Sporaden

Medlemstidning för Svampkonsulenternas Riksförbund

Svampkonsulenternas Bästa Recept

Nr 2 - 2020

Innehåll:

3 Viktigt vetande om svampmatlagning
4–8 Smårätter till förrätt, buffé och dylikt
9 Annons: Evermat svamptork
10–11 Soppor
12 Annons: Stöcklitork m.m. från Svampfoten
13–21 Huvudrätter
22–25 Bakning
26–27 Desserter och godis
28–30 Tillbehör – inläggningar, pesto, ost och annat
31 Annons: Tryffelresa till Kroatien
32 Information om Svampkonsulenternas Riksförbund

Svamp konsulenternas Riksförbund

Hemsida: www.svampkonsulent.se
Epost: styrelsen@svampkonsulent.se
Facebook: Svampkonsulenternas Riksförbund

Sporaden utkommer fyra gånger per år och är medlemstidning för Svampkonsulenternas Riksförbund (SKR). Detta specialnummer med recept trycks i extra stor upplaga, 5000 ex, med stöd från Kungliga Patriotiska Sällskapet.

Redaktörer:
Dicte Helmersson (kontaktperson), 070-659 22 24, dicte@telia.com, och Marianne Nilsson, marianne.nilsson111@gmail.com
Lay-out & produktion:
Edward Kapusta, edward@kapusta-comart.se
Ansvarig utgivare:
Niclas Bergius,
n.bergius@yahoo.com

Tryck & distribution:
Arne Backman Information AB, Gävle,
www.backmaninfo.se

Efter svampturen väntar lycka i köket!

Svamp är en utmärkt råvara om den plockas och hanteras på rätt sätt, men bra svamprecept växer inte på träd. Som ett led i förbundets 30-årsfirande dukar vi här upp ett smörgåsbord av spännande recept, utvalda och testade av svampkonsulenter från hela vårt avlånga land.

Låt dig inspireras och hänföras av all den kunskap om matsvampar som samlats i denna skrift. Lycka till i svampmarkerna och låt dig sedan väl smaka!

Niclas Bergius
Ordförande i Svampkonsulenternas Riksförbund

Stort tack till alla som bidragit med goda recept och fina foton:

Evy Andreasson, Eva Björnström, Bengt Brunsell, Christina Brunsell, Elisabeth Bååth, Birgitta Damne, Sven Damne, Marit Dravnieks, Kikki Fors, Ingela Gustavsson, Lisbeth Gustavsson, Lena Gustavsson, Susanne Hagberg, Mikael Hagström, Dicte Helmersson, Ulla Hodges, Ingrid Högberg, Lotta Jansson, Per-Axel Karlsson, Karin Kellström, Lena Klamenius, Eva-Britt Kvarnbrink, Helena Lindgren, Anna-Lena Lindqvist, Theresia Lückner, Malin Mobrandt, Marianne Nilsson, Karin Odelblad, Alf Pallin, Lennart Persson, Marie Riskilä, Carin Sjelin, Elisabeth Skousen, Monika Sylvén samt deltagare i Studiefrämjandets svampmatlagningscirkel i Umeå och Svampkonsulent Norrs svampmatlagningsträffar.

Tips: *Fler svamprecept finns på www.svampkonsulent.se (Svampkonsulenternas Riksförbunds webbplats).*
På Facebook finns gruppen Svampmat, som diskuterar frågor om matsvampar, samt ger tips och recept. Administratörerna är utbildade svampkonsulenter.

Förstasidesbild: Fyllda svampkorgar med goda matsvampar, bl a blodriskor, karljohan och trattkantareller. Foto: Lotta Ekberg

Viktigt vetande om svampmatlagning

Svampplockning är ett utmärkt sätt att kombinera sköna vistelser i naturen med efterföljande kulinariska övningar i köket. Flera odlade svamparter finns också att köpa i handeln – eller odla själv.

Vi svampkonsulenter får ofta frågor om svamp i matlagning. I denna skrift finns cirka 80 recept och tips, som visar att svamp kan användas i alla typer av mat och maträtter. Testa gärna recepten med olika svampar!

Svampbok och svampkurs

Svampplockarens gyllene regel är att bara plocka svampar som man är 100 % säker på. Alla plockare bör ha en aktuell svampbok, med de senaste rönen om ätbarhet.

Att delta i en svampkurs eller följa med en kunnig svampplockare är bästa sättet att lära sig matsvampar och giftsvampar. Flera webbplatser och Facebook-grupper har också bra svampinformation.

En broschyr med de farligaste giftsvamparna kan laddas ner på 29 olika språk från Giftinformationscentralens webbplats.

I köket

Svampar grovrensas redan vid plockningen. Jord och mossa ska inte med hem. Färsk svamp är en känslig råvara. Ta hand om svampskörden så fort som möjligt, antingen i matlagningen eller genom t ex djupfrysning eller torkning. Vissa svamparter, såsom trattkantareller, kantareller och champinjoner, kan dock förvaras flera dagar i kylskåp.

All svamp bör tillagas (kokas/stekas) länge, i minst 20 min. **Förkokning** innebär att färsk eller torkad (och blötlagd) svamp kokas tills den egna vätskan eller blötläggningsvattnet kokat in. Svamp som ska frysas in förkokas ofta (en del av vätskan kan då vara kvar). Vid **avkokning** kokas svamp (t ex vissa riskor) en stund i vatten som sedan hälls bort.

Torkad svamp

Svamp som torkats, t ex i svamptork vid högst 40 °C, kan förvaras i åratal i täta glasburkar. Före tillagningen blötläggs svampen i vatten. För tunna svampar, t ex trattkantareller och svart trumpetsvamp, räcker det med cirka 10 minuters blötläggning, medan kompaktare svampar, t ex mandelriska och sandsopp, behöver svälla i vatten cirka 1 timme.
Smaken kan förändras av torkningen – sopparnas smak anses allmänt bli bättre av torkningen. Ibland kan dock torkad svamp bli lite bitter. Då byter man blötläggningsvatten före tillagningen.
Torkad svamp kan med fördel malas eller mixas till svamppulver, en användbar produkt.

Jämförelse: färsk, torkad och förkokt

Färsk svamp innehåller cirka 90 % vatten. Relationen mellan vikt och volym varierar mycket mellan olika svamparter och alla värden är ungefärliga. Vid tillagning kan mängden varieras efter tycke och smak.

10 dl färsk svamp, nerskuren i bitar = ca 200 g
= 2–3 dl (20 g) torkad
= ca 4 dl förkokt

1 dl förkokt svamp
= 50 g färsk
= 5 g torkad

10 g torkad svamp
= 100 g färsk

1 msk svamppulver
= 2–3 dl färsk svamp

Smårätter

TILL FÖRRÄTT, BUFFÉ OCH DYLIKT

Paj med rödgul trumpetsvamp

4 port. Ugn 180°C.

Pajdeg:
2 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
75 g osaltat smör
1 ¼ dl kesella
½ dl vatten
½ tsk salt

Fyllning:
5 dl torkad rödgul trumpetsvamp
3 schalottenlökar
1 pkt kotlettbacon eller vanlig bacon
4 ägg
1 dl mjölk
1 dl lätt crème fraiche
½ tsk salt
2 krm svartpeppar
2 ½ dl riven västerbottensost

Hacka samman alla ingredienserna till pajskalet och låt vila kallt i en timme.

Kavla ut pajdegen och klä en pajform, ca 24 cm i diameter.

Nagga botten och låt pajskalet vila 10 min. Grädda i 10 min.

Blötlägg den torkade svampen i ljummet vatten.

Finhacka och stek löken.

Stek bacon och förkoka svampen i en stekpanna. Stek svampen i smör tills det knäpper. Blanda ihop allt.

Vispa ägg, mjölk och crème fraiche i en bunke och krydda med salt och svartpeppar. Smaka av. Vispa ner den rivna västerbottensosten.

Fördela svampblandningen i det förgräddade pajskalet och häll ägg- och ostblandning över.

Grädda ytterligare 20 min, eller tills fyllningen stelnat, osten smält och pajen fått färg och ser färdig ut.

Krustad med mandelriska

4 port.

4 stora krustader
10 g torkad mandelriska
2 schalottenlökar
1 ½ dl syrad grädde (alternativt grädde plus 1 msk pressad citron eller vitt vin)
½ dl finhackad färsk dill
½ dl färskriven parmesanost
smör
salt, vitpeppar
dill (eller persilja eller klippt gräslök) och citronskiva som dekoration

Blötlägg svampen i ljummet vatten ca 30 min. Känn efter så att all svamp är mjuk. Finhacka schalottenlöken.

Lägg den blötlagda svampen i en varm, torr stekpanna. Förkoka, tillsätt smör och stek svampen på medelstark värme i ca 15 min.

När svampen börjar bli klar, tillsätt schalottenlöken. Salta och stek tills löken är genomskinlig. Lägg svamp och lök i en kastrull, tillsätt grädde och låt småputtra i ca 30 min. Smaka av med salt och peppar. Låt svalna och mixa röran i en matberedare.

Värm upp igen före servering och tillsätt parmesanosten. Rör om. Ta bort kastrullen från plattan och rör ned den finklippta dillen. Serveras i krustader, gärna på en bädd av ruccolablad med lite balsamicosås.

Alternativ: *Mandelriskan kan ersättas med annan svamp. Dillen kan bytas ut mot persilja som då tillsätts redan i stekningen. Man kan också tillsätta vitlök vid stekningen.*

Risksallad

Det finns flera varianter av denna läckra svampsallad. Här följer ett bra grundrecept med pepparriska, skogsriska och skäggriska – så kallade ”finska riskor”– som måste kokas av.

200 g färska ”finska riskor”
1–2 tsk salt
1 gul lök
1 äpple
3 dl gräddfil (eller crème fraiche)

Koka av riskorna i 10 min i rikligt med vatten. Finhacka svampen, löken och äpplet. Blanda allt med gräddfilen och smaka av med salt. Strö över klippt persilja.
Oemotståndligt smörgåspålägg som håller sig bra i kylen i flera dagar.

Blandsvampsallad

6 port.

1 kg färsk blandsvamp
1 dl olivolja
2 vitlöksklyftor
1 röd spansk peppar
1 röd paprika
1 kruka persilja, gärna mer
salt
saften av en citron

Skiva svampen. Förkoka den i eget spad. Lite tuggmotstånd ska vara kvar. Låt rinna av.

Hacka vitlöksklyftorna och skär dem i tunna skivor. Strimla den spanska pepparn fint.

Skiva paprikan i ett par centimeter långa bitar. Grovhacka persiljan.

Stek vitlök, spansk peppar och paprika i olja i en stekpanna på medelvärme utan att det tar färg. Tillsätt svampen och stek på lite högre värme i ca 10 min. Rör ner persiljan, salta efter smak och låt allt kallna. Blanda i citronsaften och servera med rostade brödsnittar.

Tips: *Salladen kan även serveras varm. Servera som förrätt med gott bröd, eller som tillbehör till t ex stekt fisk.*

Svamppaté med ris och nötter

Ugn 175 °C.

1 ½ dl kokt ris
500 g färsk svamp
2 finhackade vitlöksklyftor
2 finhackade gula lökar
2 tsk timjan eller basilika
2 msk smör
200 g keso eller kvarg
100 g grovhackade hasselnötter
1 ½ dl standardmjölk
salt och vitpeppar

Putsa och hacka svampen fint.
Fräs hackad lök och vitlök i smör tills den är mjuk och glansig. Tillsätt svampen och stek under omrörning 5–6 min tills svampen är mjuk.

Blanda svamp och lök med övriga ingredienser och häll upp i en smord ugnssäker form.

Grädda patén i nedre delen av ugnen 50–60 min tills patén känns fast och genomgräddad.

Låt svalna innan den serveras direkt ur formen.

Falska sniglar

Ugn 200°C.

stora hattar av champinjoner
50–100 g mjukt smör
salt
vitt bröd till servering

Beräkna två till tre hattar per person som förrätt. Borsta svampen och lägg i en smord ugnsäker form. Blanda smöret med pressade vitlöksklyftor och ev lite salt.

Fördela smöret i hattarna och gratinera i ugn ca 45 min, ös svampen ofta under gräddningen.

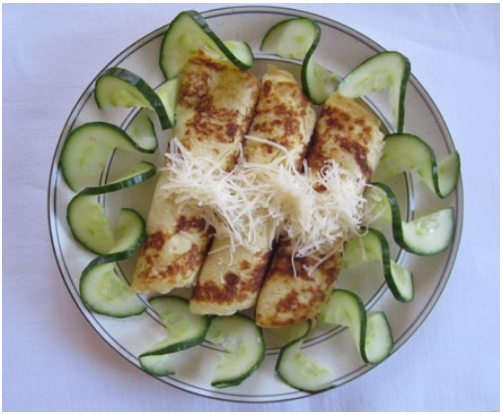
Servera på en salladsbädd med lite vitt bröd att doppa i smöret.

Crèpes med svamp

14–15 st. Ugn 250 °C.

Svampfyllning:
3–4 dl torkad svamp
mjölk och grädde
lite mjöl
½ grönsaksbuljongtärning
smör
salt, peppar
ost till gratinering

Pannkakor:
3 ägg
½ liter mjölk
1 ½–2 dl vetemjöl
salt
ca 1 msk smör att steka i (eller smält smöret och rör ned i smeten.)



Blötlägg torkad svamp och förkoka den. Stek i smör i minst 10 min. Strö över mjölet, späd med mjölk, grädde och buljong. Låt stuvningen puttra minst 20 min. Krydda.

Pannkakor: Vispa ihop äggen, hälften av mjölken, mjölet och saltet. Rör till en jämn smet, häll i resten av mjölken och rör om. Stek pannkakorna. (Använd helst en mindre stekpanna så blir de snygga).

Lägg fyllning på pannkakorna, rulla ihop dem med skarven nedåt på ugnsäkert fat och riv god ost över. Gratinera i 10 min eller tills osten får fin färg. Bjud god grönsallad till.

Svampsnurror

Ugn 225 °C.

2 ark fryst smördeg
1 gul lök
150 g färsk svamp
timjan
crème fraiche
½ dl riven ost
salt och svartpeppar
1 uppvispat ägg

Gör en svampstuvning som får kallna.
Tina och kavla ut smördegen. Lägg stuvningen på degen och rulla ihop rätt hårt. Skär i ca 1 cm skivor och lägg på en plåt.
Pensla med ägg och strö på lite riven ost. Grädda i ca 10 min. Ät gärna genast.

Blodriska och bacon på smördegsbotten

Ugn 175 °C.

smördeg, färsk i rulle från kyldisken
1 paket bacon
blodriskor, gärna granblodriska
1 ägg
1 dl grädde
salt och peppar efter smak
rikligt med riven parmensanost

Lägg smörpapper i en långpanna eller ugnssäker form. Rulla ut smördegen ovanpå.

Stek svamp och bacon. Fördela den stekta röran över smördegen. Krydda med salt och peppar. Vispa ihop grädde och ägg, häll röran över svamp- och baconblandningen. Strö rikligt med parmesan över.

Låt smördegen vara platt med fyllning ovanpå, eller rulla ihop den med fyllningen inuti. Baka i ugn till fin färg.

Omelettrulle med svamp

4–6 port. Ugn 175 °C och 200 °C.

Omelettsmet:
2 msk smör eller margarin
½ dl vetemjöl
3 dl standardmjölk
150 g riven västerbottensost
4 äggulor
2 tsk maizena
½ tsk salt
4 äggvitor

Fyllning:
10 dl färsk svamp
2 msk smör
1–2 msk riven gul lök
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
½ dl finhackad persilja

Gratinering:
2 msk smält matfett
riven ost

Omelettsmet: Smält matfettet i en kastrull. Rör ner mjölet och späd med mjölken. Sjud 5 min och ta av från värmen.

Rör ner riven ost, äggulor, maizena och salt. Rör om väl och låt kallna.

Vispa vitorna till hårt skum och vänd försiktigt ner dem i smeten.

Bred ut smeten i en långpanna klädd med bakplåtspapper, ca 30x40 cm.

Grädda i mitten av ugnen ca 15 min och stjälp upp på ett smörpapper.

Hacka svampen och stek i smör tills det knäpper. Krydda med lök, salt och peppar.

Fördela svamp och persilja på omeletten och rulla ihop den till en rulltårta.

Lägg den på ett smort ugnssäkert fat. Pensla med matfett, strö på ost och gratinera ca 10 min i den högre ugnstemperaturen strax före servering.

Servera gärna med en sallad.

Svampfyllning till vårrullar

20 g torkad mandelriska (blötlagd och hackad)
250 g fläskfärs
250 g vitkål
3 vitlöksklyftor
1 morot, grovriven
1 msk riven ingefära
2 msk sojasås, helst thailändsk bönsoja
2 msk fisksås
50 g glasnudlar, blötlagda i hett vatten
1 paket böngroddar
malen vitpeppar efter smak
1 paket färdig vårrulledeg, eller gör själv

Stek fläskfärs, svamp, vitkål, vitlök, och morot, lägg till ingefära, sojasås, fisksås, nudlar och böngroddar, och låt allt puttra ihop. Svalna av.

Rulla in fyllningen i vårrulledegen och stek eller fritera vårrullarna.

Svamppastej

Ugn 175 °C.

40 g torkad blodsopp (eller annan svamp)
1 gul lök
1 msk smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
½ tsk torkad örtkrydda
1 dl vispgrädde
2 msk vetemjöl
2 ägg

Blötlägg svampen och förkoka den ca 15 min. Hacka svamp och lök, och stek i smör. Mixa svamp och lök och tillsätt salt, peppar, grädde, mjöl, ägg och örtkrydda. Kör i mixern så allt blandas.

Häll smeten i en smord glas- eller keramikform. Grädda pastejen i ca 45 min. Servera med grovt bröd och inlagd svamp, som pålägg eller förrätt.

Friterad stolt fjällskivling

Riv färsk hatt av stolt fjällskivling i rejäla tårtbitar. Koka upp ett spad med vatten, japansk eller thailändsk soja, en klick sambal oelek och några droppar rapsolja. Man bestämmer själv hur salt och starkt spadet ska vara.

Lägg i svampen, och sjud i ca 15 min. Ta upp svampen, låt den rinna av ordentligt på hushållspapper, och låt den svalna.

Dubbelpanera i vetemjöl, uppvispat ägg och grovt grahamsmjöl.

Fritera i rapsolja tills tårtbitarna är knapriga på bägge sidor. Gott med en öl till!

Röksvampschips

Om du har tur och hittar jätteröksvamp så kan du göra goda svampchips, som även kan användas som fyllning på pizza.

Skär den färska röksvampen i skivor. Stek skivorna väl i smör, krydda med salt och peppar. Skivorna ska stekas så att de blir gyllenbruna på båda sidorna. Låt svalna, ät och njut!

Chips av blomkålssvamp

Stek bitar av blomkålssvamp. Lägg bitarna på en plåt. Strö över en smakrik ost, t ex västerbottensost. Grädda i 200 °C tills osten bubblar.
Skär rutor eller bryt i ojämna bitar innan chipsen kallnar.

Långfralla i ugnen

Gröp ur en långfralla (eller flera små), gör sedan en god stuvning på favoritsvampen, lägg stuvningen i brödet eller bröden och lägg sedan ost på toppen, gratinera i ugn. Bra förrätt eller till myskvällen framför teven.

Blåmusseron på rosa bröd

Rosa bröd: Gör en sats grovt matbröd, där hälften av vätskan bytts ut mot uppkokta, mixade rödbetor. Till deg på 10 dl utbytes 5 dl mot rödbetor (cirka 8 st).
Knaperstek blåmusseroner och lägg på rosa brödskivor. Strö på rikligt med riven ost. Gratinera i ugn.

Uppiffade potatisrester

Skär kokt potatis i småbitar. Stek valfri svamp väl i smör. Tillsätt potatis, en hackad vitlöksklyfta och krydda med salt och peppar. Fortsätt steka tills allt känns färdigt. Gott tillbehör till kött och grönsaker.

Tips: *Många matsvampar lever ihop med träd eller andra växter. Det gäller t ex kantareller och soppar. Andra svampar lever på att bryta ned multnande växtdelar, ofta på öppna, trädlösa marker. Det gäller t ex champinjoner och fjällskivlingar. Leta på rätt ställe och hitta dina svampmarker. En bra svampbok guidar dig!*

Torka maten, spara smaken i Evermaten

Torka svamp, bär, frukt, grönsaker, fisk och kött i Evermat hushållstork, så förblir aromen god.
Den är liten, energisnål och effektiv med tidur 0–12 timmar.
Steglös termostat 0–60° med överhettnings-skydd.
5 års garanti.
OBS! Rostfritt galler i ollorna.

Beställ redan nu!

evermat®

Evermat AB · Tel 0932-106 66 · www.evermat.se

Soppor

Trattkantarell- och sellerisoppa som kryddar sig själv

trattkantareller, ett par nävar
1 gul lök, finhackad
1–2 klyftor finhackad vitlök
1 dl torra röda linser
2–3 morötter, grovrivna
rotselleri, en bit, grovriven
2 tärningar svampbuljong
10 dl vatten
2 dl matlagnings- eller mellangrädde
salt och svartpeppar

Fräs svamp på medelstark till svag värme i 20 min.

Tillsätt lök och vitlök som får bli glansig.

Rör i linser, morötter och rotselleri. Häll på vatten, lägg i buljongtärningar. Koka ca 30 min.

Tillsätt grädde, låt soppan bli varm. Avsmaka och krydda, om det behövs, med salt och svartpeppar.

Trattkantarellsoppa med ädelost

60–70 g torkade trattkantareller
1 bit rotselleri
potatis, 1–2 st
2 lökar
smör till stekning
15 dl vatten
2–3 buljongtärningar
1 dl vitt vin eller ½ dl sherry
3 dl vispgrädde
salt och svartpeppar
100 g ädelost
(½ dl gräslök eller annat grönt, klippt i bitar)

Lägg torkad svamp i blöt ca 30 min.

Hacka lök, rotselleri och potatis i bitar.

Stek först svamp i smöret, lägg sedan grönsakerna i kastrullen och fortsätt steka.

Tillsätt vatten och buljongtärning. Låt småkoka 20–30 min.

Tillsätt vin och grädde och låt koka ytterligare några minuter. Lägg i ädelost.

Mixa soppan slät.

Smaka av, tillsätt ev mer salt och peppar. Strö över det gröna.

Pelles svampsoppa

4–6 port.

15 dl (300 g) färsk blandsvamp skuren i små bitar, eller motsvarande mängd torkad och förkokt
1 gul lök
1 liten morot i små tärningar
2 msk smör
10 dl vatten
2 buljongtärningar (svamp- eller grönsaksbuljong)
2 msk vetemjöl
1 dl crème fraiche
1 krm cayennepeppar
salt och peppar
ev ½ msk sherry

Fräs svamp, lök och morot tills det mesta av vätskan kokat in. Häll i vattnet och smula ner buljongtärningarna.

Låt koka 15–20 min.

Rör ut mjölet i lite vatten och häll det i soppan under omrörning. Koka 5 min. Rör ner crème fraiche, koka upp och smaka av med cayennepeppar, salt och peppar.

Smaksätt ev med sherry.

Soppa med karljohan eller sandsopp

Testa gärna Pelles recept på förra sidan med endast en svampart – t ex karljohan eller torkad sandsopp. Karljohan med sin milda, nötaktiga smak hamnar oftast på första plats i svampkonsulenternas årliga omröstning om bästa matsvamp. Sandsopp är en svamp som vinner betydligt (både i smak och konsistens) på att torkas.

Svampsoppa med judasöra

2 kycklingbröst
100 g judasöron
15 dl vatten
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
salt och peppar efter smak
2 morötter
1 röd paprika
½ dl olivolja

Skär grönsaker och svamp i bitar. Hetta upp olivoljan och bryn kycklingbrösten. Tillsätt vatten, salt och peppar, morötter, paprika och svamp. Koka tills allt är mört. Tillsätt eventuellt lite vitt vin.
Finfördela allt med mixer eller matberedare.
Servera soppan rykande varm med gott bröd.

Kremlesvampsoppa

2–3 pers.

Blötlägg en rejäl näve torkade kremlor, t ex vin-, tegel- eller mandelkremla. Spara vattnet.

En stor, hackad gul lök steks ihop med kremlorna, till gyllenbrun färg.

En buljongtärning, grönsaks- eller kycklingbuljong, läggs i.

En matsked chipotlepasta blandas i. Detta ger kryddstyrkan.

Blötläggningsvattnet hälls i, plus mer vatten till 10–13 dl totalt. Lägg i tre grovhackade skalade potatisar. Lägg i ca 3 dl färska skalade bondbönor (skalet runt själva bönan ska bort). Koka upp.

Sjud minst 30 min så potatisen blir genomkokt, salta efter behag.

När soppan känns färdig, blanda i ca 2 msk smetana och några deciliter grädde, koka upp.
Strö på färsk eller fryst hackad persilja.
Servera med bröd.

Tryfferad jordärtskockssoppa med ostronskivling

4 pers.

1 gul lök
1 klyfta vitlök
300 g jordärtskockor
2 dl vitt vin
3 dl mjölk
3 dl grädde
salt och vitpeppar
vit tryffelolja eller annan god smaksatt olja
1 pkt bacon
bladpersilja
200 g ostronskivling

Fräs lök och jordärtskockor i smör, tillsätt vin, grädde, mjölk och kryddor. Smaka av.
Låt koka i 30 min. Mixa allt i en matberedare.
Riv ostronmussling i strimlor, smörstek den och tillsätt den i soppan. Knaperstek bacon med finklippt bladpersilja att ha som ”topping” på soppan, tillsammans med tryffelolja.

Alternativ: *Ta blek taggsvamp eller skogschampinjoner istället för ostronskivling. Fyll ut med palsternacka eller sötpotatis. Pressad citron kan ersätta vinet. Blomkål kan ersätta jordärtskockorna.*

Stöcklitork

med 6 ollor

Fri frakt **2100:-**

En tork som enkelt, tyst och effektivt konserverar svamp och andra livsmedel på bästa sätt genom jämn luftcirkulation.
Den är stadig och lätt att hålla ren.

- Diameter 34 cm, sladd: 1,5 m.
- Termostat: 0–70°C.
- Timer: 0–12 timmar.
- Effekt: 600 W.
- Garanti: 5 år.
- Extra olla 115:-
- 2 st silikonplattor för torkning av våta produkter 115:-

Hopfällbar svampkniv 100:-

med fodral i canvas

SVAMP FOTEN

Svampkonsulent Eva Loodh
Kleva Gård 104, 454 95 Brastad
Tel 070-537 90 25
www.svampfoten.nu

Huvudrätter

Svamp på brödbädd med italiensk touch

4 port. Ugn 175 °C.

400 g valfri färsk svamp
5 skivor vitt bröd av robustare slag
olivolja
flingsalt och nymalen svartpeppar
3 vitlöksklyftor i tunna skivor
100 g lufttorkad skinka i fina strimlor
färsk repad timjan
½–1 tsk chiliflakes
1–2 förpackningar mozarella
ruccola och 1/2 citron till servering

Stek brödet i smör/olja i stekpanna eller ugn tills det har fin färg. Riv/skär brödet i bitar och lägg i en ugnsfast form. Salta och peppra, ringla över olivolja och blanda väl.

Rör ihop vitlök, skinka, timjan, chiliflakes och lite olivolja i en skål. Skär svampen i bitar, häll ned i skålen och blanda alltsammans. Lägg blandningen ovanpå brödet. Riv mozzarellan i bitar och strö över. Gärna lite extra olivolja ovanpå.

Gratinera i ca 30 min eller tills osten börjar bubbla och har fin färg.

Servera med ruccola som smaksatts med citronsaft, olivolja salt och peppar.

Herr Kantarell möter älg

Ugn 225 °C.

500 g älgfärs
2 msk ströbröd
2 dl mjölk
2 ägg
2 tsk salt
4 krm vitpeppar
2 rödlökar, finhackade
1 kruka hackad persilja
4 msk senap

Svampstuvning:
200 g färska kantareller
1–2 msk smör
1 msk vetemjöl
1 ½ dl gräddmjölk
½ tsk salt
peppar
1–2 tsk kinesisk soja
1 röd paprika i strimlor till garnering

Potatis- och palsternacksmos:
750 g mandelpotatis, skalad, i mindre bitar
250 g palsternacka, skalad, i mindre bitar
2 dl mjölk
1 ägg
salt och peppar
1–2 dl riven västerbottensost till gratinering

Blanda alla ingredienser till älgfärsen. Platta ut den i en smord pajform. Sätt in i ugnen i 10–15 min tills smeten är genomgräddad.

Koka potatis och palsternacka i lättsaltat vatten tills de är mjuka. Mosa tillsammans med mjölk och ägg. Använd gärna en elvisp för att göra moset fluffigt. Krydda med salt och peppar.

Lägg torkad svamp i blöt minst 15 min.

Stek svampen tills vattnet dragits ur. Stek sedan svampen i smör. Pudra över vetemjöl, tillsätt gräddmjölk och kryddor. Låt stuvningen koka några min.

Lägg stuvningen på älgfärsen. Garnera med paprikan. Spritsa ut moset längs pajkanten, eller servera vid sidan av. Strö över västerbottensost. Gratinera tills osten smält och moset fått gyllenbrun färg.

Garnera med persiljekvistar och servera med tranbärssylt och sallad.

Vildsvinsbiffar med sås på rödgul trumpetsvamp

Biffar:
500 g vildsvinsfärs
1 paket bacon
2 gula lökar
2 klyftor vitlök
1 näve torkad, blötlagd rödgul trumpetsvamp
1 ägg
ströbröd
salt och peppar
2 tsk timjan
smör

Sås:
5 dl grädde
2 dl mjölk
1 näve torkad rödgul trumpetsvamp
2 msk oxfond
1 msk vinbärsgelé
1 tsk honung
salt och peppar

Finhacka alla ingredienser till biffarna och blanda samman allt. Låt stå så att ströbrödet får svälla.

Häll alla ingredienser till såsen i en gryta och koka upp, låt såsen småsjuda tills biffarna är stekta och såsen tjocknat till önskad konsistens. Krydda inte för mycket i början.

Forma biffarna och stek i smör till fin färg. Lägg biffarna försiktigt i såsen, smaka av, och låt det småputtra i 20–30 min.

Servera med pressad potatis, lingon och kokta gröna ärtor.

Röksvampsgryta

300 g jätteröksvamp (eller annan mild rök- eller äggsvamp)
2 tsk garam masala (kryddblandning)
1 stor gul lök
matolja att steka i
2 buljongtärningar, gärna hönsbuljong
1 morot
200 g mild kål (tex kålrabbi, broccoli, blomkål eller majrovor)
100 g zucchini
1 burk kokosmjölk
korianderblad

Tärna röksvampen i ca 1 cm bitar. Förkoka svampen i stekpanna tills vätskan nästan kokat in.

Hetta upp en gryta på dryg medelvärme och häll i oljan (ganska mycket) och kryddorna. Lägg i svampen och stek någon minut.

Hacka lök och morot och lägg i grytan. Smula i buljongtärningarna. Slå på kokosmjölken och småkoka ca 10 min.

Tärna kålrabbi och zuccini i lite större tärningar och låt koka med i ett par minuter på slutet.

Koriander passar mycket bra att toppa med. Servera grytan tillsammans med bulgur, ris eller quinoa.

Ugnsbakad sopp-torsk

2–3 port. Ugn 170 °C.

400 g torsk
ca 2 ½ dl (ca 25 g) torkad stensopp
25 g smör till stekning
2–3 dl grönsaksbuljong
1 msk crème fraiche
½ tsk torkad timjan
2 vitlöksklyftor, pressade
salt och svartpeppar

Blötlägg svampen minst 15 min. Förkoka tills svampen är torr. Tillsätt smöret och stek svampen i minst 10 min, gärna mer.

Tillsätt grönsaksbuljong, crème fraiche och kryddor och låt allt puttra några minuter till en god röra, ganska tjock.

Lägg torskbitarna i en form. Salta dem. Fördela röran över fiskbitarna. Täck formen noga med ugnsfolie.

Ugnsbaka i minst 30 minuter. Kontrollera att fisken är färdig.

Servera med kokt potatis eller potatismos.

Fisk med kantarell och dill i ugn

4 port. Ugn 225 °C.

500 g ”vit fisk” – torsk, kolja eller gösfilé
1 fiskbuljongtärning, upplöst i 2 dl vatten eller vitt vin
ca 5 dl kantareller (eller blandsvamp)
2 msk smör
3 msk vetemjöl
2 dl grädde
½ dl dill
1 dl riven ost

Sjud fisken i fiskbuljongen, lägg sedan fisken i en ugnssäker form, spara fiskspadet.

Fräs kantarellerna i smöret, strö mjöl över svampen, häll i fiskspadet och grädden. Koka såsen ca 10 min. Tillsätt dillen. Häll såsen över fisken. Strö på osten.

Gratinera i ca 20 min. Servera med pressad potatis och haricots verts.

Svamprulle med rökt lax

4 pers.

100 gram rökt lax i tunna skivor
rapsolja, plastfolie, aluminiumfolie

Potatisfyllning:
200 g mandelpotatis
50 g jordärtskocka
25 g smält smör
40 g färskost
25 g riven västerbottensost
salt, svartpeppar

Svampfyllning:
10 dl blandsvamp som förkokas 20 min
1 schalottenlök
1 msk smör
hackad persilja, salt, svartpeppar

Potatisfyllning: Koka de tvättade rotsakerna med skalet på, tills de är mjuka. Skala och låt dem kallna.

Pressa rotsakerna och blanda med avsvalnat smält smör, färskost, västerbottensost, salt och peppar.

Svampfyllning: Grovhacka den förkokta svampen och stek den med lök i smör. Salta och peppra.

Pensla en bit plastfolie med olja. Lägg laxskivorna lite omlott längs mitten av folien.

Bred ut hälften av potatisfyllningen på laxen.

Fördela svampfyllningen och persilja som en sträng mitt på. Bred resten av potatisfyllningen ovanpå.

Vik upp plastfolien och rulla ihop som en rulltårta. Snurra ihop folieändarna och forma rullen till ca 4 cm i diameter. Rulla in i aluminiumfolie och förvara i kylskåp minst 2 tim och högst 2 dygn.

Servera med hackad dill och en sallad med en god dressing, t ex nötdressing.

Laxfjäril med svart trumpetsvamp och bacon

1 filead laxsida
svart trumpetsvamp i valfri mängd (kan blandas med annan svamp)
lök
1 pkt bacon
grädde
dill
smör
salt och peppar

Skär 2–3 cm tjocka skivor av laxen, skär sedan mitt i skinnsidan, vik ut till en fjärilskotlett.

Salta och peppra. Stek båda sidor på svag värme.

Hacka svamp och lök och stek i smör, salta och peppra. Låt koka ihop med grädden till en stuvning. Hacka bacon fint och stek knaprigt och blanda med svampen.

Lägg en klick av stuvningen på laxen och lägg en dillkvist ovanpå.

Servera med mandelpotatispuré eller kokt potatis.

Oxfilé med karljohanpasta

6 port.

ca 600 g oxfilé
ca 400 g färsk (eller 40 g torkad) karljohan
2 bananschalottenlökar
2 vitlöksklyftor
2 dl crème fraiche
2 dl grädde
1 svampbuljongtärning eller 1 tsk svamppulver
salt, peppar

Strimla oxfilén och stek strimlorna något, ta ur köttet ur pannan, och stek lök, vitlök och svamp.

Lägg tillbaka köttet i pannan och tillsätt kryddor och buljongtärning (eller svamppulver), crème fraiche och grädde.

Låt koka i 15–20 minuter. Späd med mjölk om det blir för tjockt.

Serveras med pasta, tagliatelle eller pappardelle, på ett stort fat. Strö över ruccola.

Cannelloni med svamp

4 pers. Ugn 225 °C.

10 dl blandsvamp, som förkokats och hackats
2 gula lökar, finhackade
2 msk smör
salt, peppar, timjan/rosmarin
250 g keso
1 dl + 2 dl riven smakrik ost
200 g färska lasagneplattor
4 dl tomatsås
sallad och riven parmesanost till servering

Stek svamp och lök med smör och krydda med salt, peppar och örtkrydda.

Rör i keso och 1 dl ost samt fördela svampröran på lasagneplattorna som rullas ihop. Lägg dem med skarven ner i en smord form.

Häll på tomatsås och strö över 2 dl riven ost.

Gratinera i ca 20 min. Servera med en sallad och riven parmesan eller västerbottensost.

Pasta med svamp och körsbärstomater

2 port.

1–2 dl torkad stensopp, blötlagd och avrunnen
½ msk tomatpuré
1 vitlöksklyfta, tunt skivad
olivolja till stekning
ca 10 skivade körsbärstomater
1 ägg
salt och peppar

Koka pasta, helst tagliatelle.

Stek blötlagd och avrunnen stensopp och vitlök på låg värme i olivolja i ca 20 min. Tillsätt körsbärstomater, tomatpuré samt salt och peppar och låt det puttra på låg värme några minuter.

Knäck ett ägg direkt i stekpannan och rör snabbt ihop allt så att ägget blandas med det andra under tiden ägget tillagas. Vänd sist ner kokt tagliatelle i pannan och blanda försiktigt.

Servera med lite nymalen svartpeppar.

Skånsk lasagne

Ugn 180 °C.

Bechamelsås
100 g smör
2–3 msk karljohanpulver
¾ dl vetemjöl
8 dl blandad grädde/crème fraiche/standardmjölk
lite rosmarin
salt, vitpeppar
en nypa socker
ev någon droppe mild vinäger
1 näve torkad svamp, t ex snöbollschampinjon, blötlagd, förkokt, och ganska hårt stekt i smör
lagrad riven ost
lasagneplattor

Smält smöret i kastrull tillsammans med svamppulvret och rosmarin och låt det precis brynas. Vispa i mjölet, späd med gräddmjölken och låt puttra på svag värme en god stund. Smaka av.

Blanda i den stekta svampen, puttra lite till. Späd om det verkar för tjockt. (Är såsen för tunn blanda i maizena-redning).

Varva sås och lasagneplattor, ha bechamelsås i botten och överst, strö riven ost allra sist.

Tillaga i ugn minst 45 minuter.

Tips: *Flertalet rätter kan tillagas med valfri svamp, även om det står en specifik svampart i recepten. Testa olika svampar i matlagningen – vilken blir din favoritmatsvamp?*

Kantarell- och ostformar

Ugn 175 °C.

12 aluminiumformar
250 g riven lagrad ost, t ex västerbottensost
2 msk klippt gräslök
3 ägg
2 ½ dl vispgrädde
1 krm svartpeppar

Topping:
1 gul lök, finhackad
2 dl förkokta kantareller
2 msk hackad gräslök
3 msk smör

Pensla formarna med smält smör. Fördela ost och gräslök i formarna.

Vispa ägg, grädde och peppar och häll i formarna. Stick med en gaffel så allt blandas jämnt. Grädda mitt i ugnen ca 20 min till fin färg. Stek lök och svamp i smör och strö över gräslöken. Ta ur aluminiumformarna och lägg över toppingen.

Kan serveras både varma och kalla och gärna på en salladsbädd med extra svamp.

Rårakor med friterad karljohan

Rårakor:
Ca 800 gram grovriven fast potatis blandas med 1 tsk salt per portion.
Klicka ut direkt i smörad stekpanna. Stek ljusbruna och frasiga på medelvärme.

Friterad karljohan:
Skär svampen i tunna skivor. Förkoka svampen. Fritera svampskivorna, några åt gången, till frasighet i rapsolja 160 °C. Låt svampen rinna av på hushållspapper.

Tillbehör:
Finhacka rödlök och droppa över citron/limesaft. Låt stå ca 30 min och rör om ibland.
Servera rätten med crème fraiche eller gräddfil.

Rårakor med kremlor

Knapriga kremlor passar också till rårakor.

Recept för 2–4 pers:
Förkoka 20 dl (400 g) kremlor tills vattnet dunstat, tillsätt ½ dl olivolja och stek svampen knaprig. Salta och peppra.

Riv 4 stora skalade potatisar grovt. Salta och blanda ner 1 ägg. Stek 4 rårakor i olivolja och lägg dem på tallrikar. Placera svampen i mitten, strö över hackad rödlök o persilja.

Klicka på crème fraiche, toppa med stenbitsrom. Garnera med citron och salladsblad.

Potatisbullar med svamp

Ca 20 stycken.

1 kg kokt potatis (helst mjölig)
ca 2 dl förkokt valfri svamp
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk smör
200 g färskost
2 ägg
1–1 ½ tsk salt
2 krm nymalen svartpeppar
1–2 msk hackade kryddörter
ca 1 ½ dl ströbröd/panko till panering
smör/olja till stekning

Skala och riv potatisen på rivjärn.
Finhacka svamp, lök och vitlök och stek det knaprigt i smör, salta och peppra lite.

Hacka kryddörterna.

Blanda riven potatis, svampfräs, färskost, ägg, kryddörter och smaksätt med salt och peppar.

Forma platta bullar med fuktade händer och vänd dem i ströbrödet. Stek bullarna gyllenbruna i smör/olja på medelvärme.

Servera potatisbullarna som tillbehör eller som ensamrätt med extra stekt svamp, tomatsallad och en klick crème fraiche.

Långkokt ostronskivling

Ugn 150 °C.

Dra ostronskivlingen i strimlor, stek i het panna med rapsolja. Lägg i ugnsfast form, som har passande lock.
Skiva gul lök och vitlök tunt, och vänd ner i svampen.
Ta en rejäl klick god barbequesås med hickory i en skål, och förstärk med den smak du är sugen på, t ex spiskummin, chipotle, koriander, tomat-

puré, whisky, honung, rökt paprikapulver, liquid smoke (flytande rökarom). Vänta med att salta.

Häll såsen över svampen, sätt in formen med lock i ugnen, i minst 2 tim.

Rätten kan behöva spädas med lite vatten, men den kan också behöva puttra vidare utan lock ett tag.

Servera med traditionella texmex-tillbehör, eller med ett gott potatismos.

Squash med svamptäcke

Ugn 200 °C.

500 g färsk svamp
1 stor squash
8 tomater
4 msk olivolja
3 vitlöksklyftor
salt och peppar
örtkryddor, t ex hackad basilika z
3 skivor bröd
4 dl riven ost

Skär squashen i 1 cm tjocka skivor på längden och sedan på mitten. Lägg dem i en skål och strö över lite salt så att en del av vätskan dras ur.

Skär tomater och svamp i bitar, finhacka vitlöken.

Stek svampen tillsammans med vitlöken i oljan 10–15 minuter. Tillsätt tomaterna och stek 2 min. Krydda med salt och peppar. Ta åt sidan och tillsätt basilikan.

Häll bort vätskan från squashen och lägg bitarna i en smord ugnsform. Lägg svamp- och tomatröran ovanpå. Sätt in i ugnen 30 min.

Rosta brödet och skär i små bitar. Lägg brödbitar och ost på grönsakerna. Gratinera eller grilla 5–10 min tills osten smält och fått lite färg.

Fakta: *Ostronskivling och ostronmussling är olika benämningar på samma svamp. Ostronskivling används oftast i recept och i handeln.*

Gratäng med ris och valfri svamp

Ca 4 port. Ugn 200 °C.

Svamp/ris-röra:
ca 375 g färsk svamp
3 lökar, i bitar eller hackade
1 knippe finhackad persilja
1 liten burk crème fraiche
1 grönsaks- eller svampbuljongtärning
3 tsk oregano
6 dl kokt råris eller fullkornsris
ev lite salt

Sås:
1 liten lök i små bitar
1 msk tomatpuré
½ burk hela konserverade tomater
¼ dl vatten
1 tsk basilika

Stek svamp och lök i olja eller smör. Häll i de övriga ingredienserna till svamp/ris-röran och låt småputtra i ca 10 min.

Sås: Stek löken i olja/smör, tillsätt övriga ingredienser och låt puttra i 10 min.
Bred ut svamp/ris-röran i en väl smord form. Gör såsen och bred ut den ovanpå. Strö över riven ost, exempelvis västerbottensost. Grädda i ugnen ca 20 min.

Fårticksschnitzlar

frysta fårtickshattar, så platta som möjligt
ströbröd
ägg
riven parmesanost
smör

Tina fårtickshattarna och vänd dem i ett par uppvispade ägg. Vänd därefter hattarna i ströbröd. Stek dem långsamt på låg värme i en stekpanna i ca 30 min. Vänd sedan schnitzlarna i nyriven parmesanost och stek på låg värme i ytterligare 15 min.

Servera med kokt eller pressad potatis och gärna en citronklyfta.

Svampfärsbiffar med ugnsrostade rotfrukter

4 port.

Svampfärsbiffar:
400 g förkokt blandsvamp
½ gul lök
1 ägg
3 msk smör
örtsalt, vitpeppar,
örtkryddor, t ex sommarkyndel och mejram
1½ dl skorpmjöl
1½ dl vispgrädde

Ugnsrostade rotfrukter:
200 g av vardera morötter, rödbetor, rotselleri
400 g potatis
1 gul lök
2 msk smör
örtsalt, svartpeppar

Mixa svampen med ägget, löken och kryddorna i en matberedare. Tillsätt skorpmjölet så att det blir en fast smet. Täck över och förvara kallt.

Skala rotfrukter och lök. Skär dem i stavar och fördela i en smörad, ugnsfast form. Smaksätt med örtsalt och svartpeppar.

Stek rotsakerna i ugn 30–45 minuter. Rör om efter halva tiden.

Stek lagom stora biffar i smöret. Håll färdiga biffar varma i ugnen.

Stekpannan kokas ur med vispgrädde till en skysås. Späd med vatten och smaka av med kryddor. Häll såsen över biffarna och servera med rotsakerna.

Svamp- och bönbollar

300 g färsk sopp, t ex karljohan eller strävsopp

1 lök, gul eller röd
2–3 vitlöksklyftor
1 dl pumpa- eller solroskärnor
300 g kokta bönor (svarta, vita eller blandade) eller kikärtor
1 dl havremjöl eller ströbröd
1 msk majsstärkelse
1 msk sojasås
1 msk tomatpuré
örtkryddor, t ex timjan/basilika
(ev ½–1 dl vatten)
salt och peppar
olja till stekning

Stek svampen i olja 10 min, tillsätt lök och vitlök och fortsätt stekningen i ytterligare 10 min tills allt fått färg.

Mixa pumpa- eller solroskärnorna i matberedare till mjöl/pulver. Häll i övriga ingredienser i matberedaren. Mixa till en smet som går att forma till bollar. Om smeten är för hård: tillsätt lite vatten. Om smeten är för lös: tillsätt lite mer havremjöl eller ströbröd. Smaka av med salt och peppar.

Forma smeten till ca 12 bollar. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna och stek bollarna så de får färg och blir krispiga.

Quornfilé på svamp- och grönsaksbädd

Ugn 225°.

1 förpackning frysta quornfiléer (312 g)
6–8 medelstora potatisar
1 stor sötpotatis eller 2 små
1 stor röd lök
1 aubergine
½ purjolök
8 stora champinjoner
1 tsk salt
1 krm grovmald svartpeppar
2–3 msk teriyakimarinad
raps- eller olivolja

Tina quornfiléerna.
Skala och skär potatis, sötpotatis och rödlök i ½-cm tjocka skivor. Fördela i en smord ugnssäker form. Strö över pepparn och hälften av saltet och ringla över lite olja. Stek i mitten av ugnen i 20 min.

Skölj och skiva under tiden aubergine och purjolök i ½-cm tjocka skivor. Borsta champinjonerna och skiva även dessa.

Ta ut potatisen och bred ut grönsaker och svamp ovanpå.

Pensla teriyakimarinad på quornfiléerna och lägg dem överst. Krydda med resten av saltet och grädda ytterligare ca 20 min tills potatisen känns mjuk och rätten fått fin färg.

Pasta med eldost och blodsopp.

Tärna och stek blodsoppen länge, i smör eller olivolja. Tärna eldost, och knaperstek den. Koka din favoritpasta-nätt och jämnt klar, häll av vattnet. Lägg allt i grytan, slå på så mycket vispgrädde du känner för, pudra över rökt paprikapulver, peppra o salta, blanda, puttra någon minut, klart!!

Fakta: *Svamp innehåller ytterst lite fett. Vid tillagningen används däremot oftast fett, t ex smör eller olja, för att framhäva svampens smakämnen.*

Svampsås på blåmusseron

Blötlägg torkad blåmusseron och häll bort blötläggningsvattnet.

Förkoka svampen i en torr, varm stekpanna. Tillsätt smör och stek på låg/medelstark värme till svampen börjar bli genomstekt.

Tillsätt finhackad schalottenlök och stek lite till. Salta. Lägg lök och svamp i en kastrull.

Tillsätt grädde och låt småputtra på låg värme 45–60 min, smaka av med salt. Såsen blir godare ju längre den får puttra.

Sås på blåmusseron passar utmärkt till vit fisk, kyckling och fläskkött.

Svamp- och linslåda med osttäcke

6 port, ugn 275 °C

3 dl bruna linser
salt
2 msk smör
600 g färsk svamp
1 stor gul lök
2 dl mild ajvar relish
2 msk Majzena
500 g Keso naturell, 4 % fett
150 g riven smakrik ost, t ex västerbottensost

Skölj linserna och koka dem. Ansa och skär svampen i bitar. Finhacka löken.
Stek svamp och lök i smöret i en stekpanna, ca 10 min. Salta efter smak.

Blanda svamp/lök med linserna. Tillsätt ajvar relish och Maizena, rör om. Smaka av och tillsätt mer kryddor om det behövs.

Smörj en ugnssäker form och fördela blandningen i formen. Täck med Keso och toppa med riven ost.

Grädda ca 15 min tills rätten fått fin färg. Servera svamp- och linslådan något avsvalnad.

Bakning

Fröknäcke med svampsmak

Ugn 150 °C.

½ dl svamppulver (eller 1 dl förkokt och mixad svamp), t ex fårticka, trattkantarell eller blek taggsvamp
1 dl sesamfrö, brunt eller vitt
1 dl pumpakärnor
1 dl solroskärnor
1 dl majsmjöl
½ dl chiafrön
1 dl havregryn
½ tsk salt
1 krm vitlökspulver
½ krm cayennepeppar
½ dl torkad persilja
½ dl rapsolja
2 dl vatten

Lägg bakplåtspapper på en plåt.
Blanda alla torra ingredienser. Blanda rapsolja och vatten och koka upp. Häll ner vätskan i de torra ingredienserna och blanda väl. Låt svalna ca 10 min. Häll smeten på plåten och smeta ut den jämnt. Grädda ca 60 min.

Svampälskarens matbröd

2 limpor. Ugn 200 °C.

Gott matbröd till svampälskaren får du enkelt genom att tillsätta svamppulver vid bakningen.

Till degvätska på 5 dl:
Lägg 2 msk svamppulver i blöt i ca 1 dl vatten. Koka pulvret och vattnet tills det mesta av vattnet kokat bort. Tillsätt en rejäl klick smör eller olja och låt puttra några minuter. Rör ut jäst i degvätskan och blanda ner svamp, salt och eventuella kryddor. Tillsätt ca 12 dl mjöl av valfria sorter och knåda till smidig deg. Låt jäsa i 30 min. Knåda ytterligare en gång och dela till två bröd som läggs på plåt och får jäsa 40 min. Pensla med vatten och grädda 35–45 min. Knacka på undersidan – brödet ska låta ihåligt.

Rågbröd fyllt med karljohan

Ett stort bröd. Ugn först 250 °C, sedan 200 °C.

25 g jäst
4 dl vatten
2 msk rapsolja
1 msk råsocker
2 msk svamppulver
1 ½ dl grovt rågmjöl
2 dl durumvete
7 dl vetemjöl special
2 tsk salt

Fyllning:
200 g färsk karljohan (eller ca 20 g torkad, blötlagd)
1–2 schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
1 dl pinjenötter
1 msk smör
1 krm mald svartpeppar, salt
½ kruka färsk timjan
3 dl riven lagrad ost

Börja med fyllningen. Skär svamp i mindre bitar. Skiva lök och vitlök. Stek svamp, lök, vitlök och pinjenötter med smör i stekpanna. Krydda med salt och peppar, låt kallna. Tillsätt timjan och ost.

Smula jästen i en bunke. Värm vattnet till 37 °C. Lös upp jästen i lite av vattnet. Tillsätt resterande vatten, rapsolja, socker och svamppulver. Blanda ner mjölet och arbeta ihop till en smidig deg. Tillsätt salt och arbeta degen ytterligare 3–4 min. Låt jäsa ca 45 min.

Häll upp degen på mjölat bakbord och kavla ut den till en rektangel. Lägg på fyllningen. Rulla ihop degen och forma den till en krans med kanterna lite omlott. Lägg brödet på bakplåtspapper med skarven nedåt. Låt jäsa till dubbel storlek (ca 30 min). Sätt på ugnen. Ställ en långpanna längst ner i ugnen. Ställ också in en plåt så den blir riktigt het.

Dra över brödet på den heta plåten och ställ den mitt i ugnen. Häll samtidigt i 2 dl vatten i långpannan. Grädda i 250 °C i 10 min. Sänk värmen till 200 °C och grädda ytterligare 30 min.

Svampbullar

24 st. Ugn 225 °C.

15 g torkad, krossad trattkantarell
50 g jäst
½ dl rapsolja
2 ½ dl vatten
3 ½ dl mjölk
1 ägg
2 msk lingonsylt
½ dl solroskärnor
2 tsk torkad rosmarin
700 g vetemjöl special
200 g kornmjöl (eller rågmjöl)
2 tsk salt
Pensling: Uppvispat ägg och pumpakärnor

Blötlägg svampen i 2 ½ dl vatten och koka på svag värme under lock i ca 15 min.

Tillsätt mjölken och låt svalna till 37 °C. Total degvätska: 6 dl (2 ½ dl + 3 ½ dl).

Häll blandningen över jästen, rör runt och tillsätt olja, ägg, rosmarin, lingonsylt och ca 500 g vetemjöl. Arbeta väl så glutentrådar bildas. Tillsätt kornmjöl, salt och solroskärnor samt mer vetemjöl till en bra konsistens.

Låt jäsa under duk i ca 40 min.
Arbeta samman degen och dela i 24 bitar, som rullas till bullar och placeras i bakformar. Låt jäsa ca 20 min. Pensla med ägg och strö över pumpakärnor. Grädda mitt i ugnen ca 10 min.

Karljohangifflar

16 st. Ugn 225 °C.

Gifflar:
1 paket jäst
2 ½ dl mjölk
75 g smör
1 ägg
1 msk socker
1 tsk salt
9–10 dl vetemjöl

Fyllning:
150 g färsk karljohan
1 msk smör
1 krm vitpeppar
1 krm salt
1 krm torkade örter
100 g färskost, typ Philadelphia

Pensling:
1 ägg
blå vallmofrön

Smält smör och värm mjölk till degspad, 37 °C. Smula jästen i en bunke och rör ut den i lite av degspadet.

Tillsätt ägg, salt, socker och 6–7 dl av mjölet. Arbeta degen så att den blir blank och smidig.

Tillsätt mer mjöl om det behövs. Låt jäsa övertäckt i 30 min.

Fyllning: Stek finhackad svamp i smör, låt vätskan koka in. Krydda och blanda ner färskosten, rör om väl.

Knåda den jästa degen lite och kavla ut till en rund platta, 35–40 cm i diameter. Dela plattan i 16 lika stora tårtbitar med en degsporre.

Pensla varje bit med uppvispat ägg och lägg på lite fyllning på den bredaste delen. Rulla ihop gifflarna från basen mot spetsen och lägg på bakplåtspapper. Jäs under bakduk.

Pensla med resten av ägget och strö över vallmofrön.

Grädda ca 10 min.

Pirog med svampfyllning

8 st. Ugn 200 °C.

Deg:
4 dl vetemjöl
1 krm salt
100 g smör
1 ägg
2–3 msk kallt vatten
1 ägg till pensling
Fyllning:
2 dl hackad svamp
2 msk smör
1 ½ dl kokt ris
1 vitlöksklyfta
½–1 dl finhackad persilja
2 msk crème fraiche
salt och peppar

Blanda mjöl och salt till degen. Finfördela kallt smör i blandningen och tillsätt ägg och vatten. Börja med 2 msk vatten och tillsätt ytterligare 1 msk vid behov för att degen ska hålla ihop. Stek svampen i smör och blanda med fyllningens övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

Dela degen i två delar och kavla ut en del i taget till en fyrkant, ca 24x24 cm. Dela fyrkanten i fyra rutor.

Fördela fyllningen på rutorna och pensla kanten med uppvispat ägg. Vik ihop till trianglar och tryck ihop skarvarna.

Lägg pirogerna på bakplåtspapper och pensla med uppvispat ägg. Grädda mitt i ugnen 15–20 minuter.

Servera som lunch eller supérätt med en matig sallad.

Tips: *På Artportalen, www.artportalen.se, rapporteras svampfynd från hela landet. Sök efter art, ange tidsperiod och plats. Om du har tur hittar du ett nytt svampställe!*

Karljohandrömmar (kakor)

40–60 st. Ugn 150 °C.

150 g smör, rumsvarmt
4 ½ dl strösocker
1 ½ dl matolja (rapsolja)
1 msk vaniljsocker
1 – 1 ½ msk karljohanpulver
1 tsk hjorthornssalt
5 dl vetemjöl

Rör rumsvarmt smör och socker vitt och pösigt. Häll i matoljan.

Blanda vaniljsocker, hjorthornssalt, karljohanpulver och vetemjöl. Rör ner i smeten.

Rulla smeten till små bollar och placera ut på bakplåtspapper – ca 1 msk per kaka. Platta till dem lätt. Ställ plåten svalt cirka 15 minuter. Grädda ca 20 min.

Chokladtårta med karljohan

Ugn 180–200 °C.

Tårta:
4 ägg
135 g socker
1 tsk salt
75 g vetemjöl
35 g potatisstärkelse
25 g kakao
45 g smör, rumstempererat

Fyllning:
20 g karljohanpulver
2 ½ dl vispgrädde
150 g smör
300 g mörk choklad.

Tårta: Vispa ägg, socker och salt i en skål över hett vattenbad tills sockret löst sig. Mixa detta försiktigt med vetemjöl, kakao och potatisstärkelse. Tillsätt rumstempererat smör och rör samman. Häll smeten i en springform, 22 cm i diameter (gärna med bakplåtspapper i botten).

Grädda ca 30 min.

Låt kakan svalna och dela den i tre delar horisontellt.

Fyllning: Koka vispgrädde, karljohanpulver och smör ca 20 minuter under omrörning på medelstark värme. Smält choklad och blanda ner. Låt svalna ca 30 min.

Bred fyllningen på kakans tre lager och lägg ihop delarna. Servera gärna med vispad grädde.

Svamptoscakaka

8–10 bitar. Ugn 175 °C.

Kaka:
75 g smör
2 ägg
1 ½ dl socker
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
½ dl grädde eller mjölk

Glasyr:
50 g smör
½ dl strösocker
1 msk vetemjöl
1 msk mjölk
10 g torkad svamp, t ex trattkantarell, rödgul trumpetsvamp eller ostronskivling

Kaka: Smält smöret och låt det svalna.
Vispa ägg och socker pösigt.

Tillsätt mjölet blandat med bakpulvret, mjölken (eller grädden) och det avsvalnade smöret.

Häll smeten i en smord bröad form, ca 15 dl. Grädda 25–30 min tills kakan är nästan färdig, tiden beror på din ugn och formarnas yta, pröva gärna med en sticka.

Glasyr (görs medan kakan gräddas): Smula sönder den torkade svampen eller stöt den i en mortel till mandelspånsstora bitar.

Blanda alla ingredienserna i en kastrull och värm under omröring, men koka inte.
Bred glasyren över den nästan färdiggräddade kakan. Grädda ytterligare i 10–15 min tills glasyren bubblar och har fått fin färg

Baka en ”bombmurkla”

En variant av ”svampbakning” är framställning av ett bakverk som till utseendet liknar svamp – men utan svamp bland ingredienserna. Här är ett inspirationsrecept – enda sättet att mumsa på den sällsynta, fridlysta och oätliga bombmurklan!

sockerkaka, köp färdig eller baka själv
smör
socker
kakao
arraksarom
mandelmassa
kakao
mörk choklad
smör

Smula sönder sockerkakan och rör ihop den med rumsvarmt smör, socker, kakao och arraksarom. Forma runda bollar, platta till dem lite. Ställ in i kylen för att stelna.

Blanda mandelmassa med kakao, kavla ut och placera runt sockerkaksrundlarna, nyp ihop i översta kanten.

Smält mörk choklad, blanda i lite smör och häll ner överst i bombmurklan.

Desserter och godis

Chokladtryffel med svamp

Ca 25 st.

½ msk svamppulver
(t ex trattkantareller)
¾ dl vispgrädde
50 g smör
150 g mörk choklad,
minst 50 % kakao
1 msk apelsinlikör eller
annan smaksättare
kakaopulver

Lägg svamppulver i blöt i ca 2 msk vatten. Koka på svag värme under lock i ca 20 min. Tillsätt ev mer vatten så det inte blir för torrt. Tillsätt grädde och smör och koka upp under omrörning.

Ta bort från värmen och blanda ner hackad choklad så den smälter. Blanda ner likören.

Ställ in smeten i kylen ca 1 tim, tills det går att forma kulor med hjälp av en tesked. Rulla kulor och ställ tillbaka i kylen för att stelna helt. Rulla kulorna i kakaopulver och förvara trufflarna i kylskåp.

Avnjut med en kopp gott, starkt kaffe.

Chokladmousse med umami

En fläkt från skogen, med smak av torkad sandsopp inbäddad i krämig choklad.

Svamp:
2–4 g torkad sandsopp
2 dl vatten
2 dl vispgrädde
1 gnutta salt

Chokladmousse:
100 g mörk choklad
1 ½ dl vispgrädde + ev 1 dl till garnering
1–2 msk socker
1 msk vatten
2 äggulor

Svamp: Blötlägg den torkade svampen i ljummet vatten i minst 2 tim. Smaka på blötläggningsvattnet. Byt vatten om det smakar beskt! Förkoka svampen med lite salt. När vattnet är nästan helt absorberat av svampen tillsätts grädden. Koka på måttlig värme med omrörning då och då. Avbryt kokningen när vätskevolymen är drygt 1 dl. Sätt till mer grädde om så behövs. Sila av (i durkslag) 1 dl av svampgrädden som ska användas som smaktillsats till moussen. (Det som blir över kan användas i annan matlagning, t ex till sås).

Chokladmousse: Hacka chokladen fint och lägg i en skål.

Vispa 1 ½ dl grädde lätt och ställ svalt.

Koka upp sockret med ca 1 msk vatten. Droppa sockerlösningen över blockchokladen under omrörning till en jämn smet.

Vispa ned grädden som stått svalt.

Rör ner äggulorna i chokladsmeten och blanda ner i grädden.

Rör tills smeten är jämn. Häll upp i små portionsskålar och ställ i kylskåp.

Servera moussen kall. Toppa gärna med lite vispad grädde.

Kantarellknäck

Kantarellfyllning:
15 g torkad kantarell
1 dl ljummet vatten
1 msk smör
½ dl vispgrädde
ev 1 tsk rom (t ex Havana Club)

Knäckmassa:
1 dl vispgrädde
1 dl ljus sirap
1 dl socker
30 knäckformar

Kantarellfyllning: Blötlägg torkad kantarell i ljummet vatten i minst 2 tim. Smaka blötläggningsvattnet – ta nytt vatten om det är beskt. Mixa eller hacka svampen till små bitar.

Förkoka den blötlagda svampen minst 10 min. Lägg smör i stekpannan och stek svampen först i hög temperatur, sedan på svagare värme. Sätt till ½ dl grädde i omgångar. Fortsätt steka i ca 20 minuter.

Knäckmassa: Under tiden startas knäckkoket. Blanda sirap, grädde och socker i en kastrull. Värm till kokning, varefter värmen sänks. Rör hela tiden. När knäckmassan börjat tjockna något (efter ca 15 min) ska svampen (med rom) blandas i. Rör om ordentligt i kastrullen.

Gör knäckprovet: när massan stelnar i kallt vatten och går att rulla till en kula kokar den modige ytterligare 5 min. Använd två matskedar för att dosera den heta, sega massan i knäckformarna.

Karljohangodis

50 g karljohanpulver
1 ½ dl vispgrädde
300 g mjölkchoklad
10 g osaltat smör, rumstempererat
300 g mörk choklad

Koka upp grädde och svamppulver. Täck med lock eller plastfolie och låt dra i ca 15 min.

Grovhacka mjölkchokladen. Koka upp gräddblandningen igen och häll det över chokladen. Rör om tills chokladen har smält.

Rör i smör.

Klä en bakform med bakplåtspapper och häll i blandningen. Låt stå i rumstemperatur tills nästa dag.

Stjälp över chokladblandningen på en skärbräda och skär chokladen i bitar, ca 3x3 cm.

Smält den mörka chokladen i en skål över varmt vattenbad. Doppa de skurna chokladbitarna i den smälta, mörka chokladen.

Ev kan lite svamppulver strös över bitarna. Låt svalna i rumstemperatur.

Fakta: . *Karljohan heter även stensopp. Karljohansvampen är uppkallad efter kung Karl IV Johan, som var mycket förtjust i denna svamp. Det är för övrigt ovanligt med personnamn på svampar.*

Tillbehör

INLÄGGNINGAR, PESTO, OST OCH ANNAT

Inlagd svamp i olja

2–3 små glasburkar.

1 kg fast, färsk svamp, gärna blandsvamp, skuren i bitar
4 dl vitvinsvinäger
2 dl vatten
2 tsk salt
2 vitlöksklyftor
4 lagerblad
10 svartpepparkorn
örtkryddor, valfria, färska eller torkade
rapsolja

Koka svamp och övriga ingredienser (utom oljan) i cirka 20 min.

Låt rinna av i en sil. Lägg över det avrunna innehållet i rengjorda glasburkar. Häll på olja så att svampen täcks. Sätt på locken.
Godast efter några veckors lagring i kylskåp.
Hållbar till nästa svampsäsong.

Vid servering: sila av oljan (som kan användas till matlagning).
Inlagd svamp passar bra till ostbrickan samt till grönsaks- och kötträtter.

1-2-3-inläggning

10 dl färsk svamp,
t ex trattkantareller
1 tsk salt
1 dl ättika, 12 %
2 dl socker
3 dl vatten
1 gul lök, skivad
1 vitlök, hackad
kryddor, t ex senapsfrön, hackad chili, ingefära, nejlikor, lagerblad, pepparkorn

Koka svamp och salt i lite vatten 15–20 min. Sila ifrån spadet och släng.

Koka under tiden upp 1–2–3-lagen av ättika, socker och vatten.

Lägg svamp, lök och valfria kryddor i lagen och fortsätt koka i svag värme 20–30 min.

Ös upp i varma glasburkar som stått i ugnen i 85–90 °C. Lägg gärna locken i Atamon-lösning en stund och torka dem innan de sätts på burkarna. Inläggningen håller minst ett år vid sval förvaring.

Rödgul trumpetmarmelad

1 kg färsk rödgul trumpetsvamp
600 g socker
apelsinjuice
kanel och ingefära

Koka svamp, socker och lite apelsinjuice ca 20 min.
Smaka av och tillsätt kanel, ingefära och ev mer apelsinjuice.
Servera till glass.

Svampsmör

250 g smör
2–3 msk svamppulver (eller mixad, smörstekt svamp)
kryddor, t ex finhackad bladpersilja eller persillade
1 nypa salt
peppar
citronsaft

Lägg smör och svamppulver i tjockbottnad kastrull. Stek på svag värme tills smöret är brynt. Rör om så att inte smöret bränns.
Smaksätt med bladpersilja, citronsaft och kryddor.

Låt smöret kallna i kylskåp.

Vispa det så det blir fluffigt. Fyll en spritspåse med smöret och spritsa rosor på ett fat, gör en rulle eller fyll smöret i en frysburk.

Passar till en god köttbit, fiskbit eller kyckling!

Alternativ: Stolt fjällesmör *tillreds enligt föregående recept med svamppulver av stolt fjällskivling. Smaksätt med salt, peppar, några droppar balsamicosås och en skvätt ljus sirap.*

Svamp-ost

1 stor ask färskost, typ Philadelphia
3 msk svamppulver
½ gul lök
persilja, timjan eller andra örtkryddor
salt och ev peppar.

Blötlägg svamppulvret i lite ljummet vatten. Hacka löken fint.

Lägg svampen i het stekpanna och låt vätskan koka bort. Lägg i smör, stek på låg värme ca 10 min.

Tillsätt kryddor och lök. Fortsätt steka tills löken är genomskinlig. Låt svamp- och lökblandningen kallna.

Blanda med färskosten.

Gott pålägg på mjukt och hårt bröd. Även bra som fyllning och smaksättare i matlagningen.

Tapenade på strävsopp

Till 20 snacks.

20 g torkad strävsopp
2 msk smör till stekning
2 sardeller
1 msk kapris
1 tsk dijonsenap
1 tsk konjak
1 vitlöksklyfta
4 msk olivolja

Blötlägg svampen minst 15 min. Förkoka den och stek i lite smör ca 15 minuter. Låt svalna.

Lägg svamp, sardeller, kapris, senap, konjak, vitlöksklyfta och ca hälften av oljan i en matberedare och mixa till krämig konsistens.

Blanda i resten av olivoljan om det behövs. Bjud som aperitif på crostini eller tunnbröd.

Svamppesto

250 g färsk svamp (torkad går också bra)
olja eller smör till stekning
2 hackade vitlöksklyftor
1 dl hackade solroskärnor
1 dl riven, stark ost, t ex parmesanost eller västerbottensost
1 dl rapsolja
rivet skal av en citron
2 msk fint skuren färsk basilika
salt och peppar

Förkoka svamp i varm, torr stekpanna. Tillsätt lite rapsolja eller smör och stek svampen tillsammans med vitlök.

Mixa svamp, solroskärnor och ost i en matberedare. Häll i oljan med långsam stråle under mixningen.

Rör ned citronskal och basilikablad. Smaka av med salt och peppar.

Lägg på chips, knäckebröd eller tunnbröd. Även gott till pasta, kallskuret med mera.

Tips *om man inte konsumerar allt på en gång: häll lite rapsolja över peston i burken, ställ i kyl. Fungerar som konservering och peston håller längre.*

Fattigmanskaviar

600 g färsk svamp
1 medelstor finhackad gul lök
2 finhackade vitlöksklyftor
4 msk smör till stekning
salt och peppar
3 msk grovhackad färsk dragon
1 dl grovhackad bladpersilja
1 dl solrosolja
4 msk vitvinsvinäger

Skär svampen i bitar och stek den i smör tillsammans med löken. Salta och peppra. Mixa den stekta svampen i matberedare till grynig konsistens. Häll upp svampröran i en skål och rör i solrosolja, vinäger, vitlök och örtkryddor.

Täck över med plastfilm och ställ kallt i kylskåp 1 dygn. Servera med bröd och bakpotatis eller pasta.

Svampcrème

3 schalottenlökar
600 g färsk svamp
3 msk smör
1 ¼ dl vispgrädde eller crème fraiche
1 äggula
salt, peppar och ev andra kryddor
citronsaft

Finhacka löken och svampen. Fräs tillsammans i smör tills all fukt försvunnit.
Rör i grädden och låt puttra till en krämig massa några minuter.

Rör i äggulan och smaka av med kryddor och citronsaft.

Servera på rostat bröd eller till bakad potatis.

Svampsoja

Ugn 100 °C.

Svampsoja innehåller, trots namnet, inte sojabönor. Svampsoja används som smaktillsats vid matlagning på samma sätt som vanlig sojasås. Traditionellt brukar svampsoja tillverkas av smakrik färsk svamp, salt och kryddor som står och drar i upp till fem dygn. Det går dock utmärkt att använda torkad svamp, som i detta recept på "snabblagad" svampsoja.

Torkad svamp, t ex trattkantarell, tillräckligt för att fylla botten på en ugnsform
vatten
250–400 g socker
150 g salt
1 tsk kryddnejlikor
ingefära, en bit färsk
2 dl rött vin

Häll vatten i ugnsformen så att det täcker svampen. Låt stå ett par tim.

Ugnsformen sätts in i varm ugn, där den ska stå 3–4 tim. Kolla då och då, häll i mer vatten om det verkar bli för torrt.

Häll svampen genom silduk och ta tillvara vätskan. Tillsätt ev vatten så att det blir 10 dl svampvätska.

Bryn sockret i en gryta, gärna en järngryta. Tillsätt svampvätskan lite i taget och rör tills sockret löst sig.

Skär ingefära i skivor. Rör ner ingefära, nejlikor, salt och rödvin i grytan. Koka på svag värme ca 30 min.

Häll innehållet från grytan genom en sil, ta vara på vätskan och häll tillbaka i grytan. Vätskan ska koka ihop till en simmig sås.

Provsmaka såsen, tillsätt ev salt. Den ska vara ungefär lika salt som köpt sojasås.
Häll över såsen i ett annat kärl. Ställ den svalt.

Nästa dag: Häll tillbaka såsen i grytan, men se till att eventuell bottensats inte kommer med. Koka upp såsen och häll den i heta och rena flaskor. Förvara svampsojan kallt.

Kantarellmums

Ugn 150 °C.

20 dl kantareller, nerskurna i bitar
smör
salt, svartpeppar
3 ägg
3 äggulor
4 dl grädde
3 dl mjölk
persilja

Fräs svampen i smör. Mixa hälften. Blanda alla ingredienser utom persiljan. Smöra portionsformar, häll i blandningen. Grädda längst ner i ugnen i 45 min. Garnera med persilja.

Tryffelresa till Kroatien

Jag arrangerar gourmetresor till Kroatien med fokus på tryffel & vin. Vi reser i början av november, under den tid som är högsäsong för tryffelskörd i landet.
Vi upplever både vit & svart tryffeljakt, njuter av fantastiska tryffelmiddagar och besöker Kroatiens största tryffelmässa. Där finns tryffelproducenter, vinproducenter, hantverkare, charkuterister, ostmakare m.m.
Under dessa dagar besöker vi också olivoljeproducent, vingårdar, kuststaden Pula m.m.

Begränsat antal platser.
Flyg bokas separat.
För mer information, vänligen mejla svenskgourmetsvamp@gmail.com

Svensk Gourmetsvamp
www.svenskgourmetsvamp.se

Malin Mobrandt
Årets Svampkonsulent 2019
Svensk Gourmetsvamp

Svamp konsulenternas Riksförbund

www.svampkonsulent.se
styrelsen@svampkonsulent.se
Facebook: Svampkonsulenternas Riksförbund

Svampkonsulenter har kunskap om de senaste rönen om nyttan och riskerna med svamp. De lär ut vilka svampar som är ätliga och hur de ska hanteras och tillagas.

Svampkonsulenter anordnar utställningar och exkursioner samt håller svampkurser och föredrag. En del svampkonsulenter säljer svamp till restauranger och uppköpare.

Svampkonsulenter har minst grundutbildning i svampkunskap från universitet eller folkhögskola. Sedan 2019 är den avslutande svampkonsulentutbildningen förlagd till Åsa folkhögskola i Katrineholms kommun.

Svampkonsulenternas Riksförbund bildades 1990 och har cirka 300 medlemmar spridda över hela Sverige. På webbplatsen finns kontaktuppgifter till många av medlemmarna.

Medlemsavgiften är 330 kr per år, Plusgirokonto 48 67 55-2.

Svampintresserade som inte är utbildade svampkonsulenter är välkomna som stödmedlemmar (samma avgift), och får då medlemstidningen och inbjudningar till förbundets träffar.

Picknickmuffins med svamp, lök och bacon

150 g färsk svamp
1 finhackad gul lök
50 g bacon, skuren i små bitar
3 ägg
2 ½ dl gräddfil
1 dl olivolja
5 dl vetemjöl
3 ½ dl grahamsmjöl
3 tsk bakpulver
1 tsk salt

Stek svamp, lök och bacon. Låt blandningen kallna.

Blanda ägg, gräddfil och olivolja. Blanda alla torra ingredienser och rör ner äggblandningen i mjölblandningen, tillsätt svampröran och arbeta ihop en deg.

Klicka degen i smorda muffinsformar. Grädda 30 min.