

SEP 2023 | UPPLAGA 31 | 45 KR

Matresa

Upptäck Medelhavets Smaker & Mat



Matresa

Följ med oss på en
kulinarisk resa genom
medelhavsköket.

ISBN 97817525766-0



9 788175 257665

05



10



08



06

04

INNEHÅLL

Upptäck Spanien i varje Tugga - Tapas och Traditioner

04

Grekland på Tallriken - En Odyssé av Smaker

06

Turkiets Smakresa: En Kulinarisk Odyssé

08

Medelhavet på ditt Bord - En Kulinarisk Världsturné

10

Matresa

Redaktionsruta

Matupplevelsers målgrupp är matentusiaster i alla åldrar som älskar att utforska nya smaker, kreativa recept och spänande matberättelser. Vår läsekrets består av både nybörjare i köket och erfarna hemmakockar som vill utöka sin kulinariska repertoar och låta sig inspireras av olika kök och matkulturer.

Vi använder Century Gothic Bold för rubriker och Minion Pro för brödtext, med anpassade storlekar och radlängder som sträcker sig mellan 30 och 45 tecken. Layouten är baserad på ett 12-kolumners gridsystem med 3 mm mellanrum mellan kolumnerna för att balansera bild och text i designen.

Layout: Abdalai Khamel

Kurs: GIK32L - Grafisk Design
Högskolan Dalarna HT2023

Fotografier: pexels.com & freepik.com

Text: Från skrives av Abdalai Khamel.

En smakresa till Spanien

Utforska det spanska köket är som att öppna en skattkista full av kulinäriska upplevelser som tar dig på en smakresa genom landets rika kultur och historia. Från de soliga stränderna i Costa del Sol till de charmiga gränderna i Barcelona och de lummiga olivlundarna i Andalusien, Spanien erbjuder en enastående mångfald av råvaror och maträtter som är en fröjd för dina smaklökar. Det spanska köket är mångfarterat och bjuter på en skattkista av smaker.

En av de mest ikoniska delarna av det spanska köket är tapas. Att sitta vid en uteservering, omgiven av vänner och familj, och njuta av små smårätter som Patatas bravas, Gazpacho, och Saffranstouch är en tradition som har spritt sig över hela världen. Det är en chans att dela goda stunder och njuta av smakfulla samtal medan du delar på dessa små, men kraftfulla, smakupplevelser.

Tapas är mer än bara mat, de representerar en livsstil, en avslappnad och social atmosfär som definierar det spanska sättet att leva. Det spanska köket är en palett av smaker och influenser från olika regioner.

I norra delen av Spanien hittar vi pintxos, små rätter som ofta serveras på en bit bröd och toppas med läckra ingredienser som skaljur, ost och charkuterier. I södra

Spanien är det andalusiska köket känt för sina färskar skaldjur, gazpacho och paella, medan Katalonien erbjuder delikatesser som crema catalana och churros. Dessutom är det spanska köket djupt rotat i traditioner och festligheter.

Under festivaler som La Tomatina i Bunol slår lokalbefolkningen varandra med tomater i en matstrid som är både rolig och imponerande. Mat är inte bara näring i Spanien, det är en möjlighet att samlas och dela och njuta av gemenskapen.

Den spanska matkulturen är fyllt med rika traditioner som värderar gemenskap och delning av måltider. Tapas, små delade rätter, är en central del av det sociala umgänget. Att samlas runt ett bord för att dela dessa små rätter med vänner och familj är en viktig del av den spanska livsstilen.

De varierade smakerna och kombinationerna av tapas gör det till en upplevelse av smakutforskning och gemenskap. Marknaderna i Spanien, särskilt i städer som Sevilla, är platser där lokalbefolkningen samlas för att handla färsk råvaror och samtidigt njuta av samtal över en kopp kaffe eller ett glas vin.

Det är inte bara en plats för inköp utan också ett socialt forum där människor knyter band genom att diskutera mat, recept och dela sina personliga historier.



Patatas Bravas är smaksensation med kryddiga Potatisbitar och Krämig Aioli



Gazpacho är En färgsprakande Tomatsoppa med Kryddig Twist

I den spanska sommarvärmén finns det inget mer uppfriskande än en skål gazpacho. Utforska de fräscha smakerna av tomater, gurka, paprika och vitlök i denna kalla soppa. Gazpacho är inte bara en förrätt, den är en symbol för Spaniens södra regioner, där den svälkar hungriga själar i den brännande hettan. Den spanska passionen för gazpacho ligger i dess enkelhet och smakrikedom. Rätten är en perfekt blandning av säsongsbetonade grönsaker, olivolja och vinäger. Vår resa tar dig med till Andalusien, där gazpacho är en självklarhet på sommarbordet.



Paella är havets Guld i En Underbar Risrätt med Smörig Saffranstouch

Vår resa börjar med den ikoniska paellan, en rätt som är en hyllning till havets skatter. Lär dig hemligheterna bakom att skapa den perfekta paellan med saffranfärgat ris och en mångfald av färskar skaldjur. Vi tar dig med till Valencia, där denna fantastiska rätt först såg dagens ljus. Historien säger att paella föddes i den södra regionen av Valencia, där risodling var vanlig. Bondbefolkningen i området använde de tillgängliga ingredienserna skaldjur och grönsaker för att skapa denna läckra rätt.





En smakresa till Grekland - En Kulinarisk Resa

Vår kullinäriska resa till Grekland, där det grekiska köket öppnar upp en värld av smakupplevelser och autentiska rätter. Vi tar dig med till de soliga kusterna och bergsbyarna i Grekland, där mat är mer än bara näring det är en kärleksfull gest, en kulturell ritual och en passion som är rotad i århundraden av tradition.

Greklands kök har sedan urminnes tider varit en hyllning till färsk, lokala råvaror och enkelhet i tillagningen. Varje måltid är som en resa genom tid och rum, vilket gör det lätt att förstå varför maten är så central för den grekiska livsstilen. Först på vår resa är Tzatziki, en förfriskande dipp som följer med nästan alla måltider.

Denna fräscha kombination av grekisk yoghurt, färsk gurka och vitlök är den perfekta följeslagaren till souvlaki eller färskt bröd, och ger en balanserad smak som kompletterar de grillade smakerna på ett utsökt sätt. Tzatziki är som en svalkande vind som sveper över dina smaklökar och skapar en harmoni mellan de olika smakerna i det grekiska köket.

Nästa stopp är Moussaka, en rik och krämig gratäng som symboliseras Greklands historia och kärlek till matlagning. Denna rätt, som består av lager av aubergine, köttfärsås och bechamelsås, grillas till guldbrun perfektion. Varje tugga av Moussaka är en påminnelse om de traditioner och tekniker som har förts vidare i generationer. Det är som att äta en bit historia, där

smakerna berättar om de olika kulturer och inflöden som har format Greklands kök genom århundradena. Slutligen kommer vi till Souvlaki, en del av den grekiska identiteten och en kulinarisk resa genom tiden. Dessa små grillade köttspett, vanligtvis marinerade i olivolja, citronsaft och kryddor, tar dig med till de historiska tavernorna i Aten, där smakerna är fylda av liv och berättelser från det förflutna.

Att äta Souvlaki är som att ta en smakresa genom Greklands kullar och dalar, och det är en påminnelse om den enkla njutningen av mat och gemenskap. Vår resa genom Greklands kök är inte bara en upplevelse av smaker, utan också en djupare förståelse för den grekiska kulturen.

Maten i Grekland är en manifestation av landets historia, klimat och människors passion för att skapa något enastående från enkla ingredienser. Så följ med oss på denna oförglömliga resa och upptäck de kulinariska skatterna som Grekland har att erbjuda, samtidigt som du fördjupar din förståelse för detta fascinerande land och dess mångtusenåriga matkultur.



Vår matupplevelse

Souvlaki är en älskad gatuföda med små grillade köttbitar, vanligtvis marinerade i olivolja, citronsaft och kryddor. Serveras i pitabrott eller på fat med grönsaker och tzatziki. Moussaka är en traditionell favorit med lager av aubergineskivor, köttfärsås och krämig béchamelsås, grillad till guldbrun perfektion.

Tzatziki, en oumbärlig dipp, görs av grekisk yoghurt, gurka, vitlök, citronsaft och örter. När du reser till Grekland, utforska dessa utsökta rätter. Varje tugga är en nedsänkning i Greklands rika kultur och

smakarv, en påminnelse om landets passion för mat och gästfrihet.

Oavsett om du sitter vid en strandtaverna i Aten, på en pittoresk ö eller i en bergsby, kommer du att uppleva den sanna glädjen i att smaka på dessa klassiska grekiska rätter i sitt ursprungliga hemland.

Det är en resa som väcker dina sinnen och ger dig en djupare förståelse för den rika kulturen och historien i Grekland.

Turkiets Smakresa: En Kulinarisk Odyssé

Följ med oss på en oförglömlig resa genom Turkiet, där vi utforskar landets rika kulinariska arv och upptäcker dess otroliga smakpalett.

Turkiet bär med sig århundraden av kulinariskt arv, och dess smakpalett är en mästerlig komposition av kryddiga och saftiga kebabrätter, de ljuvliga och nötiga undertonerna av baklavans skiktade filodeg samt en uppsjö av andra läckra rätter som bär på influenser från Mellanöstern och Medelhavet. Det är en fusion av tradition och innovation som kommer att förtrolla dina smaklökar.

Följ med oss på denna oförglömliga matresa genom landets basarer fyllda med färgglada kryddor och doftande teahus, där tiden tycks stå stilla. Vi kommer att utforska några av de mest ikoniska rätterna, inklusive den saftiga kebaben som grillas till perfektion, den ljuvliga baklavans sötsaker som smälter i din mun, och de smakrika dolma-rullarna som är en kulinarisk skatt. Men vår resa handlar inte bara om smaker; den handlar också om det sociala samspelet kring maten, där delning och gemenskap är lika viktiga som smakerna själva. Mat i Turkiet är en upplevelse som delas med vänner och familj. Måltiderna är långa och inbjudande, fyllda med skratt och hjärtevarmande samtal.

Låt oss fördjupa oss i den orientaliska smakernas magi när vi utforskar Turkiet, ett land som är känt för

sitt enastående kök och matkultur. Vår målsättning är att ta dig närmare den turkiska matvärlden och inspirera dig att utforska och njuta av dess kulinariska skatter. Så gör dig redo för en resa fylld av smak, doft och njutning när vi stiger in i den förtrollande världen av turkisk matkonst.

Vår resa handlar inte bara om smaker, den handlar också om det sociala samspelet kring maten, där delning och gemenskap är lika viktiga som smakerna själva. Mat i Turkiet är en upplevelse som delas med vänner och familj. Måltiderna är långa och inbjudande, fyllda med skratt och hjärtevarmande samtal.

Det är en påminnelse om hur mat kan förena människor och skapa minnen som varar livet ut. Låt oss fördjupa oss i den orientaliska smakernas magi när vi utforskar Turkiet, ett land som är känt för sitt enastående kök och matkultur. Vår målsättning är att ta dig närmare den turkiska matvärlden och inspirera dig att utforska och njuta av dess kulinariska skatter.

Kebab, en kulinarisk juvel som härstammar från Mellanöstern och som har erövrat smaklökar över hela världen, är mer än bara en maträtt det är en resa genom historien och en följeslagare till måltider och samhällen. Denna ikoniska rätt har en rik historia och en smak som förtrollar alla som vågar sig nära.

I Turkiet kan du förvänta dig en matupplevelse som är lika varierad som landets landskap. Bland de många rätterna som du bör prova finns den berömda kebaben. Denna rätt är en mästarklass i grillning, där saftiga köttspett, som kan vara gjorda av lamm, nötkött eller kyckling, marineras i en hemlighetsfull kryddblandning och grillas till perfektion. Serveras ofta i mjuka pitabröd, tillsammans med färsk grön saker och den krämiga tahinisåsen.

Det finns olika varianter av kebab beroende på region och tradition. Den mest kända är förmodligen shish kebab, där bitar av kött, ofta lamm, nötkött eller kyckling, träs upp på spett och grillas över öppen eld. Denna grillade köttspett är en hyllning till enkelheten i råvaror och tillagningsmetod, och det är den ursprungliga kebaben som de flesta tänker på när de hör namnet. Baklava en turkisk juvel. Denna delikatess består av tunna filodegsark fyllda med hackade nötter, ofta valnötter eller pistagenötter, och överöst med söt honungssirap. Varje tugga är en himmelsk upplevelse av krispighet och sötma, och det är en konstform i sig själv att skapa den perfekta balansen mellan smak och textur.

Baklava, den ljuvliga och förföriska desserten som härstammar från Mellanöstern, är en sann skatt inom den globala kulinariska världen. Denna sötma har erövrat smaklökar över hela världen och är mycket mer än bara en efterrätt det är en smakrik resa genom tid och kultur.

Historien bakom baklavans ursprung är lika förtrollande som dess smak. Dess rötter kan spåras tillbaka till det gamla Mellanöstern, där den första versionen av baklava tros ha skapats av sumererna i Mesopotamien omkring 3000 f.Kr. Med tiden spreds receptet och tekniken över hela Mellanöstern. Dolma, som är fyllda grönsaker, är en annan ikonisk del av det turkiska köket. Fyllda paprikor, tomater eller vinblad är vanliga varianter. Fyllningen består ofta av aromatiskt ris, lök, en överflöd av färsk grön saker och ibland kött eller nötter. Dessa rätter är en hyllning till den rika skörden av lokala grödor och smakar som en fest av naturens gåvor.



Dolma är inte bara en maträtt i Turkiet, det är en tradition som har överlevt generationer och är en symbol för gemenskap och delning. Att sitta tillsammans och fylla grönsakerna är en ritual som förenar familj och vänner. Det är också en konstform, eftersom det kräver noggrannhet och tålmod för att rulla och fylla varje grönsak perfekt. Det finns en oändlig variation av dolma i det turkiska köket.



Grönsakssoppa "Minestrone"

Minestrone är en läcker och mångsidig italiensk grönsakssoppa som fångar essensen av italiensk husmanskost. Denna mångsidiga soppa är en läcker kombination av bönor, pasta eller ris, färsk grönsaker och en rik tomatsås. En av dess charmiga egenskaper är dess förmåga att anpassa sig efter säsong, vilket tillåter användning av en mängd olika grönsaker som zucchini, morötter, lök och spenat efter tillgänglighet och personlig smak.

Förbereda soppa?

För att göra läcker minestrone, börja med att fräsa lök och vitlök i olivolja, tillsätt sedan grönsakerna och låt puttra tills de är mjuka. Tillsätt bönor, krossade tomater och örtbuljong. Låt soppan stå på elden tills grönsakerna är väl



Pizza Margherita

En ikon för italiensk matkultur, Margherita-pizzan är en distinkt kulinarisk skapelse som hyllar enkelheten och kvaliteten på dess ingredienser. Denna signaturepizza består av tre huvudingredienser: tomatsås, färsk mozzarellaost och färsk basilika, som tillsammans skapar en utsökt och balanserad smakupplevelse.

För att laga en original Margherita pizza måste du först förbereda en enkel tomatsås från San Marzano-tomater, lite salt och olivolja. Knåda sedan tunn pizzadeg med pizzamjöl av hög kvalitet och låt den jäsa till en krispig, luftig konsistens. När degen är klar kavla



Cannoli - Italienska Drömmar i Varje Tugga

Cannoli, en lockande italiensk dessert, består av spröda rörformade kakor fylda med en söt och krämig ricottafyllning. Denna ljuvliga godbit, ofta smaksatt med vanilj eller apelsinblomsvatten, är en favorit i italiensk bakverkskonst och en njutning för sötsugna.



Ingredienser: Cannolirör, ricottaost, pudersocker, vaniljextrakt, bitar av choklad eller frukt och vegetabilisk olja för fritering.

Instruktioner: Blanda ricottaost med pudersocker och vaniljextrakt tills smeten är krämig. Fyll varje cannolirör med den krämiga blandningen. Frita cannolirören i varm olja tills de är gyllenbruna. Dekorera med choklad, frukt eller nötter.

Lyxig Tiramisu: Kaffedoppad Perfektion

Tiramisu, den klassiska italienska efterrätten, är en lager på lager-delikatess med espresso-doppade ladyfingers, krämig mascarponeost och ett pudrat täcke av kakao. Dess kombination av sötma och kaffe skapar en förförisk smakupplevelse som är en älskad favorit.

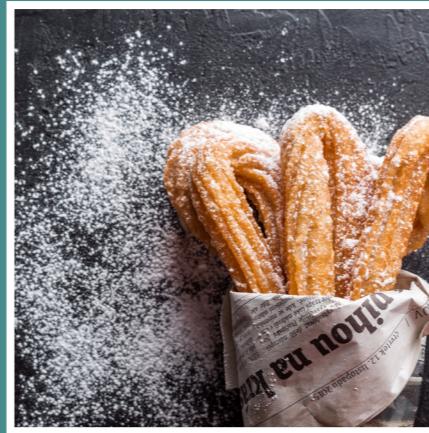


Ingredienser: Äggulor, socker, mascarponeost, marsala eller espresso, savoiardikex och kakao.

Instruktioner: Vispa äggulor och socker, tillsätt mascarponeost och blanda försiktigt, doppa ladyfingers i marsala (eller espresso) och lägg i en skål, lägg mascarponeblandning över kexen, upprepa lagren och avsluta med kakao, kyl tiramisun innan servering.

Churros - Krispiga Spansk-Style Delikatesser

Churros, en spanskt favorit, är friterade degstickor med en krispig yta och ett mjukt, segt inre. De är perfekta för att doppas i chokladsås och utgör en enkel, men ljuvlig, njutning som ofta avnjuts som en efterrätt eller en mysig behandling.



Ingredienser: Vatten, Smör, vetemjöl, salt, ägg och vegetabilisk olja.

Instruktioner: Koka vatten, smör och salt, tillsätt vetemjöl tills degen bildar en boll, tillsätt äggen, ett i taget, och blanda väl, spritsa degsträngar och fritera i het olja tills gyllenbruna, servera varma med pudrat socker eller chokladsås.

Prenumerera på tidningen Matresa

6 nummer
600 kr

12 nummer
1000 kr

PORTO
BETALT

Förnamn_____ Efternamn_____

Personummer (10 siffror)_____

Adress_____

Postnummer_____

Mailadress_____

Telefonnummer_____

Tidning Matresa
Röda vägen 3
781 70 Borlänge

Matresa.se
0243-743145

Frågor? Maila till oss på support@matresa.se eller ring oss på 0243-743145



Nästa Nummer:

I nästa nummer av "Matresa" tar vi dig med på en resa genom de många köken i vissa nordliga städer.

Vi kommer att gräva djupare in i de läckra och autentiska rätterna från de norra regionerna.

Följ med oss när vi avslöjar hemligheterna bakom de bästa köken, kryddmarknaderna och familjerecepten.

Glöm inte att prenumerera och följ med oss på denna läckra resa.

Den 3 augusti är det dags – det här numret vill du inte missa!