller)
2 msk olivolja
150 g färsk bladspenat
1 pkt (150 g) mjuk getost
flingsalt
svartpeppar mald i pepparkvarn
Garnering: 2 msk rostade pinjenötter
färsk bladspenat

TILLAGNING

1. Vispa äggen och slå därefter i mjölk under omrörning. Rör ner mjölet, saltet och det smälta smöret. Ställ smeten i kylskåp (minst 1 timme).
2. Förbered fyllningen: Skala och hacka löken och skiva svampen.
3. Smörstek smeten till tunna crêpes i en panna (diameter ca 21 cm). Smeten räcker till 4 stora eller 6–8 mindre crêpes. Täck över de färdiga crêpesen med foliepapper.
4. Bryn den hackade löken i olja. Tillsätt och stek svampen. Slå därefter i spenaten och stek den en stund. Tillsätt getosten och låt den smälta. Smaka av med salt och peppar.
5. Placera fyllningen i mitten av crêpesen och vik den till en fyrkant. Garnera med pinjenötter och bladspenat.



DRYCKESFÖRSLAG, ALKO:

Strukturen hos unga och rimligt prissatta Bordeauxviner rimmar utmärkt med crêpesens fylliga smak och getostens syrlighet. Cidervänner kan välja en fransk cider med tydliga äppeltoner.



Telliskivis grundare Jaanus Juss förlitar sig på sin intuition. Letandet efter nya stigar och verksamhetssätt stimulerar företagaren.



SKAPARSTADENS TRÄDGÅRDSMÄSTARE

Telliskivi gamla fabriksområde i Tallinn lockar kulturpersoner, krögare och finländska kryssningsresenärer. Grundaren Jaanus Juss tror på gemenskapens kraft.

TEXT ILSE KERMINEN FOTO MIIKA KAINU

V i promenerar genom ett gammalt fabriksområde från Sovjettiden. Byggnaderna rimmar illa med varandra och några fasader är täckta av stora graffitimålningar. När det begav sig tillverkade fabrikerna bland annat komponenter till de sovjetiska Sputniksatelliterna, men efter Sovjetunionens fall utrymdes byggnaderna.

De förfallna byggnaderna, som i dag är föremål för omfattande renovering och upprustning, lockar bland annat företag, konstnärer och musiker till Telliskivi Loomelinnak i stadsdelen Kalamaja. "Skaparstaden Tegel" såg dagens ljus för sju år sedan när företagaren **Jaanus Juss** köpte det gamla fabrikskomplexet.

Restaurangerna, kaféerna och barerna i Telliskivi serverar bland annat glutenfri mat, asiatiska specialiteter och hantverksöl. Områdets första restaurang F-hoone, som är populär bland finländska kryssningsresenärer, slog upp sina dörrar år 2009. Sedan dess har Telliskivi utvecklats i rasande tempo.

Juss berättar att restaurangutbudet i Tallinn har diversifierats avsevärt under de senaste fem åren.

Från och med våren kommer flera mindre matbutiker med allt från baslivsmedel till exotiska specialiteter att etablera sig i Telliskivi. Varför inte stifta bekantskap med visionären Jaanus Juss skapelse på andra sidan Finska viken?

EKONOM JAANUS JUSS, som är full av motivation och idéer, har många järn i elden. Han älskar sitt barn Telliskivi.

Den 34-årige entreprenörens ögon lyser av iver och engagemang när han guidar oss från byggnad till byggnad och berättar om områdets öden och äventyr.

Till en början var Kalamaja, som har anor från 1300-talet, en slumrande fiskarby. Fastän stadsdelen ligger på ett stenkasts avstånd från centrala Tallinn var den länge ett utpräglat bostadsområde med några få affärslokaler. Juss valde att flytta bort från tristessen i Kalamaja.

Områdets 200 hyresgäster bildar en sammansvetsad gemenskap till vilken var och en bidrar med något unikt och eget. Det kreativa kaoset föder idéer och bär frukt.



"Varje restaurang måste tillföra Telliskivi något nytt och intressant."

Skaparstaden har förändrat området totalt och i dag är Kalamaja med sin nya profil en intressant och spännande stadsdel i både esternas och turisternas ögon.

Den internationella reseportalen Skyscanner nämnde Kalamaja som en av världens mest spännande stadsdelar i sin ranking TOP 20 år 2014.

Juss bedömer att cirka en tredjedel av Tallinns evenemang arrangeras i Telliskivi. Antalet kultur-evenemang i Skaparstaden uppgår till över 300 per år. Bland de återkommande evenemangen kan nämnas Telliskivi loppmarknad som arrangeras varje lördag och områdets frukostdisco som bjuder upp till dans på vardagsmorgnarna.

Utöver det stora utbudet av mat och festivaler erbjuder Telliskivi bland annat inredningsaffärer, hantverksbodar, utställningslokaler och experimentell teater.

IDÉN TILL TELLISKIVI FÖDDES efter ett maratonlopp i Berlin.

"Min kompis och jag hamnade av en händelse i ett område med ockuperade hus och egendomliga gemenskaper. Jag fascinerades av stämningen och beslöt på stående fot att importera det fria och kreativa konceptet till min egen hemstad", säger Jaanus Juss.

Det var en stor utmaning att hitta de första hyresgästerna, men under de senaste åren har intresset varit enormt.

Dagens största problem är att hålla verksamheten inom de valda värdegränserna.

"Vi vill inte att intresset och efterfrågan leder till skyhöga hyror som skrämmar bort områdets konstnärer", säger Juss.

Han betonar att målsättningen är att göra livet lättare för Telliskivis "invånare". Ägarstrukturen gör att hyresgästerna kan förverkliga sina idéer och visioner utan besvärlig byråkrati och betungande långtidsplaner.

Första upplagan av den årliga gatufestivalsfestivalen ordnades på endast tre veckor – områdets kreativa atmosfär främjar snabb realisering av tokiga och udda idéer. Juss, som till och med har lekt med

tanken på vänstertrafik, jämför sig med en trädgårdsmästare.

"Morgondagen är ett oskrivet kapitel. Jag vet var och när jag skall så, men jag har ingen aning om växtperiodens längd eller skördens storlek", säger han.

JUSS HAR INGEN KRÖGARBAKGRUND, men han vill bidra till att utveckla restaurangutbudet i Tallinn. Ett av de viktigaste etableringskriterierna i Telliskivi är särprägel.

"Varje restaurang måste tillföra området något nytt och intressant. Genom att låta krogarna öppna i tur och ordning försäkras vi oss om att de passar in i bilden och rimmar med gemenskapen", säger han.

Vi tittar in på F-hoone för en bit mat. Påfallande många av restaurangens gäster talar finska.

Jaanus Juss äter gärna på restaurang och han efterlyser hälsosam mat gjord på färska råvaror. Under de senaste månaderna har tvåbarnspappan följt en vegetarisk diet. Hemma tillreder han ofta ett par rätter om dagen.

VI FORTSÄTTER TILL EN AFFÄR SPECIALISERAD på stadscyklar. Juss känner expediten och männen växlar några ord med varandra. Medan vi provar en ny cykelmodell berättar Jaanus Juss om sin tre år gamla hobby triathlon.

Företagaren njuter av att utmana sig själv. Under en vistelse på Hawaii härförleden cyklade han upp till vulkanen Mauna Keas topp längs en över fyra kilometer lång brant backe.

Juss siktar på att delta i VM-tävlingen Ironman som arrangeras på Hawaii.

Fastän Juss ger ett intryck av lugn och avspänd visionär förhåller han sig med största allvar till sin krävande hobby. Han jämför träningen med ett heltidsarbete.

I skrivande stund är både Jaanus Juss liv och Telliskivis framtid ett oskrivet blad. Trots avsaknaden av en detaljerad långtidsplan vill företagaren bevara området som en dynamisk och gemenskapsledd helhet. ☺



Företagare Jaanus Juss, 34

Min melodi är inte långtidsplaner utan stundens ingivelse.

När jag blir äldre vill jag minska arbetsbördan och eventuellt bo utomlands.

Jag föredrar rena vegetariska livsmedel och jag uppskattar etnisk mat.

Jag drömmer om ett gemenskapsstyrt Tallinn, i vilket politikerna ger utrymme för kreativitet. En stor del av dagens byråkrati och regler kunde avskaffas.

Jag vurmar för sportutrustning och jag vill ha allt nytt som lanseras.

Hantverksöl med unika smaker

Årets hantverksöl bjuder på nya och spännande smakupplevelser. Nyskapelser från hela 19 inhemska mikrobryggerier anländer till Alkobutikerna i början av februari.

LANDETS ÖLVÄNNER ser fram emot Alkos säsongskampanj och de nya hantverksölen som i smakform berättar vad som sker när man ger bryggarna fria händer att skapa något nytt.

Den populära kampanjen, som har fått mycket positiv respons, ordnas för femte gången i ordningen. Årets 19 hantverksöl återspeglar de inhemska mikrobryggeriernas kreativitet och breda kompetens.

Bryggarna har låtit fantasin flöda, tänjt på gränserna, kombinerat olika råvaror och skapat unika smakkombinationer.

MÖRK LAGER

1. MÖRK LAGER, Musta Valssi från Rekola Bryggeri

Den fylliga brunsvarta, espressoliknande lagern från Fiskars bjuder på stor humlebeska och toner av choklad, örter och rostad malt. Lagern rimmar utmärkt med vilt-, lamm- och grillrätter.

PILS

2. PILS, Wilhelm I Imperial Black Pils från Stadin Panimo

Den fylliga mörkbruna, lätt nötiga och mockaliknande pilsen med stor humlebeska och toner av örter och rostad malt lämpar sig utmärkt till kryddstarka korv-, nöt-, gris- och gryträtter.

STARK LAGER

3. STARK LAGER, Stallhagen Beebock

Den medelfylliga mahognybruna lagern av bocktyp från Åland, som bjuder på medelstor humlebeska och toner av honung, frukt och kryddor, rimmar utmärkt med kyckling-, kalkon-, gris- och grillrätter.

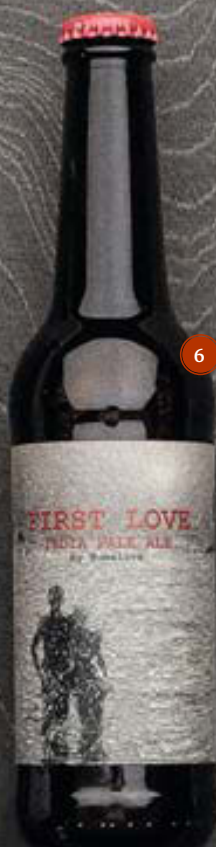




4



5



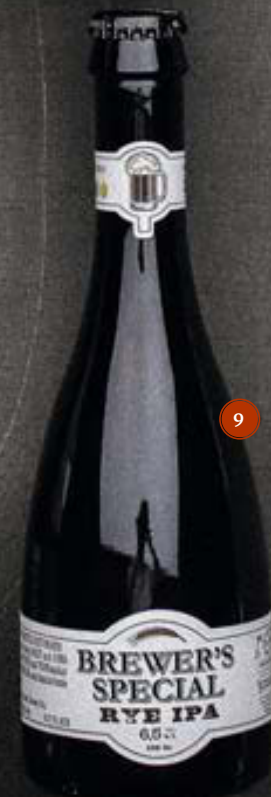
6



7



8



9

4. ALE, Sunrice IPA från Pyynikin käsityöläispanimo

Den gyllengula fylligt varma och grumliga IPA:n med stor humlebeska och toner av torkad frukt, örter och bisquitmalt lämpar sig till bland annat kyckling, kalkon och blinier.

5. ALE, ESB från Maku Brewing

Den balanserade kinuskibruna extra special bittern med medelstor humlebeska och maltighet och toner av kryddor och torkad frukt rimmar utmärkt med bland annat kalkon- och grisrätter.

6. ALE, First Love från Humalove

Den medelfylliga bärnstensgula finsk-estniska IPA:n med lång smak, stor humlebeska och toner av karamellmalt, örter och citrus rimmar utmärkt med pizza, korv och griskött.

7. ALE, Pirske från Mathildedals bryggeri

Den medelfylliga gula, friska och skummande golden alen med medelstor humlebeska och toner av kryddor, banan, citrus och koriander lämpar sig som sällskapsdryck och som måltidsdryck till orientaliska rätter, sushi och fet fisk.

8. ALE, Ruisräikkä från Lammin Sahti

Den brunsvarta fylliga och grumliga strong alen med liten humlebeska och toner av råg, salmiak, plommon, memma och rök lämpar sig till bland annat vilt-, gris- och gryrätter.

9. ALE, Brewer's Special Rye IPA från Saimaan Juomatehdas

Den medelfylliga balanserade, halmgula och lätt blommiga IPA:n med stor humlebeska och toner av råg, kryddor och torkad frukt rimmar utmärkt med tapas, blinier, kyckling och kalkon.

**PORTER
& STOUT**

**10. PORTER & STOUT,
Salmiakki Porter från
Iso-Kallan panimo**

Den svarta, fylliga, balanserade och grumliga Kuopioporten med medelstor humlebeska och toner av kryddor, salmiak, rostad malt, mörk choklad och sirap rimmar utmärkt med vilträtter och chokladdelikatesser.

**11. PORTER & STOUT,
Lakritsi Portteri från Laitila**

Den brunsvarta mjuka portern med liten humlebeska och toner av kryddor, lakrits och karamellmalt och kraftig eftersmak av lakrits lämpar sig till bland annat gryt-rätter, grillrätter och söta desserter.

**12. PORTER & STOUT,
Teerenpeli Julmajuhu**

Den svarta fylliga och balanserade Lahtis-stouten med medelstor humlebeska och toner av kryddor, rostad malt, mogna plommon och rök rimmar utmärkt med gryträtter, kryddstark korv och stark ost.

**13. PORTER & STOUT,
Mufloni Imperial Stout**

Den svarta fylliga och skummande imperial stouten med stor humlebeska och toner av espresso, mörk choklad, gallerplätt och rostad malt lämpar sig som sällskapsdryck och som måltidsdryck till vilträtter och stark ost.

**14. PORTER & STOUT,
Prykmestar Kaura Stout**

Den brunsvarta medelfylliga, balanserade och skummande Nystadsstouten med medelstor humlebeska och toner av plommon, rostad malt och havreflingor lämpar sig till korv-, grill-, gris- och gryträtter.



10



11



12



13



14

15



16



17



19



18



15. SPECIALITET, Foil Hat B Weisse från Sveaborgs Bryggeri

Den röda medelfylliga, friska och kryddiga specialiteten med medelstor humlebeska och toner av vinbär och frukt lämpar sig till mild ost och kryddig korv och som sällskapsdryck.

16. SPECIALITET, Loviatar från Panimo Hiisi

Den mahognybruna fylliga Jyväskylä-specialiteten av barley wine-typ med stor humlebeska och toner av choklad, råg, plommon och maltbröd lämpar sig som sällskapsdryck och som måltidsdryck till vilt- och lammrätter och chokladdelikatesser.

17. SPECIALITET, Kallio Artisan Brewery & Birra Amiata Lura

Den tjinuskibruna medelfylliga, grumliga och nyansrika finsk-italienska specialiteten med liten humlebeska och toner av citrus, ingefära, eukalyptus och barr lämpar sig som sällskapsdryck och som måltidsdryck till orientaliska rätter och fet fisk.

18. SPECIALITET, Musta Lomittaja från Ruosniemen Panimo

Den svarta medelfylliga och nyanserade saison-specialiteten med medelstor humlebeska och toner av kryddor, citrus, rök och rostad malt rimmar utmärkt med vild fågel, svamp och mild ost.

19. SPECIALITET, Bryggeri Rosé

Den kopparbruna fylliga, kryddiga och maltiga Helsingforsspecialiteten med medelstor humlebeska och toner av körsbär och aprikos lämpar sig till bland annat kryddstark korv och gryträtter.

HANTVERKSÖL

Årets säsongskampanj, som är den femte i ordningen och den största hittills. Det breda urvalet bjuder på många spännande och intressanta smaker. En del av hantverksölen bryggs i små satser, vilket innebär att tillgången är begränsad. Tillgången kan kontrolleras via produktsök på webbadressen **alko.fi**



SERVERA TRENDIG KARAFFBÅL

Hur låter en läskande mojito-bål? Många av dagens favoritdrinkar serveras som bål ur en karaff eller tillbringare smaksatta med bland annat ingefära och mynta.

TEXT KRISTA KORPELA-KOSONEN **ILLUSTRATIONER** PIETARI POSTI
EXPERT: SANTERI SAARINEN, SOM ÄR UTBILDARE I ETIKETTKLUBBEN
OCH EXPEDIT PÅ ALKO ANTILA I TAMMERFORS

HUR LYCKAS JAG MED FESTBÅLEN?

Hemligheten bakom en lyckad bål är fräscha och färska ingredienser. Genom att kyla ner ingredienserna innan de slås i skålen eller tillbringaren försäkrar du dig om att bålen hålls kall. Eventuella kolsyrade drycker tillförs strax före serveringen. Dagens melodi är bål baserad på populära drinkar.

HUR UNDVIKER JAG OÖNSKAD SÖTMA?

Välj ett torrt bålvin. Om bålen inte är tillräckligt söt kan du tillföra sockerlag eller socker. Gör en provblandning i ett glas innan du blandar bålen. Provsmaaka bålen upprepade gånger under tillagningen.

VILKEN ALKOHOLHALT ÄR LÄMPLIG?

I dag är det bål med en alkoholhalt på högst 10 procent som gäller. Alkoholhalten i bål gjord på mousserande vin bör helst vara 4–6 procent. Det är viktigt att alkoholsmaken inte dominerar.

Den omtänksamma värden eller värdinnan serverar också ett alkoholfritt alternativ gjort på till exempel alkoholfritt mousserande vin. Trendkryddan ingefära sätter trevlig piff på alkoholfri bål.

HURUDANT ÄR ETT BRA BÅLVIN?

Vinet får inte dominera bålen och därför lönar det sig att välja ett mjukt och lätt vin med neutral smak. Vin med ekiga och/eller brända toner lämpar sig inte som bålvin. Vinet får gärna vara syrligt eftersom syrligheten ger bålen karaktär. Välj hellre ett torrt än ett sött vin – bålen kan vid behov göras sötare, men oönskad sötma kan inte elimineras. Prosecco lämpar sig utmärkt som bålvin.

HUR GÖR JAG BÅLEN

FRÄSCH OCH TILLTALANDE?

Frukt ger både färg och smak. Pressa saften ur några limefrukter – lime gör bålen frisk och fräsch. Andra citrusfrukter, till exempel blodapelsin, lämpar sig också väl i bål. Lingon och tranbär är utmärkta bålbär, men blåbär bör undvikas eftersom de går sönder och färgar bålen. Mynta är en klassisk bålkydda som kan tillföras som hela blad i till exempel isbitar.



*Trendkryddan ingefära
sätter trevlig piff på
alkoholfri bål.*

HUR DEKORERAR JAG BÅLEN?

Stilen är fri och endast fantasin sätter gränser. Du kan till exempel dekorera bålerna med ätbara blommor på flytande citronskivor, med spiralformade citrusskal, med saftfärgade isbitar eller med isbitar med infrysda örter och bär.

HUR HÅLLER JAG BÅLEN KALL? BÖR JAG VÄLJA ISBITAR, EN STOR ISKUB ELLER FRYSTA FRUKTER?

Frysta frukter och bär lämpar sig väl som bålkyllare, men de håller inte bålerna kall särskilt länge. Ju större isbiten är, desto långsammare smälter den. Det lönar sig inte att använda små isbitar i en stor bålskål eftersom de späder ut bålerna när de smälter. I trendig karaff- eller tillbringarbål kan man däremot använda små isbitar eftersom karaffen eller tillbringaren i allmänhet töms relativt snabbt. Man kan med fördel frysa bålens botten i till exempel isformar och använda den som kylare.



HUR MYCKET BÅL BEHÖVER JAG?

Tumregeln är ett glas bål per gäst och timme, eventuellt två glas under den första timmen. Åtgången beror i stor utsträckning på vilka andra drycker som serveras under kvällen. Om man serverar till exempel vin eller öl är bålåtgången sannolikt mindre.



Tips: Nya idéer bland dryckesrecepten på etiketten.fi

I etiketten.fi hittar du spännande och intressanta recept på bål och andra drycker med och utan alkohol. Adressen är: etiketten.fi > **Recept** > **Dryckesrecept**

TIPS! Använd färska örter. Koriandern kan vid behov ersättas med bladpersilja och/eller basilika. Använd peppar mald i pepparkvarn. Pitabröd finns i allmänhet i välsorterade dagligvaruaffärer.

Recept

Falafel i pitabröd med feta-tzatziki

Pad Thai med räkor och tofu

Vietnamesiska sommarrullar

Indisk kycklingvindaloo

Hamburgare Sloppy Joe

Street food- klassiker

Skriv ut recepten och tillred gatumatens klassiker tillsammans med dina kompisar.

Pad Thai är en av thairestaurangernas klassiker. Råkorna, tofun och de salta nöterna rymmer utmärkt med risnudlarnas krispighet.

Pad thai med räkor och tofu

4 portioner • tillagningstid: 25 min • svårighetsgrad: relativt lätt

ca 16 råa jätteräkstjärter
(alternativ: kyckling eller gris)
250 g breda risnudlar
2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
1 paket (300 g) fast tofu
1 liten kinakål eller en stor paksoi
4 salladslökar
1 dl rybsolja
2 ägg
1 dl groddar
2 dl salta nötter

Kryddsås

3 msk fisksås
2 msk flytande honung eller farinsocker
2 msk tamarindpasta

Till serveringen:

1 kruka koriander, 4 limefrukter

TILLAGNING

1. Börja med kryddsåsen: Blanda fisksåsen, honungen och tamarindpastan.
2. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Skala och hacka löken, finfördela chilin och tärna tofun. Skölj och strimla kinakålen eller paksoi. Hacka salladslöken.
4. Värm olja i en wokpanna och slå i kinakålen/paksoin, räkstjärterna, tofun, löken och chilin. Stek blandningen några minuter. Tillför äggen och gör en röra (ägggröran kan lagas separat och sedan tillföras blandningen).
5. Skölj och slå i nudlarna. Rör om. Rör ner kryddsåsen.
6. Garnera med salladslök, groddar och salta nötter. Servera med koriander och limeklyftor.

TIPS! Använd engångshandskar när du hanterar chilin/vidrör inte ögonen efter att du hanterat chilin.



DRYCKESFÖRSLAG

Nudlarnas kryddighet och limefruktens syrlighet balanseras upp av ett fruktigt vitt vin med viss sötma. Välj gärna en halvtorr eller halvsöt tysk riesling. Ölvänner kan med fördel välja en ljus lager.

FRISKT &
FRUKTIGT

LAGER



Den som inte tilltalas av det kinesiska kökets feta vårrullar kan välja trendiga vietnamesiska sommarrullar. Risarken gömmer fräscha ingredienser så som lax, glasnudlar, grönsaker och örter.

Vietnamesiska sommarrullar

10 st • tillagningstid: 45 min
svårighetsgrad: något arbetsdryg

125 g risvermiceller eller glasnudlar
1 msk sesamolja
1 stor morot
1 avokado
en halv gurka
5 salladslökar
10 små sallatsblad
10 små skivor kallrökt lax
(alternativ: räkor/marinerad tofu)
50 g groddar
2 dl färska örter (exempelvis koriander, mynta och thaibasilika)
10 risark

Till serveringen: fisksås och sweet chili-sås

TILLAGNING

1. Koka vermicellerna enligt anvisningarna på förpackningen. Häll bort vattnet och slå på sesamolja.
2. Skala moroten. Skär moroten och gurkan i ca fem centimeter långa, mycket tunna strimlor. Skär avokadon i fem centimeter långa strimlor. Hacka salladslöken och skölj sallaten.
3. Blötlägg risarken ett åt gången i hett vatten (15 sekunder eller tills arket är mjukt). Placera fyllningen inklusive groddarna och örterna mitt på arket och vik det till en fast rulle. Den första rullen blir kanske inte perfekt, men du lär dig snabbt tekniken.
4. Låt sommarrullarna ligga under en fuktig handduk tills alla rullar är färdiga. Servera med fisksås och sweet chili-sås.

TIPS! Rätten är trevlig att tillreda i sällskap. Ställ fram ingredienserna och låt deltagarna vika egna rullar. Sommarrullarna kan lämnas öppna i den ena ändan i likhet med tortillas.

DRYCKESFÖRSLAG

Till de krispiga vietnamesiska sommarrullarna med fräsch, kryddig och nötig smak kan man med fördel servera ett okomplicerat mousserande vin, till exempel en fruktig prosecco eller en halvtorr cava. Ölvänner kan välja en aromrik IPA med stor humlebeska.

ALE

Indienresenärens favorit-
rätt vindaloo-curry med
kycklingfilé kan avnjutas
med naanbröd.



DRYCKESFÖRSLAG

Vindaloons starka smak balanseras upp av en fruktig ale med måttlig humlebeska eller en frisk lager. Den som föredrar vin kan välja en aromatisk halvtorr pinot gris eller en halvtorr eller halvsöt gewürztraminer med toner av ros.

ALE

LAGER

FRISKT &
FRUKTIGT

MILT &
SÖTAKTIGT

Indisk kycklingvindaloo

4 portioner • tillagningstid: 20 min + 40 min • svårighetsgrad: lätt

Vindaloo-curry

4 bröstfiléer av kyckling
800 g fast potatis
4 msk rybsolja
4 dl hönsbuljong
salt
svartpeppar mald i pepparkvarn
1 dl finfördelad färsk koriander

Till serveringen: naanbröd eller
kokt basmatiris, färsk koriander

Kryddpasta

3 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
ca 3 cm ingefära
4 medelstora tomater
2 msk vitvinsvinäger
1 msk tomatpuré
1 tsk garam masala
1 tsk gurkmeja
1 tsk paprikapulver
1 tsk spiskummin
1 tsk mald torkad koriander
0,25–1 tsk mald cayennepeppar

TILLAGNING

1. Börja med kryddpastan: Skala och hacka löken, skala ingefäran och klyv och kärna ur tomaterna. Lägga löken, ingefäran och tomaterna i en skål och slå i vinägern, tomatpurén och kryddorna. Mosa blandningen till en pasta med en stavmixer.
2. Skiva kycklingfiléerna, skala och tärna potatisen.
3. Bryn kryddpastan i olja några minuter under omrörning i en wokpanna. Tillsätt kycklingen och potatisen. Stek blandningen ca en minut och tillsätt därefter hönsbuljongen. Koka upp anrättningen och minska därefter värmen.
4. Koka under lock ca 15 minuter. Lyft bort locket och låt anrättningen puttra på svag värme under omrörning ca 25 minuter eller tills den är trögflytande. Smaka av med salt och peppar.
5. Garnera vindaloo-curryn med färsk koriander. Servera med naanbröd eller kokt ris.

tips! Naanbröd säljs i specialaffärer och välsorterade dagligvaru-
affärer. Pitabröd till falafelbullar (recept s. 37) hittar du redan relativt
lätt på brödhyllan i de större livsmedelsaffärerna.

Hamburgare med köttfärsås – vad handlar det om? Hamburgaren Sloppy Joe, som är mycket lätt att tillreda, smakar Amerika.



DRYCKESFÖRSLAG

Amerikanskt öl rimmar utmärkt med smakerna i Sloppy Joe: Välj en IPA med stor humlebeska eller en frisk maltig lager. Vinvänner kan med fördel skölja ner Sloppy Joe med ett fylligt kaliforniskt zinfandelvin.

LAGER

ALE

MUSTIGT &
SYLTIGT

TIPS! Vad är en hamburgare utan pommes frites? Se ett recept på batat pommes frites på sidan 11.

Hamburgare Sloppy Joe

4 portioner • tillagningstid: 15 min + 25 min • svårighetsgrad: lätt

4 hamburgerbröd
4 msk majonnäs
4 skivor cheddar
några sallatsblad
2 tomater (skivade)
1 liten rödlök (skivad)

Köttfärssås

1 medelstor lök
2 vitlöksklyftor
1 avlång paprika
1 selleristjälk
2 msk rybsolja
400 g nötfärs
1 burk (400 g) konserverade tomater (helst körsbärstomater)
3 msk ketchup
1 msk Worcestershiresås
salt
svartpeppar mald i pepparkvarn

TILLAGNING

1. Skala och hacka löken, tärna paprikan och skiva sellerin.
2. Bryn löken, paprikan och sellerin några minuter i olja. Tillsätt och stek nötfärsen. Slå i de konserverade tomaterna (även vätskan), ketchupen och Worcestershiresåsen.
3. Låt såsen puttra på medelhög värme ca 25 minuter under omrörning. Såsen får vara relativt fast. Smaka av med salt och peppar.
4. Klyv och värm hamburgerbröden. Bestryk dem med majonnäs. Lägg cheddarost, sallatsblad samt skivad tomat och rödlök på den undre bröddhalvan. Slå på köttfärssås och sätt på "hatten".

Falafel i pitabröd med feta-tzatziki

4 portioner • tillagningstid: 30 min + 30 min • svårighetsgrad: relativt lätt

Falafelbullar

1 liten lök
2 vitlöksklyftor
rybsolja
1 burk (400/265 g) kikärter (ej torkade)
1 tsk spiskummin
1 tsk salt
0,25–1 tsk mald cayennepeppar
0,25 tsk svartpeppar mald i pepparkvarn
1 msk citronsaft
(1 msk tahini, finns i välsorterade dagligvaruaffärer)
0,75 dl fullkornsvetemjöl
1 dl finfördelad färsk koriander
3 msk finfördelad färsk mynta
1 l rybsolja till friteringen

TILLAGNING

1. Börja med tzatzikin (recept se nedan).
2. Skala, hacka och bryn löken i olja.
3. Skölj kikärterna och slå dem i en skål. Tillför kryddor, citronsaft och eventuellt tahini.
4. Mosa ärterna med en stavmixer eller i en blender till en grov massa. Slå i mjölet, örterna och löken och mixa därefter blandningen till en jämn massa.
5. Forma massan till två stänger och skär dem i bitar. Bitarna kan vid behov formas till bollar.
6. Fritera bitarna några minuter i olja (+175 °C) i en djup kastrull. Fritera i omgångar.
7. Värm pitabröden i panna, ugn eller mikro. Fyll bröden med sallad, tärnad (soltorkad) tomat, rödlök, falafelbullar och oliver. Slå på tzatziki. Servera med färsk sallad.

Feta-tzatziki

4 portioner • tillagningstid: 10 min • svårighetsgrad: lätt

2 vitlöksklyftor
en halv gurka
2 dl tjock naturell yoghurt
100 g fetaost i bit (ej tärnad)
2 msk finfördelad dill
svartpeppar mald i pepparkvarn
flingsalt

TILLAGNING

1. Tillred tzatzikin före falafelbullarna. Skala och finfördela vitlöken. Skala, kärna ur och skär gurkan i bitar ("halvmånar").
2. Rör ner vitlöken och gurkan i yoghurt. Tillför smulad fetaost, dill och svartpeppar. Smaka av med salt.

Upplever du falafel i pitabröd som "nattmat"? Så behöver det inte vara – välgjord falafel är en trendig rätt som lämpar sig för alla.

Till serveringen: pitabröd, sallad, tomater (soltorkade), hackad rödlök, oliver och feta-tzatziki.



TIPS! Blev du mätt? Lyckligtvis åker desserten ner i en annan mage. På sidan 46 hittar du ett recept på pannkaka med blåbär. För flera enkla och gomsmekande desserter se: etiketten.fi

DRYCKESFÖRSLAG

Falafel med feta-tzatziki för tankarna till det soliga Medelhavet. Varför inte skölja ner läckerheten med ett friskt syrligt vitt vin från samma breddgrader eller ett fruktigt italienskt rosévin? Ölvänner kan välja en frisk och maltig ljus lager.

NYANSERAT &
STRUKTURERAT

FRISKT &
FRUKTIGT

LAGER

Frågor & svar

Sänd din fråga:

✉ kundrespons@alko.fi

f facebook.com/alko.palvelee

t [#etikettilehti](https://twitter.com/alko_oy)

Hur inverkar alkohol på mina studier? Finns det goda drycker som rimmar med min studentbudget? Experterna besvarar frågor från unga vuxna.



THINKSTOCK

♥ LÖNAR DET SIG ATT TA EN LUGNANDE "NATTMÖSSA" KVÄLLEN FÖRE EN VIKTIG TENT?

Ledande överläkare Kaarlo Simojoki, A-klinikstiftelsen:

Uppfattningen att alkohol lindrar stress och spänningstillstånd verkar vara så djupt rotad att knappast någon ifrågasätter den. Alkohol i små mängder dämpar känslan av stress och spänning – bland annat därför klassas ämnet som dopningsmedel i idrottssammanhang.

Redan 1-2 portioner alkohol inverkar negativt på sömnkvaliteten och minnet, framför allt om konsumtionen är regelbunden. Om man har tentläst hela dagen kan även en liten mängd alkohol ha negativa konsekvenser.

Det lönar sig således inte att lindra stressen och spänningen inför en tent med alkohol. Ett motionspass eller en rask promenad i skogen är däremot dokumenterat stresslindrande. Motion och vistelse utomhus främjar dessutom nattsömnen.

...

📺 HUR FÖRVARAR JAG ETT PRESENTVIN? STÅENDE, LIGGANDE, I KYLSKÅP – FINNS DET NÅGON TUMREGEL?

Träningschef Kaisa Kokko, Alko:

Tumregeln är att vin bör förvaras mörkt, svalt och liggande. Om man inte har tillgång till en förvaringsplats med en jämn temperatur på +10-15 °C kan man förvara vinet liggande i ett mörkt skåp. Vinflaskor med skruvkapsyl kan förvaras stående.

Huvuddelen av Alkos viner är bäst några månader till ett par år efter inköpstillfället. Låt inte presentvinet bli för gammalt!

Alkos kunniga personal informerar gärna om dryckernas hållbarhet.

TIPS! Läs mer om förvaring av viner på adressen etiketten.fi. I numret 1/2015 av tidningen Etiketten ingick en artikel om förvaring och servering av drycker.

💬 FINNS DET GODA SÄLLSKAPS-DRYCKER SOM RIMMAR MED MIN KNAPPA STUDENTBUDGET?

Träningschef Kaisa Kokko, Alko:

Det finns prisvärda drycker inom varje produktsegment. Här följer några förslag.

1. Mousserande vin lämpar sig utmärkt som sällskapsdryck. Drycken blir ännu bättre om den avnjuts med något salt tilltugg. Det spanska mousserande vinet cava, som är både friskt och gott, serveras ofta som dryck till tapas.

2. Den som föredrar vitt vin kan välja ett vin med frisk syrlighet och en aning restsocker. Ett torrt eller halvtorrt rieslingvin är ett utmärkt val.

3. Vänner av rödvin kan rikta blicken mot Medelhavsländerna. Alkos röda viner av smaktypen mustigt och syltigt (anges på hylletiketten) från bland annat Rhône, södra Italien och Portugal är goda, angenäma och prisvärda.

Om man föredrar vin från Nya världen kan man välja en trendig pinot noir. Vinet bör helst serveras lätt avkylt.

4. Ölvänner kan med fördel välja unika ölsorter från inhemska mikrobryggerier.

Varför inte ordna en spännande ölprovning?



THINKSTOCK



UNDER STOCKAS KLOCKA



Alkobutiken och Stockmanns livsmedelsavdelning Delikatessen besöks av turister, helsingforsare och andra som är på jakt efter nya trender i anrik miljö.

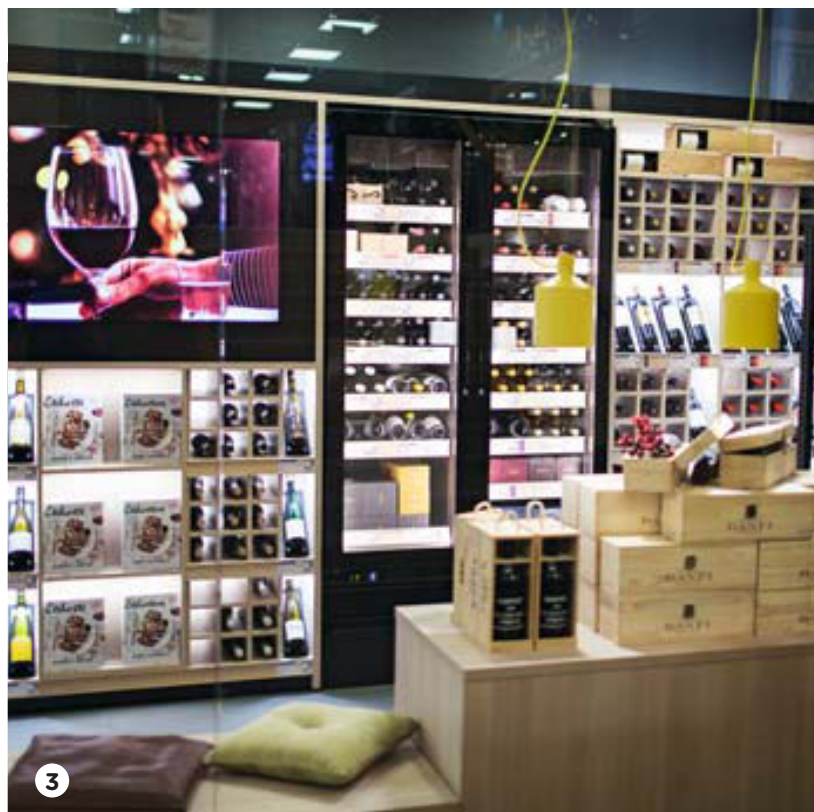
TEXT JULIA ISONIEMI FOTO ROOPE PERMANTO



1



2



3

Helgen närmar sig och Alkobutiken vid Stockmanns varuhus andas stadsliv.

Bakom väggen i Delikatessens provkök tillreder kockarna aktuella och trendiga rätter och i Alkobutiken konsulterar kunderna med sina gröna Stockmannkassar expediterna om vilka drycker som passar till olika maträtter.

Expedit **Linda Hackman** är i sitt esse.

”Säsongerna och mattrenderna syns snabbt hos oss. När Delikatessen har sina specialveckor så som ostronveckorna vill kunderna ha hjälp med att välja dryck till läckerheterna”, säger hon.

Den nyligen renoverade Alkobutiken är luftig och fräsch. Skyltarna ovanför de låga varuhyllorna är lätta att se och läsa: Champagneavdelningen, avdelning för presentartiklar och de övriga avdelningarna är lätta att hitta. På butikens stora skärmar visas tips från dryckernas fascinerande värld.

Kvalitetsvinerna har en egen avdelning, Källaren, där vinentusiasterna kan botanisera bland rariteter och verkliga gomsmekare. Trots sitt namn betjänar avdelningen på samma plan som resten av butiken.

MÅNGA BESÖKER KÄLLAREN för att beundra de vackra flaskorna. För tillfället ser man inga turister, men i regel är de ett vanligt inslag bland kunderna. Butikschef **Minna Keskinen** hoppas att de nya avdelningarna och de nya arrangemangen skall hjälpa framför allt de ryska besökarna att hitta sina favoritviner och sin favoritchampagne.

Många turister frågar efter presentdrycker så som finländska gårdsläkörer och specialiteter. Den förnyade butiken kan uppfylla kundernas önskemål gällande bland annat öl från mikrobryggerier bättre än förr.

”Nu kan vi reagera snabbare på kundernas önskemål och förändrade dryckesvanor, vilket är väldigt positivt. Vårt sortiment skiljer sig rätt mycket från sortimentet i andra Alkobutiker”, säger Minna Keskinen.

STAMKUNDEN RISTO VÄLTILÄ från Kronohagen plockar ner en lådförpackning vitt vin från hyllan. Vinet kommer att användas som ingrediens i en kalvrrätt.

”Det är första gången jag tillreder rätten. Jag åt den i Tallinn härförleden och blev så förtjust att jag vill laga den hemma”, säger han.

Risto Välttilä är en erfaren amatörkock, men vin är inte hans starka sida. ”Det är därför Matti är här”, säger han och hälsar glatt på expediten **Matti Saturo**.

Välttilä och Saturo träffades för första gången på en ankrestaurang i Fjärran Östern för ett tiotal år sedan. Sedan dess har de träffats flera gånger inom ramen för den gemensamma hobbyn taijigymnastik.

1. Alkobutiken tar dagligen emot 6–10 lastpallar med olika varor. Pallarna väger 400–700 kg.

2. Pauliina Pajunen besökte Alkobutiken för att handla champagne och cava till ett företags-evenemang.

3. Den som vill kan slå sig ned på bänkarna för att vila benen eller för att läsa om månadens vin via sin smarttelefon.

4. Vännerna Risto Välttilä från Kronohagen och expediten Matti Saturo skojade friskt vid vinhyllan.

”I vår introduktionsutbildning betonar vi vikten av att dra åt samma håll.”



Matti Saturo har arbetat som guide och talar tretton språk.

”Jag har tio talspråk och tre andra”, säger han leende.

Han överraskar ibland blyga asiatiska turister genom att tilltala dem på mandarin.

MATTI SATUROS KOLLEGA Linda Hackman beskriver sina arbetskamrater som orädda och öppna. Teamet betraktar sina idéer, sin inspiration och sina erfarenheter som gemensamma.

”I vår introduktionsutbildning betonar vi vikten av att dra åt samma håll. Vi strävar alltid efter att låta den som är bäst skickad ta hand om specifika frågor och ärenden”, säger hon.

Minna Keskinen är stolt över sitt kompetenta och engagerade team som betjänar upp till 7 000–13 000 kunder i veckan.

”Alla vet inte att vårt jobb också är fysiskt ansträngande. Vi hanterar stora mängder varor varje dag”, säger hon.

Stockmann är en viktig del av Helsingfors historia och många helsingforsare har besökt varuhusets Alko-butik under årens lopp.

”För en del äldre kunder är vi fortfarande ”Stockmanns vinbutik”, säger Hackman.

Keskinen berättar att den gamla föreställningen om en vinbutik får expediterna att småle – Alko-butikens sortiment har utvecklats och breddats avsevärt sedan det begav sig. &

Linda Hackman

EXPEDIT



TILL VILKA RÄTTER VILL KUNDERNA HA DRYCKESTIPS FÖR TILLFÄLLET?

I februari står laksoppa, blinier, ostron och ärtsoppa på menyn. När påsken knackar på dörren är det naturligtvis lamm i alla former som gäller. Till lammrätter kan man med fördel välja ett robust Rhônevin.

VILKA KOMBINATIONER AV MAT OCH DRYCK TILLTALAR DIG PÅ VÅRVINTERN?

Mustiga smaker lämpar sig för årstiden. Jag är en sann läckergom som vurmar för blinier. Till tjocka blinier av rysk typ dricker jag helst champagne, men tunna blinier sköljer jag gärna ner med en pils.

VILKA VINER TÄNKER DU PÅ NÄR VÅRSOLEN TITTAR FRAM?

Eftersom jag snart åker på semester till Portugal går tankarna till röda viner gjorda på druvan Touriga Nacional och vita viner gjorda på druvan Verdejo.

VILKEN HAR VARIT DEN SVÅRASTE FRÅGAN ATT BESVARA?

För en tid sedan frågade en kund vilken dryck som lämpar sig till bäverkött. Jag hade ingen aning, men till all lycka har vi en jägare i teamet. Han kunde hjälpa kunden.

DIREKT FRÅN **GÅRDEN**

Köttkonsumtion handlar allt oftare om värdeval. Den som köper sitt kött direkt från gården vet exakt varifrån köttet kommer och hur produktionsmiljön ser ut.

TEXT ANNE KANTOLA, KAROLIINA TOIVAKKA

FOTO YLIKALLION KYTTÖTILA, RATIA RANCH





Den östfinska lantrasen (ISK, kyyttö) är fortfarande hotad. Gården Ylikallio har cirka 60 lantrasdjur.

Den dräktiga kon av östfinsk lantras (ISK, kyyttö) har flyttats till ett kalvningsbås på gården Ylikallio i Österbotten. Kon och kalven hålls ett par dygn i båset innan de förenas med resten av djuren. De kommande månaderna tillbringar kalven i lösdriftsstallet och på betesvallen.

När kalven är ett drygt år gammal transporteras den till det lokala slakteriet på 30 kilometers avstånd från gården. Efter ankomsten får djuret vila och äta. Följande morgon leder en utbildad slaktare in kalven i ett bedövningsbås, varefter djuret slaktas. Kroppen styckas och köttet förpackas på slakteriet.

Det färskt köttet levereras till gården som säljer det till kunderna utan mellanhänder.

"DAGENS KONSUMENTER vill ha kött och andra livsmedel med kort och känd produktionskedja", säger forskare **Mari Niva** från konsumentforskningscentralen vid Helsingfors universitet.

Intresset för livsmedlens ursprung och produktionskedja vaknade på allvar i slutet av 1990-talet.

Mari Niva berättar att finländarna redan länge har litat på de inhemska livsmedlens kvalitet och nyttighet, men att diskussionen om bland annat genmodifikationens konsekvenser har lett till viss oro och osäkerhet under de senaste åren.

GÅRDEN RATIA RANCH i Askola bedriver ekologisk odling. När byråkratin är avklarad kan köttet från gårdens högländsboskap, som utfodras med gårdens eget foder, säljas som ekologiskt.

Efter generationsväxlingen för fyra år sedan beslöt gårdens nya ägarpar **Asmo** och **Johanna Ratia** att övergå till ekologisk produktion.

Etik och ansvar är honnörsord för gårdarna Ratia Ranch och Ylikallio, som båda satsar på välmående djur och direktförsäljning.

"Lönsamheten sammanhänger med djurens välbefinnande – ju bättre djuren mår, desto produktivare är de", säger **Anne Rintamäki** från gården Ylikallio.

PARET RATIAS DJUR SLAKTAS och styckas av ett lokalt slakteri på cirka 50 kilometers avstånd från gården.



"Lönsamheten sammanhänger med djurens välbefinnande."

1. Under sommaren vistas djuren på betesvallen och under vintern rastas de utomhus dagligen.

2. Djuren på Ratia Ranch känner igen sin ägare på doften och rösten. Johanna Ratia kan namnen på alla sina djur.

Det förpackade köttet levereras till gården, där det förvaras i stora frysar tills det säljs till konsumenterna.

Direktförsäljningen innebär att kunderna kan bekanta sig med djuren, gården och produktionsmiljön. Ratia Ranch bedriver ingen egentlig marknadsföring eftersom den så kallade djungeltrumman sprider budskapet om verksamheten.

Gården Ylikallio använder sig av de så kallade REKO-ringarna för närproducerad mat på Facebook. Förkortningen REKO kommer från orden Rejäl Konsumtion. Köttet säljs vid de ringträffar som arrangeras varannan vecka i Karleby och Jakobstad.

"Den bästa erkänslan för gott arbete är dels välmående djur, dels nöjda kunder", säger Anne Rintamäki.

DE SOCIALA MEDIERNA är viktiga också för Ratia Ranch, som nästan dagligen lägger ut bilder och uppgifter om gården på sin Facebooksida. Syftet är att öka transparensen.

"Transparensen är a och o. Det gäller att visa för kunderna och allmänheten att djuren mår bra och behandlas väl", säger Johanna Ratia.

Enligt Mari Niva handlar direktförsäljning i stor utsträckning om tillit och förtroende. Om kunden känner producenten kan han eller hon i allmänhet lita på att livsmedlen är etiskt producerade och av hög kvalitet.

ANSVARET FÖR DJURENS välbefinnande, som omfattar bland annat fri rörlighet, torra och rena viloplatser, friskt vatten och foder av hög kvalitet, vilar på gårdarna.

Både Ratia Ranch och gården Ylikallio engagerar sig i slakten. Ylikallio är delägare i det lokala österbottniska slakteriet som sköter slakten av gårdens djur. Slakteriets breda korridorer, behagligt grönfärgade väggar och ljuddämpande akustikplattor gör miljön stressfri för djuren.

Paret Ratia transporterar sina djur ett åt gången till det närbelägna slakteriet. Asmo och Johanna Ratia har erbjudits möjlighet att närvara vid slakten, men av känslomässiga skäl har de avböjt.

SYFTET MED KAMPANJEN Köttfri oktober och andra liknande kampanjer är att minska finländarnas köttkonsumtion som har legat på cirka 76 kg per person och år under de senaste åren.

Mari Niva, som undersöker finländarnas matvanor, tror att köttkonsumtionen småningom kommer att minska. Genom att välja vegetariska livsmedel bidrar vi till att stävja klimatförändringen.

Finländarna kommer även framöver att äta kött, men valet kommer allt oftare att falla på närproducerade produkter av hög kvalitet. *ℰ*



Tack vare sin tjocka behåring kan högländsboskapen vistas utomhus året runt. Djuren på gården Ratia Ranch har tillgång till över tre hektar skog och mark.

Etiskt producerade drycker

Konsumenterna reflekterar allt oftare över matens och dryckernas ursprung och tillverkning.

Med etisk produktion avses att exempelvis vin tillverkas med hänsyn till miljön och arbetarnas rättigheter.

I fjol saluförde Alko cirka 60 etiskt certifierade drycker. Sortimentet ökade med ungefär 15 drycker på två år.

”Finländarna tillmäter den etiska aspekten allt större betydelse och vi strävar naturligtvis efter att tillmötesgå kundernas önskemål”, säger produktchef **Kirsi Erme** från Alkos inköpssteam.

I dag är Alkos hylletiketter försedda med märkningar som underlättar valet av certifierade varor (bland annat Fair trade och Fair for Life).

Alkos samtliga varuleverantörer har förbundit sig att garantera sin personal bland annat tillräcklig ersättning och trygga arbetsbetingelser.

Läs mer på finska:

www.alko.fi/vastuullisuus/vastuullinen-hankinta/



Noora Räty, 26, har spelat för KJT i hockeyligan Mestis sedan oktober. Hon fick erbjudanden från olika klubbar både i Finland och utomlands, men hon valde nyländska KJT eftersom klubben lovade henne mest tid på isen.

Målvaktens pannkaka

Noora Rätty är unik: Hon är den enda kvinnliga spelaren i hockeyligan Mestis. Hennes hektiska dagar inleds med närande proteinpannkaka.

TEXT OCH FOTO TUOMAS SIITONEN, THINKSTOCK DRYCKESFÖRSLAG TAINA VILKUNA, ALKO

VILKEN ÄR DIN INSTÄLLNING TILL MAT? Jag äter ris, kyckling, kött och annan vanlig mat. Förra sommaren beslöt jag att minska intaget av gluten eftersom jag kände mig svullen. I dag har jag mer energi och magen fungerar bättre. Jag brukar laga hela veckans mat under veckosluten. Jag är absolut ingen matfreak, utan jag äter för att leva.

ÄR DIN KOST ANNORLUNDA UNDER SPELSÄSONGEN ÄN ANNARS? Om det inte är spelsäsong är det träningsäsong, vilket innebär att jag nästan alltid är i farten. När spelsäsongen är slut på våren åker jag till Minnesota för att träna hockeyspelare och då håller jag en månads paus från "kostbevakningen".

VILKEN ÄR DIN FAVORITMAT OCH FAVORITDRYCK? Jag älskar sushi. I Minnesota finns en utmärkt sushirestaurang som vi besöker varje vecka. Finland har också många bra sushiställen. Jag är särskilt förtjust i lax-nigri, men jag tycker om alla sushibitar utom dem med tonfisk. Jag är svag för choklad. Alkohol är inte riktigt min melodi, men vid festliga tillfällen dricker jag gärna ett glas eller två. Till vardags dricker jag främst sportdrycker och lätt cola.

VAD FÖRVÄNTAR DU DIG AV FRAMTIDEN? För tillfället siktar jag på OS 2018. I ett senare skede vill jag gärna grunda en egen målvaktsskola i Minnesota där hockeyn blir allt populärare.

VILKET ÄR DITT FRAMGÅNGSRECEPT? För ett par år sedan såg jag ett TV-program i vilket kocken lagade proteinpannkakor. Dagen efter provade jag receptet och sedan dess har pannkakorna varit en nästan daglig följeslagare. Jag strävar efter att äta proteinpannkakor varje morgon. Pannkakorna är lätta och snabba att tillreda. Jag brukar variera ingredienserna – i dag det ena, i morgon det andra. Ibland vill jag ha kanel, ibland inte. Det är stor smakskillnad mellan olika proteinpulver. Vaniljproteinpulver har jag ännu inte provat. ☺



Protein-pannkakor

1 portion

1 banan
3–4 äggvitor
1 tsk kanel
1 tsk honung
0,5 dl chokladproteinpulver
Till stekningen: rybsolja

Garnering
1 msk jordnötssmör
2 msk keso (grynöst)
0,5 dl blåbär

TILLAGNING

Blanda ingredienserna i en mixer. Stek pannkakorna i rybsolja i en stekpanna. Garnera med jordnötssmör, keso och blåbär.

DRYCKESFÖRSLAG, ALKO:

Om pannkakorna äts på kvällen kan de med fördel sköljas ner med ett alkoholsvagt, spritsigt och blom-migt muscatvin. Alkoholfritt mous-serande vin och alkoholfri cider med inslag av granatäpple rimmar också bra med proteinpannkakorna.

MILT &
SÖTAKTIGT

ETIKETTKLUBBENS VÅRENS provningar

PROVA OCH UMGÅS UNDER SOMMARLÄTTA FORMER

Tjuvstarta sommaren med våra läckra provningar! Provningarna omfattar bland annat tyska vinpärlor, trendiga roséviner och sommaröl från finländska mikrobryggerier. Välkommen med!



Thomas
Thomas Suni, klubbmästare

TYSKA VINPÄRLOR

Rheingau är det mest anrika vindistriktet i Tyskland. Störst av kvalitetsdistrikten är Pfalz och Rheinhessen. Denna nyhetsprovning ger dig en överblick av det varierade och kvalitativa utbudet i de klassiska vindistrikten – mousserande, vitt, rött och sött. Kursens längd är ca 2 timmar. Medlem betalar **22 €** för provningen plus **12–25 €** för provningsvinerna.

TRENDIGA ROSÉVINER

Roséviner ökar raskt i popularitet över hela världen. Det gör att sortimentet av kvalitetsroséer har förbättrats enormt. Kom och prova och konstatera varför! Rosévin är som gjort för varma sommarkvällar – till mat, picknick eller prat. Provningen av roséer och mousserande roséviner pågår i ca 2 timmar. Medlem betalar **22 €** för provningen plus **10–20 €** för provningsvinerna.

FINLÄNDSKA MIKROBRYGGDA ÖL

Finländska mikrobryggerier har en glädjande stor bredd på sina öl. Kvalitetsmässigt står de sig utmärkt i en internationell jämförelse. En avslappnad provning där vi lär känna mästerverk från inhemska mikrobryggerier och diskuterar vid vilka tillfällen i sommar de passar bäst att dricka. Kursens längd är ca 2 timmar. Medlem betalar **22 €** för provningen plus **10–20 €** för provningsölen.

VINER TILL SOMMARMAT

Kom och upptäck aktuella viner för vår och sommar! Smaka, diskutera och resonera dig fram till vilka somriga maträtter de gör sig bäst till. Vi provar vita, röda och mousserande viner. Provningen pågår i ca 2 timmar. Medlem betalar **22 €** för provningen plus **10–20 €** för provningsvinerna.

ABC OM VINER

En fin chans för alla som nyss har startat sin resa genom vinvärlden! Kursen kräver ingen tidigare kunskap om vin eller erfarenhet av provning. Du lär dig elementära vinbegrepp och rätt provningsteknik så att vinernas smakspektrum öppnas i all sin bredd och mångfald. Kursen pågår i ca 2,5 timmar. Medlem betalar **22 €** för provningen plus **10–20 €** för provningsvinerna.

HELSINGFORS kl. 17.00

<i>Alkos huvudkontor, Sundholmsplatsen 1</i>	
ABC om viner	må 18.4
Tyska vinpärlor	må 25.4
	ti 26.4
	on 27.4
Trendiga roséviner	må 2.5
	må 9.5
	ti 10.5
	on 11.5
Mikrobryggda öl	to 12.5
	må 6.6
Viner till sommarmat	to 9.6
	må 13.6

LAHTIS kl. 18.00**NY PROVNINGSLOKAL!**

<i>Wanha Walimo, Vesijärvenkatu 25</i>	
Mikrobryggda öl	to 21.4
Tyska vinpärlor	to 12.5
Trendiga roséviner	to 2.6
Viner till sommarmat	to 9.6

KUOPIO kl. 18.00

<i>Technopolis Kuopio, Microkatu 1, byggnad M</i>	
Tyska vinpärlor	on 6.4
Trendiga roséviner	to 28.4
Mikrobryggda öl	ti 10.5
Viner till sommarmat	to 26.5

JYVÄSKYLÄ kl. 18.00

<i>Alkosregionkontor, Kauppakatu 24, 5. vån.</i>	
Trendiga roséviner	to 28.4
Mikrobryggda öl	ti 10.5

TAMMERFORS kl. 18.00

<i>Alkos regionkontor, Aleksanterinkatu 22 b, 3. vån.</i>	
Tyska vinpärlor	ti 19.4
	to 28.4
Mikrobryggda öl	ti 3.5
Viner till sommarmat	må 30.5
	to 9.6
Trendiga roséviner	to 2.6
	on 8.6

ROVANIEMI kl. 18.00

<i>Alkos regionkontor, Hallituskatu 20 A, 2. vån.</i>	
Tyska vinpärlor	to 28.4
Mikrobryggda öl	ti 24.5

ÅBO kl. 18.00

<i>Alkos regionkontor, Slottsgatan 11 A</i>	
Tyska vinpärlor	ti 5.4
	ti 11.5
Mikrobryggda öl	on 6.4
Viner till sommarmat	ti 3.5
	on 8.6
Trendiga roséviner	ti 17.5
	to 26.5

ULEÅBORG kl. 18.00

<i>Alkos regionkontor, Kirkkokatu 14</i>	
ABC om viner	to 14.4
Tyska vinpärlor	to 12.5
Trendiga roséviner	to 26.5
Viner till sommarmat	to 9.6

SEINÄJOKI kl. 18.00

<i>Tiedekatu 2, byggnad D, 3. vån.</i>	
Tyska vinpärlor	to 28.4
Mikrobryggda öl	on 4.5
Viner till sommarmat	to 19.5
Trendiga roséviner	to 2.6

BJÖRNEBORG kl. 18.00

<i>7th Floor, Yrjönkatu 15 A, 7. vån.</i>	
ABC om viner	ti 12.4
Tyska vinpärlor	to 12.5
Viner till sommarmat	ti 14.6

VASA kl. 18.00

<i>Sampo-hus, Handelsplanaden 11 D, 7. vån.</i>	
Tyska vinpärlor	to 14.4
Trendiga roséviner	to 19.5

**OBS. NY ADRESS
I HELSINGFORS!**

Medan Arkadia renoveras under våren 2016 sker provningarna tillfälligt i huvudkontorets lokaler vid
**Sundholmsgatan 1,
00180 Helsingfors.**

På hösten återupptas provningarna i uppräschade Arkadia på Salomonsgatan.

KOM MED I ETIKETTKLUBBEN

Våra kurser är öppna för alla klubbmedlemmar. Du kan också ta med en vän.

Om du inte ännu är medlem kan du enkelt anmäla dig. Gå in på **alko.fi/etikettklubben** eller ring **020 692 775** (ina/mta) vardagar 9–16.

Medlemsavgiften är bara 25 euro per år. Medlemmarna får bland annat tidningen Etiketten i posten, en dryckesguide på finska flera gånger per år, vårt finska e-medlemsbrev och tillgång till vår medlemsportal.

ANMÄL DIG TILL EN PROVNING

Du kan anmäla dig till alla provningar från **onsdag 17.2.2016**, telefon **020 692 771** (ina/mta), må–fr 9–20, lö 9–18.

Sista anmälningsdag för alla kurser är två veckor före kursdag.

Provningssvinerna köps in genom Etikettklubben och kostnaderna för dem fördelas jämnt mellan kursdeltagarna. Faktura skickas ut efter sista anmälningsdagen. En provning ställs in om färre än tio personer har anmält sig. En anmälan är bindande. Alla provningsavgifter fastställs efter antalet närvarande. Alla kurser hålls på finska.

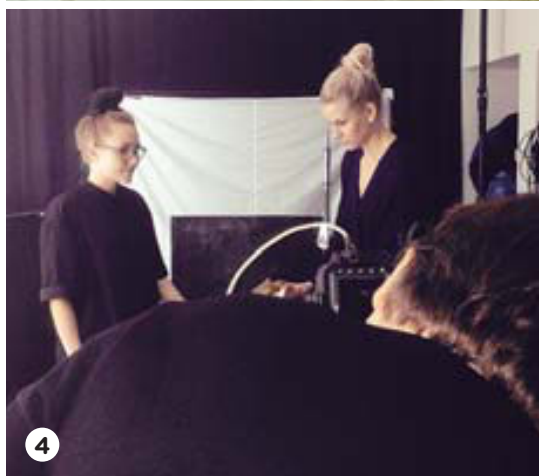


ETIKETTKLUBBEN



Så gjordes Etikettens temanummer

Nummer 1/16 av tidningen Etiketten planerades och utformades i nära samarbete med yrkeshögskolan Haaga-Helias journaliststudenter.



1. Yrkeshögskolans studenter deltog i projektet med liv och lust. **2.** Ilse Kerminen reste till Tallinn för att intervjuja företagare Jaanus Juss för porträttartikeln på sidorna 20–23. Ungdomarna ville presentera en intressant men hittills okänd förmåga. **3.** De unga vuxna, som även hade studerat matjournalistik, gav Etiketten-teamet konstruktiv respons och värdefulla idéer. **4.** Karoliina Toivakka (t.v.) och Laura Saukkonen deltog i skrivandet och i fotograferingen för receptartikeln på sidorna 30–35. **5.** Arbetet inleddes med gemensam planering av tidningens innehåll som skulle rikta sig till läsare i åldersgruppen 19–29 år. Journaliststudenterna ville behandla bland annat etisk köttproduktion (artikeln på sidorna 42–45).

Mamma, kan du koka linssoppa åt mig?

Min dotter flyttade på hösten till Berlin. Tillsammans med sin dansstuderande väninna hittade hon en underbar bohemisk bostad i Kreuzberg, Berlins Berghäll. Bostaden har trägol, fyra meter höga rum och stora bågfenster. De vita gardinerna är märkta av fukt och i köket finns det ännu en gammal vedspis. En del av väggarna är modernt omålade. Det är spännande att tänka sig hur livet var här innan muren rasade. Vilka hemligheter har lagrats i väggarnas sprickor?

Området är fortfarande intressant. De gamla husen är slitna, trappuppgångarna är omålade, väggarna är fulla av graffiti och i vägskorsningarna finns det högar av skräp. Mittemot bor en droglangare och vid den närmaste metrostationen säljs gräs helt öppet. I området bor det en stor turkisk minoritet och de har fört med sig liv och välstånd till stadsdelen: affärer, restauranger och tvätterier. Under de senaste åren har konstnärer och hipsters hittat Kreuzberg. Bredvid de etniska restaurangerna finns det nu trendcaféer.

När jag hälsar på hos min dotter äter vi söndagsbrunch i en restaurang som heter Nest. Det stående bordet är överhopat med vegetariska läckerheter. Inredningen är skandinaviskt enkel men kvar finns även östtyska drag: en bildtapet från sjuttioalet, gamla möbler, ett slitet kylskåp. Kreuzberg var i tiden en del av Västberlin men gränserna har suddats ut också när det gäller stil och trender. Restaurangen är proppfull: konstnärer, familjer, trötta hålligångare och några turister som snusar efter de nyaste trenderna. Wifi finns det förstås inte. Inget trendcafé har längre wifi.

När vi tillsammans med min dotter fyller på matlagren i de närliggande ekologiska och turkiska affärerna, minns jag min snabbvisit i Östberlin år 1987. Jag hade hoppat på fel tåg i Budapest och hamnat i Östtyskland utan visum och pengar. Med god tur och hjälp av vänliga människor kom jag över till västsidan och hem. Tänk att man nu kan traska omkring i staden precis hur som helst.

När vi packar upp varorna känner jag mig vemodig. Ack, om man ännu skulle var ung och äventyrlig. Snart avgår flyget tillbaka till Finland men före det skall jag ännu fylla min dotters önskan. Jag ska koka linssoppa åt henne. Jag bereder soppan med stor hängivenhet. Samtidigt avslöjar jag receptets hemligheter för henne: linser, mycket olivolja, vitlök och krossade tomat. Men jag berättar inte allt. I soppan lägger jag nämligen också en nypa djärvhet, några skedar tålmodighet och massor med kärlek. Jag tror att hon också känner smaken av dessa ingredienser i alla fall. Det är ju därför hon bad mig koka soppan, min ljuvliga kära dotter.

Berlin



BABA LYBECK

är journalist samt överdomare och programledare för TV-programmet Nyhetsläckan.





En rätt vald dryck förhöjer måltiden, även när det gäller alkoholfritt. Vår kunniga butikspersonal ger dig gärna serveringstips och idéer om hur du kombinerar mat och dryck. Du kan kolla vårt sortiment på drygt 50 produkter genom att gå in på alko.fi/alkoholfritt