

## Vin och skärm - avkoppling för många

Att sjunka ner med mobilen eller en padda i en skön fåtölj eller soffa är den avkoppling som de allra flesta ägnar sig åt. Helst ska man ha något gott i ett glas och kanske till och med något litet att tugga på. Vad är det som passar sig till skärmtid som avslappning?

*Artikeln är i samarbete med videoslots*



Vad som visas på skärmen varierar oerhört, vissa sitter på sociala medier, andra vill se en film i sin ensamhet medan vissa ägnar sig åt spel online. Här kommer lite tips på vad som kan passa till i form av dryck och tilltugg. För mycket alkohol kan dock göra dig mer riskbenägen vid spel och kan också få dig att ofrivilligt somna ifrån slutet på en film. Tänk också på att mat och dryck i närheten av skärm och tangentbord kan kräva en ordentligt rengöring om man inte ser upp!

### **En långfilm eller seriemaraton ackompanjeras bäst med smakrikt**

När planen är att slappa en längre stund framför skärmen är en riktigt smakrik dryck som gör sig bäst smuttandes ett bra val. Om det är en riktigt rökig och tung whiskey eller en djup och nästan chokladigt portvin det som faller i smaken vet du bäst själv. Att testa något nytt i glaset kan vara trevligt, gärna ihop med favoritsnacksen, naturella nötter eller någon lyxig fudge.

### **En snabb paus mitt på dagen**

Är tanken att bara bli sittandes en kort stund och kanske se ikapp på ett avsnitt av serien som man missat eller kanske ta en paus och titta på nyheterna är det något lätt och lätttryckt utan allt för hög alkoholhalt som är det som passar bäst. En lager eller en svensk cider kan vara det som fuktar strupen utan att man sjunker allt för långt ner i fåtöljen och att det blir allt för tufft att ta sig upp och ta tag i det

som behöver göras. Enkla snittar passar perfekt till detta.

### **För en helkväll med sällskap**

Om det handlar om att ha en helkväll med goda vänner eller familj är en blandning av dryck ett intressant sätt att lägga upp kvällen på. Att planera drycken med teman på samma sätt som man skulle göra med en middag är ett kul att lägga upp det på.

Dryck från en och samma region

Drycker med samma toner men i helt olika skepnader

Aptitretande fördryck, en komplex huvuddryck för att avsluta med en sötare efterdryck

Nobelmiddagens drycker

Använd skärmen för att göra ett gemensamt quiz eller frågesort där man tävlar i lag.

### **Snacks till skärmtiden**

Självklart har drycken som ska intas en viktig del i det som ska ätas, precis som alltid är kombinationen av mat och dryck jätteviktigt. När man lägger till en skärm i form av en mobil eller padda som man ska kunna scrolla och peka på är kladd och fett en ingrediens som är bra att undvika. Det enklaste valet är så klart att välja något som kan ätas med bestick, men visst är lite mysigare att få till en lite taktil stimulans genom att äta med händerna?