

Höstens smaksättare



Salvia

(lat. Salvia officinalis) består av mjukt ludna, grågröna buskblad och tillhör växtfamiljen kransblommiga växter (lat. Lamiaceae). Kryddan ansågs under antiken vara den värdefullaste medicinväxten. Den doftar underbart och smaken är något härv och tämligen dominerande. Används både som färsk och torkad.

INNEHÅLL

Sid

- 5 Vår bästa tid är nu
- 6 SIFO: Höst och skördetid – Så resonerar svenskarna
- 12 Smak – Vad är det?
- 16 Höstens matrender
- 18 Oslagbara höstkombinationer

*Skördetiden,
med alla sina
råvaror, är
den riktiga
smakhögtiden.*

Men inklämd mellan grill och julförberedelser kan den lätt bli en bortglömd matsäsong för våra nordiska råvaror.

Vi på ICA vill slå ett slag för höstens råvaror, rätter och, framför allt, smaker. Nu är tiden då naturens egna smaker får ta plats i köket. Låt örter, bär och svampar slå an tonen på mustiga höstmiddagar och murriga hemmakvällar. Och varför inte plocka fram klassiker som svagdricka och messmör för mörka och maltiga respektive fylliga smaknyanser i grytor som såser?

Vi har också tagit tempen på hur svensarna ser på höstens mat och hur de förbereder sig inför hösten tillsammans med TNS-SIFO. Hinner man med långkok och höstgrytor? Vilka smaker förknippas mest med hösten och hur utnyttjar man den som skördeperiod?

God höst!
Hälsar
ICA



Vår bästa tid är nu

HÖSTEN ÄR DEN STORA SVENSKA SMAK- OCH MATHÖGTIDEN

Det är nu vi ska **ladda med vitaminer och upplevelser** som vi ska leva på under årets mörka tid. Under ett par fantastiska månader har vi möjlighet att njuta av nyskördade rot- och grönsaker, örter, frukt och trädgårdsbär. Alla sprängfyllda med vitaminer färg och smak. **Skogen lockar med svampfest och lingon**, som finns tillgängliga för alla i Sverige tack vare vår unika allemansrätt. Hösten markerar också starten på viltsäsongen.

HAR VI GLÖMT BORT SKÖRDEFESTEN?

Surströmmingen, kräftorna och hummerfisket markerar också höstens intåg. I forna tider firades Mickelsmäss i början av oktober när skörden var bärgad och ladorna bågnade av mat. Det var **en av årets största högtider** och kan väl jämföras med den tyska Oktoberfesten fylld av mat, kärlek och färg. Denna vår lite bortglömda skördefest verkar dock vara på väg mot en renässans och firas i år på flera ställen i Sverige.

VI ÅTERUPPTÄCKER TRADITIONERNA

Och det är inte så konstigt att dessa **gamla traditioner återupplivas**. För sällan har det varit så rätt att vara traditionalist som nu. Inte minst när det gäller vad vi äter. Att stänka korb, sätta surdeg, kärna eget smör, brygga öl eller odla sin egen balkongpotatis är inte tecken på att det är slut i matkassan. Snarare tvärtom.

LÅT DET TA TID

Det vore enkelt att skylla detta vurmande för gamla tiders mathantverk på den så kallade **"hipstern"** eller på nyromantik, men egentligen är det nog en fråga om tid. Eller rättare sagt **bristen på tid**. För det är inte bara maten som får ta mer tid. Virkning, hemodling och andra tidskrävande hantverk är hett inte minst för den stressade livs - pusselmänniskan. **Möjligen som en motreaktion** till ropen på ständig närhet, snabbare bredband och take-away.

Mormorsmaten är på stark frammarsch med grytor, soppor, stekar och inläggningar. Mat med smaker vi kanske har glömt bort och saknat. Pepparrot, svagdricka, nejlika och messmör **mutar in sin forna plats i köket**.



SIFO: *Flöst och skördetid*

SÅ RESONERAR SVENSKARNA

Vår undersökning visar att mer än varann svensk förknippar hösten med **grytor**, **långkok** eller **soppor**. Mat som får ta lite extra tid, som värmer och som man kan samlas kring.

Men långkoket är fortfarande en vattendelare. **Närmare 4 av 10** uppger att man gör långkok **minst en gång**

i månaden. Samtidigt säger var fjärde svensk att man aldrig lagar långkok, främst för att de inte vet hur man gör.

Undersökningen genomfördes av TNS-SIFO via webbintervjuer (panel) mellan 4-11 september 2012. Totalt intervjuades 2079 personer i åldern 18 år och uppåt i ett riksrepresentativt urval. Frågeunderlaget bestod av 17 stycken kvantitativa frågor.

LÅNGKOKET

Per definition tar ett långkok tid. Men det är inte nödvändigtvis insatskrävande, då det i många avseenden kan vara mat som sköter sig själv. De flesta förknippar långkoket med någon aspekt av tid, **det är mat som får koka i flera timmar** (45%) eller som tar lång tid på sig att bli klar och tillaga (27%).

Långkoket är en snabbmatsfri zon och **det ska avsättas timmar, inte minuter**, för tillagningen. 60% tycker att ett långkok får ta mer än två timmar eller mer, 24% anser att 1-2 timmar räcker och endast 3% svarar under timmen.

HUR OFTA PUTTRAR GRYTAN?

7 av 10 gör långkok **någon gång under året** och av dem är det nästan hälften som låter grytan gå varm minst en gång i månaden. 44% av kvinnorna gör långkok en gång eller oftare i månaden, mot - svarande siffra för männen är här 29%.

2 av 10 uppger att de **aldrig gör långkok** och hälften av dessa

menar att det beror på att de **saknar kunskap om hur man gör**. För dem är tiden alltså inte den mest avgörande faktorn.



SMÅK - FAVORITER

Trots att varannan svensk tydligt förknippar smöör med just svensk mat, är det **bara 1 av 10** som använt det som smaksättare i matlagningen det senaste året.

Bubblaren svagdricka är inte heller särskilt vanlig när svensken kryddar sin mat, **bara 3 procent** uppger att det använt det som smaksättare det senaste året.

I övrigt verkar svensken ha ett välfyllt kryddskåp då man kryddar maten med allt från **ättika** och **sirap** till **pepparrot** och **kryddpeppar**.

MEST POPULÄRA SMAKSÄTTARE VILKA SMAKSÄTTARE HAR DU ANVÄNT I DIN MATLAGNING SENASTE ÅRET?

Vitpeppar 79%



Dill 74%



Svamp 70%



Timjan 69%



Lagerblad 65%



UNIKA SVENSKA SMAKER VILKA SMAKER FÖRKNIPPAR DU MEST MED SVENSK MAT?

Lingon 71%



Västerbottenost 67%



Dill 51%



Smöör 50%



Enbär 37%



*Att äta
i säsong*





Vi matlagare översköjs av tips och råd om hur vi ska äta i säsong, både av klimatskäl och för att ta tillvara på smaker och råvaror. Och det verkar ha fått fäste.

Hela **22 procent** av svenskarna uppger att de i huvudsak lever säsongsbaserat och **lagar mat efter vad årstiden har att erbjuda**. Detta gäller kvinnor i högre utsträckning än män. Fyra av fem svenskar låter sig inspireras av höstens smaker och råvaror även om de i grunden **äter samma typ av mat året runt**.

HÖSTEN AKTIVERAR

Mer än tre fjärdedelar, 78%, ser till att **aktivt ta tillvara höstens råvaror** på något sätt. Det kan röra sig om att ge sig ut i skog och mark för att plocka bär eller svamp, safta, sylta, lägga in eller jaga. Till denna kategori hör även alla de som under hösten skördar råvaror som odlats i den egna trädgården.

Resterande **22%** ger sig inte ut i skog och mark utan väljer att **"skörda i mataffären"** eller uppger att de inte gör någonting särskilt för att utnyttja hösten som skördetid.



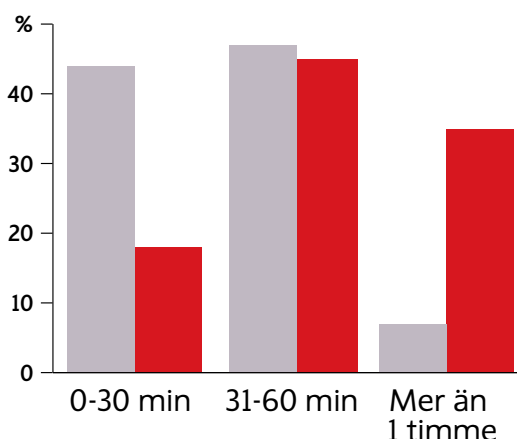
Det är många som vill dela med sig av sina fynd i skog, mark och trädgård; **16 procent** av de tillfrågade har någon gång fotat svamp, bär, äpplen eller annan höstskörd och delat eller lagt upp **på Facebook**.

HELGMIDDAGEN

På helgen flyttar vi in i köket. Under arbetsveckan är det 44% som klarar av matlagningen på under en halvtimme, vilket sjunker markant till 18% på lördagar och söndagar. Istället **femdubblas andelen som spenderar mer än timme på maten**, från 7% till 35%. Mellan 31-60 min är dock det vanligaste tidsspannet för matlagning under hela veckan.

TIDSÅTGÅNG

■ VARDAG ■ HELGDAG



SÖNDAGSMIDDAGEN PÅ VÄG TILLBAKA

Knappt 7 av 10 äter, vad de definierar som en "riktig söndagsmiddag", **minst en gång i månaden**. Sett till ålder är det, enligt undersökningen, åldersgruppen 50-64 år som vurmar mest för söndagsmiddagen.

Helgmiddagen har en speciell ställning i de svenska hemmen. **Endast 8 procent gör ingen skillnad på middag på vardag och helg**. Under helgen anser sig 14% vara oplanerade i sin matlagning, 13% kör ett säkert kort och lagar sin vanliga paradrätt och 10% gör extra mycket mat så att det ska räcka för veckan.

EXPERIMENTLUSTAN STARK, MEN INTE PÅ SÖNDAGEN

Otestat är populärt. **31 procent** är de som själva lagar mat under helgen uppger att de **gärna experimenterar med något nytt recept** som de aldrig provat förut. Samma önskan om att testa något nytt gäller när man blir bortbjuden på en helgmiddag. En klar majoritet bland svaren, 28 procent, föredrar då något exotiskt som de inte smakat förut. Man vill helt enkelt både laga och bli bjuden på **ny, överraskande och annorlunda mat**.

Men på frågan vad **en riktig söndagsmiddag** består av, är det **den sociala aspekten**, familj, vänner och släkt som oftast lyfts fram. Vad gäller maten är det inte längre viktigast att det är något man inte smakat förut, utan att den är **gjord med kärlek och omtanke**, tagit tid, kostar lite extra och **smakar riktigt bra**. Till söndagsmiddag verkar vi föredra traditionell husmanskost framför exotiska, nya och överraskande rätter.

ÅLDERSTYPISKT

18-29 år

"Inspireras av säsongens smaker"

- För 3 av 10 spelar det ingen roll vad de blir serverade när de blir bortbjudna på helgmiddag, bara de blir mätta
- 50% uppger att de inspireras av säsongens smaker, men att de i grunden äter samma typ av mat året runt
- 3 av 10 utnyttjar säsongen genom att "skörda" i mataffären
- Nästan 2 av 10 tycker att ett långkok får ta upp till 12 timmar

30-49 år

"Experimenterar vid spisen"

- Nästan 3 av 10 anpassar sin matlagning och sina matvanor efter säsongen
- 3 av 10 lägger gärna mer än en timme på matlagning under helgen
- Äter en "riktig" söndagsmiddag minst en gång i månaden (61%)
- 3 av 10 vill helst bli serverade något vällagat som tar tid när de blir bortbjudna på helgmiddag
- 3 av 10 experimenterar med nya recept som de aldrig prövat förut när de själva lagar mat på helgen

50-64 år

"Lägger gärna tid på matlagningen"

- 4 av 10 förknippar hösten med långkok
- 47% tycker att ett långkok gärna får ta mellan 2-4 timmar
- 4 av 10 lägger 1-2 timmar eller mer på matlagning under helgen
- Nästan 5 av 10 gör långkok minst en gång i månaden
- 78% äter söndagsmiddag minst en gång i månaden
- Mer än 3 av 10 vill helst bli serverade något exotiskt som de aldrig smakat förut när de blir bortbjudna på helgmiddag

65+

"Odlar och skördar"

- Nästan hälften gör långkok minst en gång i månaden
- 4 av 10 ser under höstsäsongen till att skörda det som finns i trädgården och använder så mycket som möjligt av det i matlagningen
- 3 av 10 syltar, saftar, torkar och lägger in under hösten för att spara till resten av året
- 2 av 10 ger sig ut i skogen så ofta de kan och plockar råvaror som ska räcka hela vintern





UMAMI

SÖTT

SALT

Smak – vad är det?

VAD SMAKAR DET?

Om man vill ha svar på den frågan är det väl bara att smaka sig fram, eller? Tyvärr är det inte så enkelt. Smak, och hur vi upplever smaker, påverkas av våra medvetna och omedvetna förväntningar, förhoppningar, omgivning och, faktiskt, pris. **Sinnesupplevelsen** är en mycket mer **komplex process** än vad man kan tro. Den innefattar många aspekter och börjar man mixtra med sammanhanget så förändras smaken, eller i alla fall upplevelsen av den.

SMAKSINNENA

Det vi i dagligt tal kallar smak är egentligen en kombination av både **lukt** och **smak**. Lukt- och smaksinnena kallas även för **de kemiska sinnena**. De ger oss information om kemiska föreningar i omgivningen. Luktsinnet är ett fjärrsinne som påverkas långt från luktkällan, medan smaksinnet är ett närsinne som kräver direktkontakt med smakkällan.

Men det finns även **ett tredje, och lite okänt sinne** som är mycket viktigt för det sensoriska intrycket av mat:

det trigeminala sinnet. Receptorerne i trigeminalnerven påverkas av starka retningar från exempelvis senap, pepparrot, vinäger och hetta från kryddor som chili. Det är också den som ger oss den **kittlande känslan i kolsyra** och gör att vi uppfattar **strävheten i rött vin**.



GRUNDSMAKER

Smaksinnet är känsligt för endast fåtal kemiska substanser men forskare är dock inte helt överens om hur olika smaksensationer uppstår. Grundsmakerna är de vi kan känna med hjälp av speciella receptorer, **smaklökar**, på tungans ovansida, utan påverkan av luktsinnet. **Salt, sött, surt** och **beskt** är de vi i västvärlden använder. På senare år räknar många också in **en femte grundsmak**, först identifierad i Japan i början av 1900-talet, och som kan framkallas av föda som innehåller glutamat: umami. **Umami** definieras som kött-doftade och välsmakande aromer. Men klassificeringen är långt ifrån självklar.

I den klassiska kinesiska läran om de fem elementen, anger man förutom de fyra grundsmakerna, även **het/stark** som en femte grundsmak. Aristoteles skilde på två huvudsmaker och fem underkategorier: sött och beskt, med saftig, salt, frän, stark, sträv och syrlig som underavdelningar till dessa.



SINNEN I SAMVERKAN

Grundsmakerna utgör endast en liten del av det vi normalt förnimmer som smak när vi äter. Lukt, synintryck och associationsmönster i hjärnan är alla viktiga för helhetsintrycket. När vi äter **samverkar alla våra sinnen**. Synen ger oss information om färg och utseende och har stor betydelse för hur vi uppfattar smak, doft och konsistens. Bilden skapar förväntningar som styrs av tidigare erfarenheter, kunskap, minnen och känslor. Vi har exempelvis svårt att identifiera smak på produkter om de färgas på ett för produkten annorlunda sätt.

Människan har alltid använt sina **sinnen för överlevnad och njutning**. Vi använder våra sinnen för att utvärdera kvaliteten på bland annat den mat vi väljer att äta. Om vi ska köpa ett äpple i matvaruaffären kan det vara flera sinnen som **påverkar köpbeslutet**. Ser äpplet oaptitligt ut så är det uteslutet. Ser det bra ut så kanske vi tar upp det med handen och känner att det är fast och fint som en extra kvalitetsgranskning. Får vi möjlighet att smaka och upptäcker att det smakar illa, så spottar vi genast ut biten. På det här sättet utvärderar vi i olika steg med hjälp av flera våra sinnen vår mat.

LUKTEN CENTRAL FÖR SMAKEN

Luktsinnet är evolutionistiskt **vårt äldsta sinne**. När något smakar riktigt gott är det framför allt luktsinnet som har aktiverats och hjälpt oss att upptäcka de kvaliteter som vi uppfattar som positiva. **Luktmolekylerna** drar vi in genom näsan. De träffar de två luktnerverna och förs upp till hjärnans luktcentra. När vi får något i munnen och tuggar förs luktmolekylerna också upp i en öppning långt bak i munhålan, **retronasalt**.

Ett gott vin eller ett solmoget smultron aktiverar ett helt batteri av lukt-receptorer. Dessa hjälper oss att förnimma olika doftämnen. **Luktsinnet har ett starkt minne** och människan har en relativ god inlärningsförmåga och associativ inläring av olika dofter

vilket ofta sker omedvetet. Har man ätit något man mått dåligt av kan det sitta i hela livet.

Hur vi uppfattar lukt är väldigt individuellt och är i stort sett erfarenhetsbaserat. Människan är relativt duktig på att känna igen en arom, men kan ofta ha **svårt att sätta en etikett** på upplevelsen. Delen av vår hjärna som arbetar med doftintryck är bara ca 5%, medan den till exempel hos en igelkott upptar cirka 80%. Det säger en hel del om vilken betydelse dofttolkning har för människan respektive igelkotten. Däremot kan vi **lära oss genom träning** att bli bättre på sensorisk perception, smak och doft.

”Mustig”

SPRÅK OCH SMAK

Vi använder språket för att förmedla våra **upplevelser**. Men det är inte en helt enkel process att **sätta beskrivande ord** på saker vi upplever med doft- och smaksinnet. Språket kan också förhöja upplevelsen av mat och dryck.

Doft och smak är subtila jämfört med de mer direkta syn- och hörselintrycken. Vad gäller lukt och smak måste vi därför **lita mer på erfarenheter, inläring och minne**. Att lära sig hur sinnena fungerar och samtidigt träna sig i att känna hur olika produkter smakar och doftar kan vara ett sätt att förhöja upplevelsen av mat och dryck. Och att **beskriva dem i ord**.



Smakar den sött eller surt? Det vet vi först när vi smakat, och med tillagningen kan man ta fram olika smaker i råvarorna.

EGENSKAPSORD OCH DEFINITIONER

DOFT



Egenskaper
Doftintensitet
Jordig
Nötig
Smör
Papp/trä
Vegetativt

Definition
Totalt upplevd intensitet av doft
Totalt upplevd intensitet av jord
Totalt upplevd intensitet av nöt
Totalt upplevd intensitet av smör
Totalt upplevd intensitet av papper eller trä
Totalt upplevd intensitet av gröna dofter

Egenskaper
Söt
Syrlig
Besk
Jordig
Papp/trä
Smör
Nötig
Fisksmak

Definition
Intensitet av sötma
Intensitet av syrlighet
Intensitet av beska
Förnimmelse av jord
Förnimmelse av papper och/eller trä
Förnimmelse av smör
Förnimmelse av nöt
Förnimmelse av fisk



SMAK



TEXTUR

Egenskaper
Fasthet

Kornighet
Klistrighet
Krämig
Saftighet

Definition
Intensitet av kraft som upplevs
behövas för att tugga sönder en bit
Förnimmelse av små bitar
Förnimmelse av att tuggan fastnar
Förnimmelse av mjuk och len konsistens
Förnimmelse av vätska i tuggan

Höstens mattrender

Trend

MINNENAS SKAFFERI

De senaste åren har korv och surdeg fått en renässans, för att idag vara nästan ett "måste". Och nu kommer smakerna. Allt det traditionella svenska vi ibland glömmer bort, ibland tar för givet. Svenska örter, cider, svagdricka, enbär och ättiksinläggningar. I höst vill alla flytta in i mormors skafferi.

MATENS URSPRUNG

Ursprungsmärkt kött blir viktigare och viktigare. Ju närmre ursprung, desto bättre. Många vill köpa lokalodlade frukter och grönsaker, och vill veta vilken gård djuren kommer från, som en garant för kvalitet och djursorg.

GÖRA SJÄLV

Det finns en stolthet i att göra eget. Plocka, safta, sylta, lägg in, torka, frysa. Tillbaka till naturen är ett genomgående tema. Vår allemansrätt är unik och skogen är på den här tiden av året vår största mataffär. Men det gäller att passa på när skördetiden kommer, skogens smaker kan fort ta slut och någon annan kan ha hunnit före.

ÄKTA VARA

Fett ska vara fett. Vispgrädde, smör, smetana och riktig crème fraiche är mer populärt än någonsin. Hellre lite mindre mängd av "äkta vara", verkar vara melodin just nu.

Råvaror

VARIATIONER BLAND KNÖLARNAS

Medvetna konsumenter söker nya smaker och variationer, det visar inte minst undersökningens resultat vad gäller helgmiddagen. Rotsaker som kålrabbi, svartrot och majrova väcker vår experimentlusta med en nästan exotisk smak, form och färg. Men det är potatisen som är vår traditionella basföda i Sverige, utan att för den sakens skull behöver vara tråkig.

Nu finns många spännande och annorlunda potatissorter där beskrivningarna på potatispåsarna inte bara säger "fast" eller "mjölig" utan även beskriver smaken, om de passar bäst till att koka, steka, ugnsbaka eller mosa.

Varje potatissort har sin egen smak och konsistens. Marilyn och Apache är exempel på två godbitar som tar plats i diskarna i höst. Apache till exempel är en liten rund potatis med smörig smak. Den är läcker som ugnsbakad men naturligtvis god även kokt och stekt. Den har kortare koktid än annan potatis, så passa den noga. Kokas varsamt, gärna med skalet på i knappt 15 minuter.

GÖR PLATS FÖR PUMPAN

Glöm läskiga lyktor och prydnadskorgar – pumpan är här för att glädja våra smaklökar. Den här hösten får Sverige på allvar upp ögonen för pumpans möjligheter i matlagningen. Vi lär oss använda den i soppor, puréer och i sallader.

GRYTBITAR

Vare sig man har tid med lågkok eller vill ha ett alternativ som går snabbt att svänga ihop är grytan höstens mat nummer ett. Kombinera med rotfrukter, svamp, svenska grönsaker, färska kryddor, gräddiga baser eller en klick crème fraiche. Det går också att göra det lite enklare med en matig soppa.



Utrustning

TRYCKKOKAREN I TIDEN

Med några hjälpmedel kan långkoket snabbas på. Tryckkokaren gör god mat snabbare och nyttigare. I en tid där de flesta vill laga mat från grunden men spara tid är det här köksredskapet nummer ett. Tryckkokare var länge dyra, men i år spår vi ett segertåg för tryckkokaren när de nu sjunkit till under tusenlappen.

GJUTJÄRNSGRYTAN OCH GRILLPANNAN

Äkta råvara kräver äkta utrustning.

DIGITAL STEKTERMOMETER

Ger dig stenkoll på stek eller gryta.

SOUS VIDE

Vacuumförpackat bevarar råvarornas naturliga aromer och safter i varmt vatten utan att koka.

Smaksättare

FÄRSKA ÖRTER

Nu är det skördetid även för kryddorna.

DRYCK

Cider, öl och svagdricka är utmärkta smaksättare i grytor.

KORV

Hösten erbjuder både nya varianter och kryddiga favoriter. Passar fantastiskt som smaksättare.



Oslagbara höstkombinat



Palsternackan med sin spännande karaktär är en riktig smakförhöjare som spetsar till och höjer andra smaker. Blanda 30% palsternacka och 70% **potatis**.



Stjärnanisen förhöjer **lammsmaken** och ger den en riktig smakboost. Fungerar i såväl lammgryta som lammbuljong.



Fett passar utmärkt med **salvia**. Stek salviabladen med några matskedar smör, kombinera med **pumpa**, gärna **butternut**.

ioner

Utifrån smaksättaren har vi här tagit fram några fantastiska grundkombinationer av smaksättare och råvara som passar extra bra ihop.



Färsk **rödbetor**, **getost** och **honung** är en klassisk kombination. Den kanske inte främst ses som en höst-rätt, men känn skillnaden när rödbetorna i säsong. Toppa med nötter. Svår att misslyckas med.



