



Fedtpct. 14

Deli Hummus, krydret kikærte-puré,
200 g, set til 19,95 kr.

Hummussen indeholder 14 pct. fedt, som stammer fra olier, sesam og kikærterne selv. Dvs. fedtstoffer fra planteriget og dermed de gode, sunde typer fedt. Produktet er et af de lidt dyrere, men det kan sagtens lade sig gøre at finde en billigere udgave f.eks. på dåse eller ved en af de små grønhandlere, som byder på udenlandske lækkerier.

Hummus smager meget forskelligt afhængigt af producenten, så prøv gerne nogle forskellige slags, indtil du finder din favorit, eller lav den selv – det giver efter min mening det allerbedste resultat.



Fedtpct. 37

Pesto Rosso
130 g, set til 10,00 kr.

Produktet er et af de irriterende, hvor etiketten ikke oplyser varens næringsindhold. Jeg synes, det er manglende service over for kunderne, som ikke kan orientere sig om fordelingen af næringsstoffer i de varer, de køber og spiser. Etiketten oplyser dog, hvad varen er lavet af, og på baggrund af det har jeg selv foretaget en beregning. Pestoen er det mest fedtholdige alternativ til smørret med en fedtprocent på ca. 37. Men fedtet stammer primært fra solsikkeolie og cashew-nøddepulver, så der er altså tale om gode, sunde fedtkilder. Pestoen indeholder ganske vist en del kalorier sammenlignet med de andre produkter, men har du ikke brug for at tabe dig, så prøv endelig en af de mange sunde pestovarianter.



Fedtpct. 80

Lurpak smør
250 g, set til 14,50 kr.

Puha, den er slem ... Smørret indeholder min. 80 pct. fedt! Det er meget. Og meget af det er det usunde mættede fedt. Selvfølgelig skal der være plads til, at vi kan spise smør indimellem, men der er ingen grund til at bruge smør på alt. Prøv nogle af alle de andre skønne smagsmuligheder i stedet, så du får mindre mættet fedt – det kan betale sig i det lange løb både for vægten og for dit helbred.



Sundt & godt

VIN Luksus Vin de Table

NIELS EHLER

puls@jp.dk

Bordvin eller Vin de Table udgør vinverdenens laveste socialgruppe. Vinen må hverken skilte med oprindelsessted eller årgang. De strikse regler for udbytte, druesammensætning og alkoholprocenter, der gælder for klassificerede vin, er stort set sat ud af kraft for landvin.

Derfor er Vin de Table meget billig og oftest meget skidt. Men en gang imellem dukker der dyrere Vin de Table op, og det er så godt som uden undtagelse spændende vine. De har ofte fået den laveste kvalitetsbetegnelse, fordi en ambitiøs vinmager med vilje har forsyndet sig mod vinloven og profeterne. Det skyldes eksempelvis et utraditionelt druevalg, hvorfor vinen ufortjent – mange vil sige ubegavet – er nedklassificeret til det mest basale niveau.

Det er netop tilfældet med Cuvée K8 LOustal Blanc – en rødvin, der kommer fra Sydfrankrig, nærmere betegnet Minervois tæt på den spanske grænse.

Her har ægteparret Claude og Isabel Fonquerle sat nye standarder for vinkvaliteten for det kraftigt undervurderede vinområde Minervois. Familien laver flere klassificerede vine, men deres Vin de Table er enestående god – ikke mindst til 70 kr.

Der er tale om en vin lavet på rigtig gamle vinstokke og en vin med vidunderlig modenhed, uden at den bliver for sød. Det er en kraftfuld vin, der alligevel giver plads til de flotte detaljer. En velstruktureret madvin, der kan følge med til lidt af hvert. Giv den en time på karaffel før servering, så venter der en kvalitetsoplevelse, som mange klassificerede vine vil misunde denne beskedne bordvin.



Find de bedste vin til under 100 kr.

Vinskribent og forfatter Niels Ehler bedømmer vinen pris i forhold til kvalitet og giver stjerner efter det for på den måde at guide dig frem til de bedste vintilbud i ugen, der kommer. Tilbuddene gælder fra mandag morgen.



Ugens vintip

Magien i glasset: Vin er ikke bare vin, men de bedste er tit levende væsener, der har deres eget liv i vinglasset. Gør et simpelt forsøg. Skænk et glas vin op, og lad det stå en halv time. Drik gerne lidt af det, og skvulp vinen rundt, så den bliver grundigt iltet. Skænk så endnu et glas af den samme vin, men i et nyt glas, og smag straks. Ofte vil man blive overrasket over, hvor stor smagsforskellen er. Typisk vil det være det iltede glas, der er rigest og bedst i både duft og smag.

Chateau Prat de Cest

2008 AOC Corbieres, Sydfrankrig, 49,95 kr. Hos Erik Sørensen Vin / www.eriksorensenvin.dk, tilbud med 6 flasker for 270 kr.



Elegant, mørk frugtnæse med lakrids og tørre krydderurter. Detaljerig, kultiveret og charmerende. Glat, velkomponeret smag med tæt frugt og flot friskhed samt nydelig tanninstruktur.

Xplorador Carmenere 2008

Concha Y Toro, Central Valley, Chile, skruelåg, 54,95 kr. Hos Superbrugsen, tilbud i uge 4 med 3 flasker for 89 kr.



Saftig, sød kirse- og hyldebærfrugtnæse med pænt trækrydderi. God fylde og nydelig glat frugt i smagen med udviklet egetræ. Intens, tæt og harmonisk omend en smule trædomineret.

Cuvée K8 LOustal Blanc

Corbieres Minervois, Vin de Table, Sydfrankrig, rødvin, 69,95 kr. hos Philipson Wine / www.philipsonwine.com, tilbud i næste uge.



Fornem krydderurtenæse med afrundet egetræ, et touch røg og lakrids. Smag med saftig, rank, kølig frugt, elegant tanninstruktur, subtil sødme og nydelig tæthed. Lang, stærk og detaljeret eftersmag. En personlighed og en fornøjelse.

Grande Sommellerie 2004

AOC Saint Emilion, Bordeaux, 49 kr. hos Netto i uge 4.



Mørk blommefrugtnæse med toner af søde solbær og blødt, venligt egetræ. Smag med sødmefuld solbærfrugt, pæn koncentration og rigeligt blødt tannin og diskret egetræ. Saftig og venlig.

Château de Marsan 2006

Premieres Côtes de Bordeaux, 79,95 kr. hos Superbest, tilbud i uge 4 med 3 flasker for 139 kr.



Skarpe solbærfrugtnæse med lakrids, en del bitterstoffer og lidt ældre fad. Frisk diskret frugtsmag med kølig tannin, markant mineralsk præg og en eftersmag, hvor bitterstofferne dominerer.

Moebius Malbec 2007

Santa Ana, Mendoza, Argentina, 59 kr. hos Fakta.



Ristede aromaer med kaffebønne, mørk chokolade og afrundet frugt. Pæn detaljerigdom. Saftig og detaljeret smag med moden solbærfrugt og let struktur. Diskret sødme, masser af egetræ og pæn harmoni.