

**Orientens influenser blåser in över Norden på alla möjliga sätt och vis. Vi välkomnar kryddiga rätter och svulstiga inredningstrender. Men det är inte bara där vi hälsar på orientens mystik – Nicorette har nyligen lanserat en ny spännande smak med kanel och mint.**

Nicorette har utökat sitt sortiment med nikotintuggummit Spicemint. Jessica Gustavsson, produktchef för Nicorette McNeil Sweden AB, är nöjd med den nya smaken.

- Det är en spännande och ny smakkombination med kanel och mint, säger Jessica Gustavsson.

Det är inte lätt att sluta röka. Däremot är det bevisat att chanserna att bli helt rökfri så mycket som fördubblas för de som använder sig av nikotinhjälpmiddel i någon form. Med ett brett sortiment blir det givetvis så mycket lättare för var och en att hitta just sin personliga favorit.

- Olika rökare föredrar olika smaker. Smaken är viktig för att man ska fortsätta med behandlingen, säger Jessica.

Spicemint går alldeles utmärkt att kombinera med plåster. Faktum är att en så kallad kombinationsbehandling kan öka chanserna för den som inte lyckats bli rökfri med hjälp av nikotinläkemedel tidigare. Används plåstret på dagen får kroppen vila från nikotin på natten. Tuggummi eller inhalatorn är perfekta att ta till vid de där tillfällena då det plötsliga röksuget sätter in, vilket är lätt hänt efter måltider eller vid tillfällena då man av gammal vana gärna tar en cigarett.

Smaken räcker länge och tuggummit innehåller även xylitol för att skydda tänderna. Precis som övriga nikotintuggummin tar Spicemint snabbt och effektivt bort röksuget. Bakom den krispiga ytan som smakar kanel döljer sig, kanske lite oväntat, en kärna av mint. Hur kom man då fram till just den här smakblandningen?

- Det är ett kryddigt och starkt tuggummi med en smak som håller länge. Det är just det som många rökare vill ha enligt de smakstudier som vi har gjort, säger Jessica.

Och kanel är en krydda med gamla anor. Den är välkänd sedan väldigt länge i Orientens alla länder. Redan för femtusen år sedan var kanelen vanlig både som smaksättare i mat och som medicin i till exempel Kina. I Egypten utnyttjade man kanelens egenskaper främst som parfym men även till balsameringen av mumier.

Kanel är en av kryddorna som européerna lärde känna först. Var den kom ifrån hade man däremot inte en susning om. Araberna hade monopol på kryddhandeln och de vaktade sin guldgruva till hemlighet noga. Under tusentals år var kryddorna (inte bara kanel) några av världens mest värdefulla handelsvaror. 1498 nådde Vasco Da Gama Calicut på Malabarkusten i sydöstra Indien och i samma stund blev arabernas monopol ett minne blott. Det var dock inte bara kanel som européerna stiftade bekantskap med då – alla möjliga kryddor upptäcktes. Så gick det till när kanelens väl bevarade hemlighet nådde ut i världen och kryddan tog våra hjärtan med storm – vi firar ju till och med Kanelbullens dag i vårt hörn av världen!

Orienten bjuder förstås på så många fler härliga kryddor än just kanel. Peppar var, och är fortfarande, en mycket viktig krydda. Pepparn gjorde det saltade köttet ätbart. Under lång tid var saltning det enda sättet att konservera mat och efterfrågan på pepparn var stor. I många

århundraden var hamnarna på Malabarkusten några av de allra viktigaste hamnarna för världshandeln. Dels för att de låg nära världens enda källa där pepparn fanns och dels för att det var en knutpunkt för handeln mellan öst och väst.

Det indiska kökets hemlighet är att blanda noga utvalda kryddor och örter så att de passar perfekt till varje maträtt. Det kallas för masala, vilket betyder blandning. Vanliga kryddor i de indiska kryddblandningarna är svart spiskummin, peppar, saffran, koriander, gurkmeja och grön kardemumma.

Varför inte prova att laga till en masalarätt såhär i vintermörkret? Eller att pigga upp köttet med en indisk mintsås? Recepten hittar du här bredvid. Tänd några ljus och låt kryddorna och värmen skingra kylan en aning.

## Kyckling Masala

4 portioner

4 st	kycklingfiléer, i bitar
0,5 tsk	kardemumma, malen
0,5 tsk	kryddnejlika, malen
2 tsk	bockhornsklöver
2 st	vitlösklyftor, pressade
1 tsk	ingefära, riven
1,25 dl	mynta
4 msk	vinäger
1,25 dl	koriander
1 tsk	salt
2 tsk	gurkmeja

### Garnering

0,5 st	chilipeppar, röd, skivad
1 msk	koriander

### Till sallad

1 st	rödlök
1 ask	sockerärter

1. Lägg bockhorn, vitlök, ingefära, mynta, vinäger, koriander, salt, gurkmeja, kryddnejlika och kardemumma i en matberedare kör till en slät pasta.

2. Lägg kycklingen i en grund ugnform som inte är av metall. Gnid in kycklingen omsorgsfullt med kryddpastan. Täck ugnformen och marinera i kylskåp, minst 4 timmar eller över natten.

4. Stek kycklingen i en vid stekpanna och tillsätt lite vatten för att marinaden ska bli krämig och koka in i kycklingen. Servera med ris och gärna en liten sallad med rödlök och sockerärter.

Garnera med färsk koriander och lite färsk röd chili.

Tips: Om du inte har alla kryddor hemma så går det bra att köpa färdig Masala kryddmix i en matvaruaffär.

Källa: [tasteline.se](http://tasteline.se)

## **Mintsås**

Ingredienser

2 msk mynta

2 msk socker

8 msk vatten

2 msk vitvinsvinäger

Lägg mynta och socker i en såssnipa. Tillsätt det kokande vattnet och vinägern. Låt stå i 5–10 minuter före servering. Rör om.

Servera till kött och stekar.

Källa: [ica.se](http://ica.se)

Av: Sara Leijonhufvud