



# Välj rätt vinäger

*Vinäger används framför allt som ingrediens i dressingar och marinader. Den ger maten karaktäristisk smak och gör kött mörare.*

## Olika sorters vinäger

Det finns fyra huvudtyper av vinäger: balsam-, rödvins-, vitvins- och äppelcidervinäger.

*Rödvinsvinäger* framställs genom jäsning av rött vin, och *vitvinsvinäger* genom jäsning av torrt, vitt vin.

*Äppelcidervinäger* framställs genom jäsning av äppelvin. Äkta *balsamvinäger* (eller balsamicovinäger) kommer från trakten kring Modena i norra Italien, och framställs genom att must från speciella druvor (Trebiano, Lambrusco och Spergola) får mogna på fat i minst tre år. Balsamvinägern är mildare än annan vinäger och har alltid en tydlig sötma.

Utöver dessa sorter finns en mängd smaksatta vinäger, som framställs genom att olika naturliga smakämnen tillsätts till vitvinsvinäger, t.ex. hallonvinäger, vitlöksvinäger, sherryvinäger, dragonvinäger, kyndelvinäger och fikonvinäger.

## Användningsområden

Vinäger används framförallt som ingrediens i dressingar, vinägretter och marinader, samt som ensam smakförhöjare i sallader. Följ recept eller experimentera själv.

Man kan också använda vinäger på samma sätt som vanliga kryddor, för att sätta smak på t.ex. en gryta eller en stekt köttbit. Pröva dig fram, ett par droppar i taget.

## Vinäger och hälsa

Äppelcidervinäger är bra för ämnesomsättningen. Den innehåller gott om mineraler och bidrar till att balansera pH-värdet i kroppen, vilket bland annat lindrar muskel- och ledvärk.

Balsamvinäger anses stärkande om man tar några droppar i ett glas vatten, och det finns de som hävdar att en tesked efter maten är bra för magen och håller förkylningar på avstånd.