

JUL VINKAR

SYSTEMBOLAGETS KUNDTIDNING NR 2 · 1975

ÅRETS ALLA
NYA VINER

Kjerstin
Dellerts och
Janne Carlssons
knep mot
baksmälla!

HIRAMS
JULBORD

Stor pristävling

GOD
JUL!



Hararna vitnar och Rönndruvan glöder. . .
 ". . . tänk på en brunstekt harsadel, köttig, brynt bredvid lärstekarna i stor järngryta och på all den goda sås som hör till då man steker 'vilt'. Ännu läckrare syns sådana stekar i det milda skenet från tända ljus på matbordet där en skål blankt, grönt lingonris är 'blommorna'. Rönnbärens glöd är smaken från rönnbärgelé till steken och de små små brynta potatisarna, de små helstekta lökarna, de brynta hela champinjonerna eller murklorna. Saftigt olje- och vinägerstänkta sallatsblad består friskheten lite vid sidan om."

Hiram:

Ät magrare i jul

●Den som uttalade sig så poetiskt om den snart sällsynta vintervita sk "svenskharen" och "rönndruvan" var gamle skalden Esaias Tegnér. Han var inte främmande för att "äta gott" med passande drycker därtill.

Vi som lever i snålare tider, eller borde göra så, unnar oss ju bara en enstaka gång något som den här antyddade harsteken – som dock med stor fördel kan bytas till en härlig svensk renstek/rensadel. Är det inte dags förresten att stryka allt det fetaste på julbordet?!

FUNDERA . . . över vad ni verkligen vill ha på ett julbord.

SKINKAN, mager, praktisk mat – om man skär bort fettkanten och lämnar den kvar på tallriken.

GRISFÖTTERNA med rödbetor till är något att gnugga händerna åt. Mager mat, tro mig.

LEVERPASTEJEN finns "mager". De som vill laga till den hemma ska stryka mestparten av späckmängden i leversmeten.

SILL är "bra mat". Inlagd, matjes-sill, urvattnad saltsill kryddad med

surgrädd, hackad lök och dill. Glöm inte ANSJOVIS.

LUTFISK borde vi äta mycket mer av. Men var lite varsam med det smälta smöret och vita såsen till fisken.

GLÖM BORT . . . att ta med bräckkorp, tunga, fläskkorp och gräddiga svampstuvningar på jul- och nyårsbordet.

SALLADERNA måste få en hedersplats bredvid skinkan, kalkonen, eller vad ni nu väljer av mager mat. Råstrimlad vitkål är en hållbar

sallad. Glöm inte rödbetorna, gurkorna, sellerikål och rotsaker.

DOPPET görs magert genom att buljongen ställs att svalna kallt. Då lyfter man lätt bort hela fettkakan från buljongen.

Spadet, buljongen efter skinkan, är delikat att använda till grönkål.

Så kan man fundera och lova sig själv att stryka kakor och bullar och tårtor denna helg. Lov sig själv långa promenader, skidtur. Motionera mycket mera. Kom i form – inte ur form.

vänd



HIRAMS JULHARE

●Dela haren så att "sadeln", ryggen, kommer för sig och de två lärstekarna för sig. Nackpartiet med frambenen också särskilt. (Frysad harsadel och lärstekar finns).

Putsa "sadeln" och klipp bort de tunna revbenssidorna ("Korthugg" den).

Gnid köttet med 1 matsked salt, 2 matskedar grovkrossade enbär och ca 1 matsked mushroom soja. (Lärstekarna kryddas).

För att undvika att harsadeln (rensadeln) böjer sig uppåt som en sprättbåge i stekgrytan görs några djupa snitt tvärs över ryggraden. Det lönar sig att före salt, enbär etc grundligt putsa sadeln från de många hinnorna. Vass kniv och gott om tid behövs.

Bryn sadel och lärstekar med smör i stekgryta. Vänd och sköt om stekarna.

Då färgen är vackert och starkt brun, spådes med rödvin eller buljong, ca 3 dl, som får koka bort innan mer buljong (rödvin) spådes på.

Lägg i ett 20-tal förvildade brynta lökar. Låt dem sakta steka med. I slutet av stektiden tilläggs 1/2 kilo hela brynta champinjoner.

Stektiden beror på harens ålder (ca 1 tim).

Skär loss de långa ytterfiléerna och titta efter de små fina innerfiléerna. Skär på skrå, långa fina skivor och lägg tillbaka köttet på benen. Lärstekarna skärs också upp vackert och läggs samman igen.

SÅSEN: Skölj ur stekgrytan med buljong. Skumma fett från såsen då den stått ett tag. Red såsen med arrowrot. Smaka av med 1 matsked mushroom soja.

SERVERA: Ugnsbakade potatisar, en fräsch sallad. Geléer av typ rönnbär eller svarta vinbär passar till. Samt ett gott rött vin i glaset. Gärna den härtappade Saint Vincent. Kostar 9:75.

VALNÖTTER och **FÄRSK FRUKT** är en bekväm och god efterrätt. Portvin och valnötter passar fint i smak. En engelsk sed, som vi gott kan ta efter.

HIRAM

Jul Blandat

Hur gör man julglöggen själv, hur blandar man till en god mumma och vad använder man till bål? Det är många som undrar. Här är en hel del tips för dig som vill överrasa släkt och vänner med något hemmablandat.

Farmors mumma

3 flaskor porter
3 flaskor lättöl (eller motsvarande mängd svagdricka)
1 flaska sockerdricka
Tillsätt gärna 1-2 dl madeira
Serveras svalt.

Och här är en litet finare variant:

Fest-mumma

3 flaskor porter
1 flaska torrt vitt vin
1/2 flaska sockerdricka

Att göra glögg själv är litet omständigare än att köpa den färdiga på Systemet. Här är ett gammalt recept:

Madeiraglögg

1 helbutelj rött vin
1/2 butelj madeira
1-2 bitar (5 g) hel kanel
3-5 hela kryddnejlikor eller
2-3 krossade kardemummor
1-1 1/2 dl strösocker
Skalet av 1/4 citron skuret i fina strimlor med allt vitt borttaget

Blanda vin och kryddor i en kastrull. Låt dra på svag värme - får inte koka



- under lock några minuter. Sätt till socker och citron, rör om, låt stå kvar på spisen under lock några minuter till. Glöggen serveras rykande varm med russin och skållad mandel.

Gör en bilförarglögg samtidigt. Byt bara ut vinet och madeiran mot alkoholfri Rotlack (finns på Systemet).

Vinbål kan vara en trevlig förfriskning om man inte skall köra bil efteråt. Den här satsen bör vara lagom för tio personer:

Rödvinsbål

1 flaska rödvin (vi använde Algerie)
1 flaska (33 cl) fruktsoda
2 apelsiner och
2 citroner i skivor
Ett par kanelstänger
Rikligt med is

Låt frukten dra några timmar i rödvinet. Strax före serveringen tillsätts isen och fruktsodan.

Till sist en fransk vindrink som börjar bli riktigt på modet även hos oss. Den heter kort och gott

Kir

2 cl svart vinbärslilikör
8 cl torrt vitt vin (helst bourgogne)
Serveras kylt
En alkoholfri Kir görs på 2 cl svartvinbärssaft och 12 cl Weisslack (avalkoholiserat vin, finns på Systemet).



SYSTEMTIDERNA I HELGEN

Systembutikerna är som vanligt stängda på julafton och nyårsafton. Vi håller även stängt tredjedag jul, lördagen den 27 december. På trettondagsafton, måndagen den 5 januari, stänger vi klockan 15 (tidigare stängning kan förekomma på enstaka håll, anpassat till övrig handel på orten).

Under de få mellandagarna räknar vi med stor försäljning. Därför är vi tacksamma om de som har tomglas att lämna tillbaka väntar med det till efter årsskiftet.

Nya slotts- viner årgång -73

●Varje årgång har sin charm, sina särdrag. Men det är inte alltid den gamla regeln stämmer, att ett slottsvin måste ha många år på fat för att bli njutbart. 1973 t ex gav en riklig skörd nere i Bordeaux. Det var snabbmognande viner som redan nu visar upp lagom fyllighet och fruktighet.

Vi har fått in två sådana viner i butikshyllorna just i dagarna, ungdomligt fräscha - men knappast något att lägga upp lager av för framtida behov.

Det ena rödvinet heter nr 9844 Château Martouret och kostar 14:50. Ett relativt lätt och ljusst vin med doft av frukt. Smaken är mjuk med någon liten efterstråvhet.

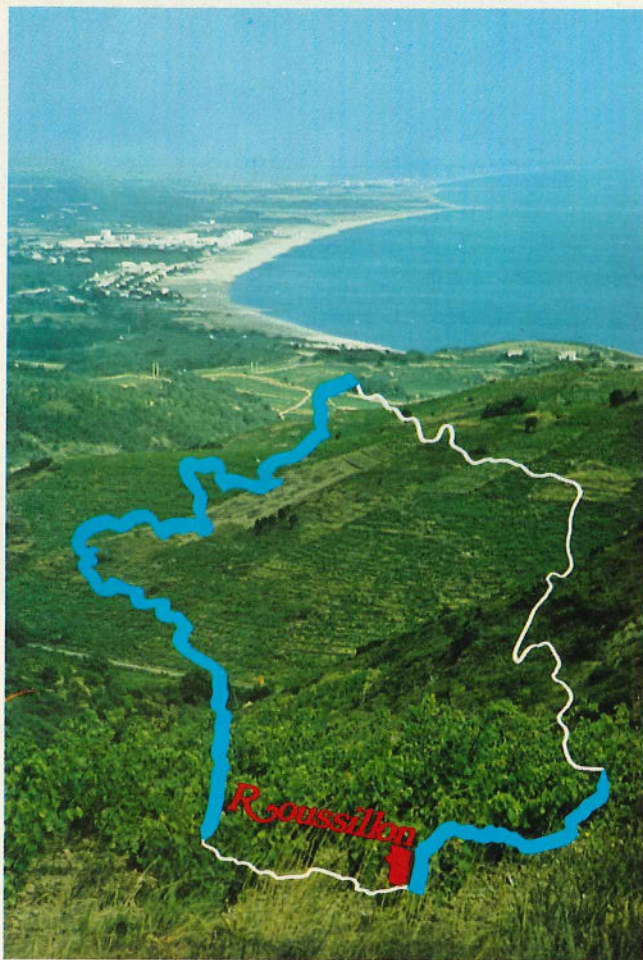
Den andra nyheten är nr 9872 Château d'Arzac, pris 15:50. Ett fylligt vin med typisk bordeauxkaraktär och bra färg.

Båda vinerna finns i många av våra butiker också på halvbutelj.



Ett glas Roussillon blev 600 000 liter!

Roussillon heter ett sydfranskt rödvin som började säljas i Sverige för ett par år sedan. Det har snabbt blivit populärt med sin fyllighet, friska syra och djupa färg. Här berättar journalisten och vinboks författaren Svante Löfgren om hur just det här vinet mera av en tillfällighet råkade hamna på de svenska systemhyllorna.



Den sköna medelhavsbukten utanför Roussillon.

Av Svante Löfgren
PERPIGNAN i september.

”Vi tyckte nog alltid att vårt vin här på kullarna upp mot de pyreiska bergen var överlägset det som växte på slätterna kring Béziers, Narbonne och Montpellier. Men vi gjorde inte något åt det. Just i våra byar kring Rivesaltes och Baixas koncentreras kvalitetstänkandet till dessertvinerna, som är en gammal tradition utmed medelhavskusten här.”

Augustin Torreilles, som är president för *Société Coopérative Vinicole de Baixas* har nästan svårt att komma ihåg hur allting var när han 1964 med några andra vinodlare gick samman för att sätta litet sprätt på rödvinet i Roussillon. Det har lyckats så väl att det sedan länge nu har den franska vinkontrollens benämning VDQS (*Vin Délémité de Qualité Supérieurs*) och har goda utsikter att befordras till vintets division I, som *Appellation Contrôlée*.



En av de många vidsträckta vinodlingarna i Roussillon-området.

”Spanska” druvor

Trakterna kring Perpignan i Sydfrankrike tillhörde på medeltiden Kungariket Mallorca och kom sedan under spansktt väldet i flera hundra år. Det är betecknande att rödvinet blandas av två druvsorter från Spanien (som numera dock inte odlas längre söderut): *Carignan* och *Grenache*. Den förra får jäsa i sitt skal utan att pressas. Det ger maximal fruktighet och kraftig färg.

Grenachedruvan i sin tur är genom sitt kraftiga skal motståndskraftig mot dåligt väder. Normalt mognar den först när carignandruvorna är skördade – utom 1973 då den blev färdig tidigare och skapade en del problem där tillräckligt många skördare saknades.

På kartan

Bemödandena om god kvalitet har satt Roussillon på kartan. Sedan 1973 tar Vin- & Spritcentralen stora mängder *Côtes du Roussillon* just från de kooperativa odlarna i Baixas, en liten plats mellan Medelhavet och



de snötäckta bergstopparna.

Att det blev på det viset beror som så ofta på tillfälligheternas spel. Vingrossisten Jean-Marie Delaunay från Château de Charmont i närheten av Nuits-Saint-Georges i Bourgogne tillhörde en familjefirma som handlat med Sverige i ett halvt sekel. Fadern försökte få igång affärer med svenska importörer redan vintern 1914.

Han begav sig då båtledes till Stockholm mitt i vintern, med ett litet representativt lager i bagaget. Men båten blev sittande i isen utanför Sandhamn. När man äntligen kom loss var det inte mycket till lager kvar att visa upp.

Sonen arbetade upp de kontakter fadern så småningom fått med Vin- & Sprit på S:t Eriksgatan i Stockholm. Han levererar nu bl a ett vitt Côte-du-Rhône-vin, som säljs under det gamla namnet *Baronnie de Sabran* och kommer från Laudun i närheten av Avignon.

Efter en hård säsong för Delaunay ned till den nya badkusten utanför



Augustin Torreilles, president för vinkooperativet i de Baixas, är en av dem som varit med att ”sätta lite sprätt på rödvinet i Roussillon”.

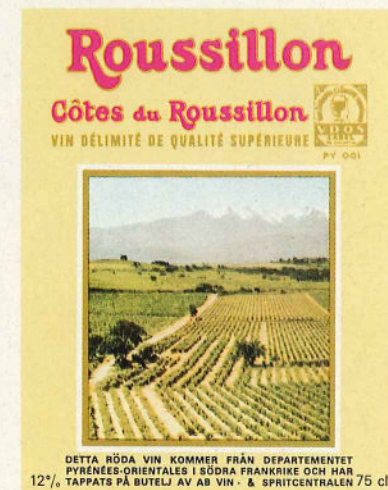
Perpignan med fru och barn, fast besluten att inte ägna vinet en tanke på tre veckor. Men man måste ju äta! Till måltiden serverades ortens vin. Det var gott och Monsieur Jean-Marie var inte mer ledig än att han kunde förhöra sig i Baixas om leveransvillkoren. Sedan hösten 1973 löper tankvagnarna nu mot norr. Förra året med mer än 600 000 liter.

Nytt turisteldorado

Badkusten här, den s k Nya Rivieran, har för övrigt blivit en stor framgång – inte minst utmed plagen i Port Barcadès utanför Perpignan där man åker vattenskidor med hjälp av samma teknik som bär upp för branta skidbackar i Alperna.

Hit vallfärdar badare från hela Nordeuropa. Turisterna inne i stan kommer mest från Barcelona-trakten i bilar, med tåg och fullastade bussar. De far över gränsen för att se filmer som är förbjudna i Spanien och för att spela på casino.

Men det är ju en annan historia.



Så här ser etiketten ut till det här tappade sydfranska rödvinet i artikeln. Roussillon (uttalas ungefär rossij'ng) har varunummer 2216 och kostar 9:75 helbuteljen.

Våra nya viner 1975



Systemsortimentet förändras och förnyas ständigt. Här på uppslaget presenterar vi alla de nya viner som kommit ut under 1975 (och som fortfarande finns att köpa).

Men vi har inte tagit med de härtappade årgångsvinerna från Bordeaux. Det är viner som oftast bara finns i små kvantiteter och som därför tar slut snabbt.

Ett z efter priset i listan betyder att märket vanligtvis bara finns i vår leverantör Vin- & Spritcentralens lager.

Av praktiska skäl har vi inte alla de här vinerna i lager på varje butik. Men överallt går det bra att beställa.

	Pris 1/1-butelj	
RÖTT BULGARISKT		
2090	Cabernet 12:25	
	Fylligt och mjukt med någon sötma.	
RÖTT RHÔNEVIN		
2207	Turenne 15:25	
	Medelfylligt och mjukt vin med fruktig doft och smak.	
RÖD BOURGOGNE		
5306	1972 Savigny 31:75	
	Rätt ljust, medelfylligt och moget. Blommig doft.	
5302	1969 Santenay 41:-	
	God mognad och någon sötma. Ganska lätt.	
4568	1972 Chambertin 66:-z	
	Utvecklad blommig doft. Smaken rätt kraftig och mjuk.	
RÖD SLOTTSTAPPAD BORDEAUX		
3358	1971 Ch. Larrivet-Haut-Brion 35:-	
	Graves. Fylligt och med god strävhet.	
3272	1970 Ch. Gruaud-Larose 40:-	
	Médoc. Medelfylligt, god doft med karaktär av cabernetdruvan.	
3551	1970 Ch. Pichon Lalande 43:-z	
	Médoc. Kraftigt, elegant doft och smak. Djup färg, nästan moget.	
3487	1971 Ch. Mouton Baron Philippe 50:-z	
	Médoc. Doft med Cabernet-karaktär. Fylligt.	
RHENVIN (VITT TYSKT VIN)		
5891	1973 Berelch Südlliche Weinstrasse Kabinett 14:75	
	(Rhp). Halvtorr. Rätt fylligt. Fruktig doft och smak.	
6219	1973 Niersteiner Findling Scheurebe Kabinett 24:-	
	(Rhh). Torr. Bra färg och syra. Blommig doft.	
5916	1973 Erbacher Steinmorgen Riesling Kabinett 24:-	
	(Rhg). Halvtorr. Blommig doft och frisk syra.	
MOSEL (VITT TYSKT VIN)		
6811	1971 Erdener Treppchen Riesling Auslese 70:-z	
	(M). Sött. Fin doft med skifferkaraktär. Medelfylligt, harmoniskt och god sötma.	
VIT BORDEAUXTAPPING		
4153	Le Cardinal Sauvignon 15:-	
	Liten blommig doft, bra syra. Ganska lätt. Torr.	
VIT BOURGOGNE		
5605	1972 Corton-Charlemagne 60:-z	
	Bra syra, elegant doft och smak. Torr.	
5651	Plat Mâcon-Viré 20:-	
	Frisk doft, god fruktighet och mjuk smak. Torr.	
5611	1970 Le Meursault de Ropiteau 37:25	
	Smak- och doftrikt, typiskt för vinerna från Mersaultområdet. Torr.	
VITT SPANSKT		
2767	Paternina Blanco Seco 15:75	
	Medelfylligt med någon jord- karaktär i doften. Torr.	
ROSÉVIN		
2212	Tavel Rosé Grande Réserve , 17:25	
	franskt. Smakrikt, relativt fylligt, bra syra och fruktighet.	
RÖTT PORTVIN		
8137	1960 Vintage, Taylor Fladgate & Yeatman 42:-	
	Fylligt, mjukt och moget med blommig doft. (Har kraftig fällning och måste dekanteras, se fotnot).	
8133	1960 Vintage, Martine Gassiot & Co. ... 45:-z	
	En fin blommig doft. Mjukt, elegant och moget. (Se föregående vin).	
8051	Duke of Oporto 36:-	
	Något fruktig bouquet, rätt lätt smak, någon strävhet.	

Fotnot om dekantering:

Kvalitetsviner som lagrats länge på butelj – främst röd bordeaux och vintage (portvin) faller vanligen ut partiklar som grumlar vinet. Låt buteljen stå orörd under minst ett dygn, så sjunker grumset till botten. Slå sedan försiktigt över vinet (dekantera) på karaff eller annan butelj, så att grumset blir kvar i originalbuteljen. Om ni vill, gör ren buteljen med ljummet vatten och slå tillbaka vinet.

Hur undvika baksmälla?

Vår vanligaste självförvållade krämpa, säger läkaren Wilhelm Graf om baksmällan. Här får du tips av doktorn, av drinkexperten och partykändisarna om hur man undviker den.



Kjerstin Dellert:

– Jag är just den rätta att fråga. . . jag som **aldrig** har nån baksmälla. Vad det beror på? Ja, kanske att jag alltid slutar dricka innan jag får så mycket att det kan komma nåt surt efter. Jag vill inte förstöra en enda dag av mitt korta liv genom att må illa för att jag tagit några glas för mycket. Det vore fruktansvärt. Sprit är ju till för att ge lite glädje under festen, inte för att ge huvudvärk. Nu har jag en jättestor, men jag är ändå försiktig med vad jag dricker. Jag blandar t ex aldrig olika sorter – antingen håller jag mig bara till vin eller enbart starksprit och då bara en enda sort. Den så kallade sängfösaren och snapsen till vickningen tycker jag är en idiotisk sed. Att gå och lägga sig med sprit i kroppen är att direkt bädda för kopparslagare.



Gösta Backstroem:

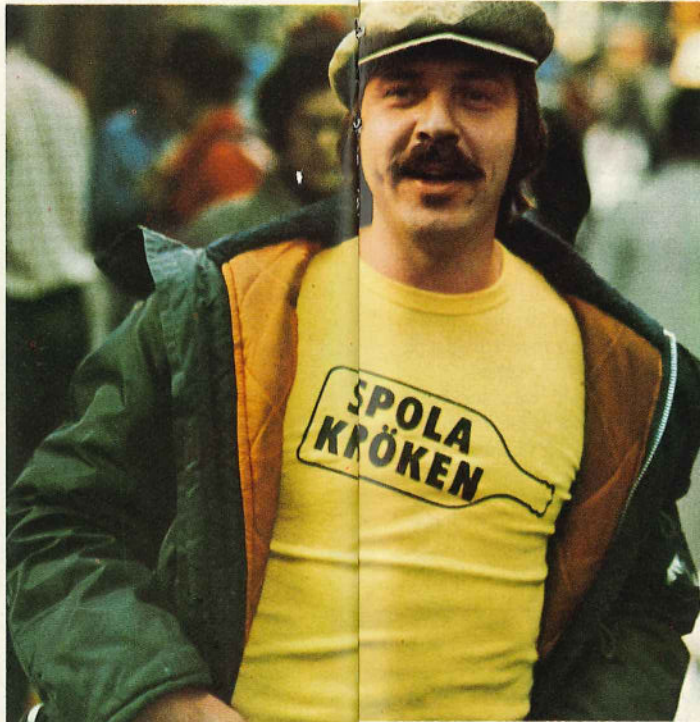
redaktör för tidskriften **Apéritif** och drinkexpert;

– Bästa medlet mot baksmälla är att "undvika sprit dagen före dagen efter" sägs det. Tyvärr blir det inte alltid så. Personligen försöker jag vara måttlig med drickandet. Och aldrig någon sprit efter midnatt. Om det i alla fall skulle finnas en "hangover" dagen efter, och om jag är ledig, blir det en lång morgon i sängen. Starkt kaffe och mineralvatten är dryckerna.

Polacker och tjecker äter massor av ättiksgurka dagen efter, portugiserna föreslår gärna ett glas kall Vinho Verde (ett vitt lättvin). Och varje skicklig bartender har sin egen "medicin" för den som varit oklok dagen före.

Tror man på det här, så visst kan man känna sig en aning mindre dålig. Men, tyvärr, mot alkoholen hjälper det inte ett dugg. Förbränningen sker i levern, och den håller sin lunk vad vi än stoppar i oss eller hittar på.

Så för all del, låt bilen stå dagen efter. "Medicinerna" mot baksmälla har inte minsta effekt på promillen.



Janne Carlsson:

– Sânt ska man inte gå och skaffa sej, det är bara dumt. . . Hä, hä. . . Jag har en del trix för att slippa sânt. Trix nr ett är att inte röka tobak. Trix nr två tar jag fram när det är fråga om en fest med supar. Då ska man gardera sej med små glas som rymmer högst 2 centiliter. Då kan man ta flera glas utan att bli full och det är själva skålandet som är festligt. Alltså fram för 2:or.

Är det fråga om ett vinparty får man skylla sej själv. Det enda

trixet som hjälper då är att inte dricka så mycket och att blanda med vatten. Det är uppfriskande och så blir man inte för onykter.

Det sista trixet är reserverat för groggpartyn. Om man nu måste vara med på det här groggraseriet som vi fått i gamla Svedala så skall man plocka fram lilla 2:an igen. Plus en hel soda och en hel tonic eller en sockerdricka. Då har man nåt i glaset hela tiden. Hä, hä. . .



Wilhelm Graf:

– Allting har en baksida. Dagen-efter-besvär kan tveklöst betecknas som vår vanligaste självförvållade krämpa. Konsumtionen av starkvaror behöver kanske inte ha varit av det direkt omåttliga slaget. Men ett klart samband finns det mellan förtärda mängder starkvaror och illabefinnandet dagen därpå.

Vi äter mer än vanligt också under en helg, och vi blandar delikatesser på ett sätt som inte hör vardagen till. Levern skall ta hand om både mat och dryck och förbränningen håller inte jämna steg med konsumtionen. Man blir dåst. Motionen brukar det bli dåligt med också. Det är som en ond cirkel.

Ändå höll jag på att glömma julklappscigarren och de

många cigaretterna som brukar höra till.

Finns det några rättesnören för den som vill må hyggligt under helgerna med all sin gästfrihet?

Givetvis! Förutom det självklara att dricka mindre och att välja lättare sorter, så kan det vara ytterst välmotiverat med något sobrare matvanor. Köp en något mindre skinka än förra året och slopa ett och annat av julbordets övriga tillbehör. Då är troligen mycket vunnet.

En annan minst lika betydelsefull sak: undvik allt övermått av salt! Mindre rökverk och mera motion gör resten.

Men att hålla alkoholpromillen nere är det allra viktigaste för välbefinnandet. **vänd**

Vad är egentligen baksmälla?

● Ja, vad är baksmälla egentligen? Och varför drabbas en del av oss mer än andra? Ingen vet säkert, även om det faktiskt har forskats en hel del i detta mänskliga lidande.

För bara några månader sedan presenterade finländarna Reino Ylikhärri och Matti Huttunen en undersökning som pågått i tre års tid. Man har studerat förhållandet mellan baksmälla och de förändringar i ämnesomsättningen som alkohol orsakar.

Någon riktig klarhet kom man inte till, men man anser sig kunna slå fast att det är själva alkoholen som har avgörande betydelse. Biämnerna i vissa spritsorter kan visserligen försvåra baksmällan, men även ren utspädd alkohol som t ex i vodka ger liknande besvär.

Vid försök man gjorde med frivilliga manliga studeranden, där alla fick dricka lika mycket, visade det sig att varannan fick svår baksmälla. Och värst var den 12–14 timmar efteråt.

Viktigaste faktorn för baksmälla fann forskningsgruppen vara alkoholens inverkan på det centrala nervsystemet. Några direkta bevis har man visserligen inte fått fram tills vidare, men man anser sig ha lyckats mönstra bort alla andra misstänkta uppkomstmekanismer.

Så nästa gång vi råkar ut för baksmälla får vi väl skylla på det centrala nervsystemet. Det låter åtminstone bättre än att vi drack alldeles för mycket kvällen innan.

2 cl SA JANNE CARLSSON – HÄR ÄR 'KNÄPPEN'

● Janne Carlssons "specialtrix" för att undvika baksmälla är små snapsglas. Ett sådant här t. ex. Glaset heter Knäppen och finns att köpa i välsorterade affärer. Det rymmer 1 1/2 cl om man slår ända upp.

Knäppen ser ut precis som ett vanligt snapsglas. Men tänk vilka roliga glas man skulle kunna göra. . .

Varför inte en liten "pristävling" bland våra kunder om det, förresten? Kom med förslag på annorlunda lillsnapsglas!

Förslagen skall vara tecknade och ni får sända in hur många ni vill. Före den 15 januari. Skriv namn och adress bakpå förslaget. Alla deltagare får en vinkarta för besväret.

Några av bidragen kommer kanske att publiceras i Vår-Vinkar.

Bra att ha dagen efter

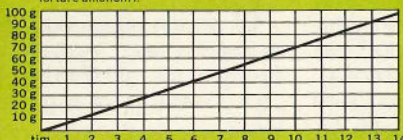
I alla systembutiker finns ett litet grönt kort som heter **Mätaren**. Har du fått det? Mätaren talar om hur lång tid

det tar för kroppen att göra sig av med olika mängder alkohol. Så kommer man bara ihåg hur mycket man

drack kvällen innan, går det lätt att räkna ut dagen efter hur dags man är alkoholfri igen.

När du har läst på första sidan.

● Så här lång tid ungefär tar det att bli av med den alkohol i gram du kom fram till på föregående sida. Kurvan visar att t ex 28 g alkohol (som i 2 starköl bli) tar ca 4 timmar att förbränna och att 80 g (som i 25 cl vodka) tar nära 12 timmar. Om du ska köra bil, ta till extra tidsmarginaler. Reaktionsförmågan är sämre även timmarna efter det kroppen blivit alkoholfri. Och kom ihåg att varken sprängmarscher eller bastubad gör dig fortare alkoholfri.



Några normalmätt
 ○ En liten engångsfaska = 25 cl, en vanlig returflaska = 33 cl, en stor engångsfaska eller burk = 45 cl, 1 glas lättvin 12–15 cl, 1 glas starkvin 6–8 cl, 1 snaps 4–6 cl, 1 grogg 6–8 cl sprit.

SYSTEMBOLAGET

● Här är en praktisk lathund för dig som vill vaka alkoholfri efter en fest eller som vill veta när du kan köra bil igen. Tabellen visar hur många gram ren alkohol olika drycker och mängder ger. Lägg ihop hur många gram alkohol du druckit. Vänd sedan på kortet och läs av på kurvan hur många timmar det tar innan du är alkoholfri. Siffrorna är ungefärliga och kan variera något för olika människor.

Gentilliter →	4	6	8	10	12	15	25	33	37.5	45	75	Jag drack
Mellanöl				4	5	8	11	12	14	24		
Starköl				4	5	6	10	14	15	18	30	
Lättvin			7	9	11	14	22	29	34	41	69	
Starkvin			9	12	15	18	23	38	50	57	68	115
Punsch, Cacaolikor	9	13	17	21	25	31	53	70	80	95	158	
Renat, Vodka, Konjak	13	19	26	32	39	48	80	106	120	145	240	
Kryddat brännvin, Whisky, stark likör	14	21	28	35	42	52	87	115	130	157	260	

Lägg ihop antalet gram och vänd på kortet.



Litet ABC för festdrickare

Helg på helg på helg. Hur ska magen stoppa? Här är några tips från oss som är experter på drycker.

Ät gärna något lätt innan du går på kalas. Sprit är inte bra på fastande mage.

Det brukar börja med en välkomstdrink. Den kan vara starkare än man tror. Så nöj dig med en.

Rutinerade "festprissar" startar förresten med alkoholfritt. För att kunna hänga med bättre och ha skoj hela kvällen.

Om du har tur har du hamnat hos värdfolk som vet att smakdövande brännvin och god mat inte passar ihop, som bjuder på vin i stället.

En del magar mår pyton av grogg. Magens slemhinor tycks av någon anledning påverkas mera när spriten kommer ner kolsyrad.

Vickning också? Hoppa över snapsen. Den krånglar bara till det så dags – bli hemma i sängen.

Många kloka människor trappar ner drickandet under kvällens gång. Det är de som mår bäst på festen. Och dagen efter.



Skål för 1976!

● Tänker ni fira nyårsafton hemma? Här är ett tips för er som vill skåla in det nya året med festligt skummande vin: **Opéra**.

Det är franskt och importerat på butelj. Våra provares omdöme: ett medelfylligt, halvtorr vin, mjukt och med en liten fin syra.

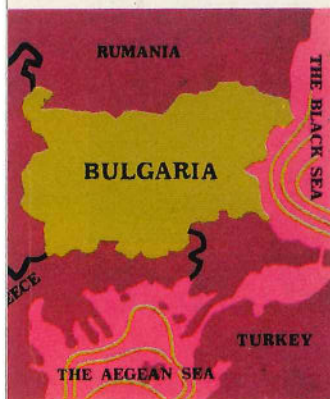
Ställ flaskan ett par timmar i kylskåpet, så får det lämplig temperatur. Inget hindrar att ni lättar på korken i förväg – det kan bli nervöst att göra det minuterna före tolvslaget. Så länge vinet står i kylan är det ingen risk att kolsyreparlorna slår av sig.

Opéra finns i alla systembutiker och kostar 14:- för en helbutelj (brukar räcka till sex-sju glas).

Köp hem något alkoholfritt samtidigt, **Boosenburg** – ett avalkoholiserat vin – för 10:50 eller **Château de Grawenstein** med litet sötare äppelsmak för 6:75. Båda är kolsyrebulblande.

"Nytt" vinland på världskartan

De bulgariska vinerna håller på att slå igenom. Stora satsningar under de senaste årtiondena har fört upp Bulgarien bland de fem–sex största vinoxportörerna i världen. Trots att vi ännu så länge bara har tre "bulgarer" i Systemsortimentet blev vår import i fjol 2,3 miljoner liter. Här berättar BÖRJE KARLSSON i Vin- & Spritcentralen från en resa i de bulgariska vindistrikten.



● På de vidsträckt slätterna, som breder ut sig mellan de tre stora väst-östliga bergskedjorna, odlas säd, bomull, humle, mynta och mycket mer.

En av landets specialiteter är rosenodling för framställning av rosenolja. Hanteringen är så omfattande att hela området mellan Balkanbergen och Mellanbergen heter Rozova dolina, Rosendalen.

Huvudort i Rozova dolina är Karlovo, ett namn som vi känner igen från vår egen vinlista. Här odlas all-

så den vita muskatdruvan Misket Karlovo, den som fått ge namn åt det torra vita bulgariska vinet i Sverige.

Druvstockarna är ordnade i snöråta rader med ungefär två meters lucka. På så sätt kan så mycket som möjligt av arbetet ske mekaniskt. Även druvskörden utförs med stora maskiner.

Men det är inte bara kring Misket som druvodlingarna breder ut sig. Över hela landet är väldiga ytor täckta av vingårdar. Ändå arbetar man med att öka ut arealerna ytterligare.

Det mesta exporteras

Bulgarena dricker själva mycket vin, men produktionen är så stor att 2/3 av den ändå kan gå på export. Det är framförallt Sovjet, Polen och Tjeckoslovakien som är de största kunderna. Men sakta och säkert ökar efterfrågan också från länder som Japan, Västtyskland, Kanada och inte minst de skandinaviska. Till Sverige sålde man förra året 2,3 milj. liter vin.

Så gott som all vin- och spritproduktion i landet är underställd den

statliga vinstyrelsen Vinprom. Lokalt förekommer dock en del kooperativ tillverkning. Under Vinprom har Vinimex hand om all både export och import av sprit, vin och öl i Bulgarien.

Misket billigast

Både blå, röda och vita druvsorter odlas över hela landet. De östra delarna och Svarta havskusten är dock mest kända för sina vita viner, bl a "vår" härtappade Misket, ett gott

statligt fruktigt vitt till bra pris (8:50).

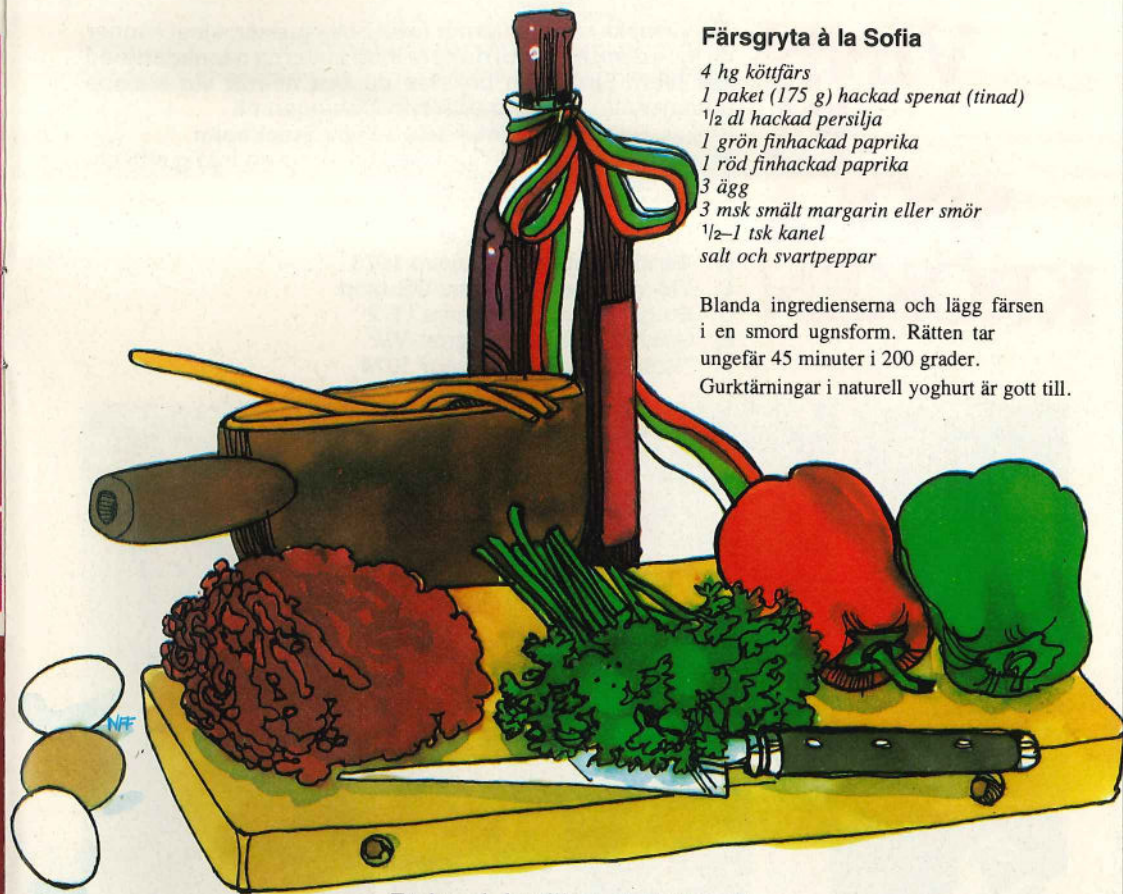
Lokalt förekommer dock en del kooperativ tillverkning. Under Vinprom har Vinimex hand om all både export och import av sprit, vin och öl i Bulgarien.

Nya druvsorter som fått stor användning i landet är de franska Cabernet Sauvignon och Merlot. Av

Färsgröta à la Sofia

4 hg köttfärs
1 paket (175 g) hackad spenat (tinad)
1/2 dl hackad persilja
1 grön finhackad paprika
1 röd finhackad paprika
3 ägg
3 msk smält margarin eller smör
1/2–1 tsk kanel
salt och svartpeppar

Blanda ingredienserna och lägg färsen i en smord ugnform. Rätten tar ungefär 45 minuter i 200 grader. Gurktärningar i naturell yoghurt är gott till.



Bulgariskt till veckändan?

● Tänker ni prova något av våra båda röda bulgariska viner? Då vore det kanske gott med en mustig bulgarisk gryta till. Den här färsgrötan à la Sofia (efter landets huvudstad) är ganska lätt att göra i ordning. Och den smakar förträffligt. Men kom ihåg att inte servera vinet för varmt. Låg rumstemperatur, dvs ca 17–18° är bäst.

Cabernet och Merlot framställs mörka, fruktiga viner som påminner om sina franska släktingar. Det varma sommarklimatet i Bulgarien gör dock att vinerna får litet mindre av syra och garvämnen.

Sedan några månader kan vi nu också köpa ett bulgariskt Cabernet-vin i Sverige. Det är importerat på butelj och har redan blivit omtyckt för sin fylliga, väl balanserade och inte så torra smak. Cabernet kostar 12:25. Flaskorna rymmer 70 cl mot de båda härtappningarnas 75 cl.

VINN PÅ SPOLA KRÖKEN

Tio svenska världsstjärnor i sex olika grenar, visst känner du igen dem! Men kan du para ihop texterna här nedan med rätt bild? Skriv den bokstav du tror är rätt vid bildens nummer nedan. Sänd sedan in lösningen till Vinkar, Systembolaget, Fack, 103 80 Stockholm före den 15 januari 1976, så kan du vinna en fräsig affisch. Alltså, vilken text till vilken bild:

- A Först i mål vid natt-SM
- B Världsmästare i Sarajevo 1973
- C VM-vann i sommarens OS-land
- D En gång europamästare i F 2
- E Guld och brons i Lugnet-VM
- F "Höll tätt" mot VM-tvåor 1974



1	
2	
3	
4	
5	
6	

Texta helst, kupongen skall användas som adresslapp.

Namn:

Adress:

Postadress:

Om lösningen är rätt vill jag helst ha affischen:

- Anders Gärderud
- Kjell o. Stellan
- Kent Andersson (MC)
- Gamla korkskruvar



= man dricker litet mindre och mår mycket bättre.