

Recept



Nr 3 - 2006

# sporaden

Medlemstidning för Svampkonsulenternas Riksförbund



Tema:

**Svampkonsulenternas  
bästa recept**

## Välkommen in i svampköket!

De första svampkonsulenterna i Sverige utbildades 1988. Det var Pelle Holmberg och Hans Marklund som tog initiativ till utbildningen som nu sker vid Umeå universitet. I utbildningen ingår en omfattande artkunskap både om matsvamp och giftsvamp. Vi bistår sjukhus och Giftinformationscentralen (GIC) vid misstänkt svampförgiftning, vi lär ut hur man färgar med svamp, hur man tillvaratar och tillreder svamp samt hur man förmedlar sin kunskap till andra.

Nu finns cirka 250 svampkonsulenter som leder studiecirklar och svamputflykter, håller föredrag och ordnar svamputställningar. Vi hyrs in av olika organisationer och företag eller anordnar arrangemang i egen regi. På sista sidan finns ännu mer information om svampkonsulenterna och Svampkonsulenternas Riksförbund (SKR).

Det här temanumret, Recept-Sporaden, har kommit till bland annat efter önskemål från våra konsulenter. Det är också svampkonsulenter som har medverkat till innehållet – några mer aktivt. Till exempel har Birgitta Nord och Maud Larsson, båda från Hägersten, bidragit med sitt sedan lång tid pågående projekt om att skriva en svampkokbok. Deras arbete blev grunden till den här utgåvan. Eivor Lindgren i Västerås har också varit delaktig i det arbetet. Även Eva Loodh i Uddevalla har

bidragit med recept.

Det har nu visat sig att det finns många, många fler utprovade läckra recept än vi får plats med här. Det kommer säkert att innebära att en ny Recept-Sporaden kommer så småningom.

Ha det så kul i köket!

*Per-Axel Karlsson*  
Ordförande, SKR



### Detta är inte en svampbok

För att lära sig både ätliga och giftiga svampar måste man ha tillgång till en verkligen bra svampbok, gärna gå på svamputställningar, delta i en svampcirkel och allra helst följa med någon i skogen som verkligen kan svamp. Det forskas hela tiden på svamp och nya rön görs ständigt, så använd alltid den senaste upplagan av en svampbok. Äldre böcker, som kan vara utmärkta i fråga om beskrivningar och bilder kan vara rent livsfarliga om man följer rekommendationerna om ätlighet. Vi svampkonsulenter rekommenderar i första hand två böcker: Nya svampboken av Pelle Holmberg och Hans Marklund och Nybörjarsvampar av Pelle Holmberg och Michael Krikorev.

*Birgitta Nord och Maud Larsson*  
Svampkonsulenter



Medlemstidningen Sporaden ges ut fyra gånger per år av Svampkonsulenternas Riksförbund (SKR).

Kontaktperson och ansvarig utgivare: ordf. Per-Axel Karlsson, Norra Pitholmsvägen 4, 941 46 Piteå, tfn: 0911-690 16, e-post: peraxel.karlsson@telia.com eller per-axel.karlsson@nll.se.

SKRs plusgironr 48 67 55-2.  
www.svampkonsulent.nu.

Redaktör: Monica Svensson, InforMedia Svamping, Backsveden 83, 821 50 Bollnäs, tfn: 0278-168 04, 070-373 16 31, e-post: info@svamping.se

Produktion: InforMedia Svamping, Bollnäs.

Tryck: Backman Info, Gävle.



## Innehåll arter

Sandsopp .....	4
Rimskivling .....	5
Karljohan .....	6-9
Strävsoppar .....	10-11
Kantarell .....	12-14
Trattkantarell.....	15-17
Rödgul trumpetsvamp .....	18-19
Granblodriska .....	20
Blek taggsvamp .....	21-22
Fårticka.....	23

## Receptregister

Bakad potatis.....	8
Bogfläskrulader med karljohansås.....	7
Broccolipaté, sås på rödgul trumpet .....	19
Crostini .....	6
Fläskkött med karljohansås .....	7

Fårticka med kräftsmak .....	22
Gratäng på rimskivling och jordärtskocka ...	5
Grönsakswok med rödgul trumpetsvamp .	18
Insaltade kantareller .....	12
Karljohanlasagne .....	8
Karljohanpaj.....	9
Karljohansoppa.....	9
Kyckling med karljohan och portvin .....	8
Köttfärslimpa med trattkantarellsås .....	15
Köttfärslåda med blek taggsvamp .....	21
Låda på blek taggsvamp, bacon och ägg .	21
Nässelpaj med trattkantareller .....	17
Omelett med blek tagg och tomatsås .....	22
Omelett med blodriska.....	20
Paj med köttfärs och rödgul trumpetsvamp	18
Pannkaksrulle med kantarell och bacon ...	13
Rotfruktsgratäng med kantareller .....	13
Rotsakspytt med rimskivling .....	5
Sandsoppssoppa.....	4
Sandsoppssås .....	4
Stekt karljohan med vitlök och persilja.....	6
Svampbiffar .....	14
Svampkroppkakor.....	11
Svampkåldolmar med tomatsås .....	10
Svamprisotto.....	7
Tre soppor på trattkantareller.....	16
Ungsbakade rotfrukter, bacon, kantarell ...	14
Ungsrostade rotfrukter, trattkantareller .....	17
Varm smörgås.....	12

## SANDSOPP

*Suillus variegatus*



### Förvaring

Det överlägset bästa sättet att använda sandsopp är att torka den. Alla soppar vinner i smak på att torkas. Det gäller i allra högsta grad för sandsopp. Det är som trolleri. I färskt skick är smaken tämligen intetsägande, som torkad mycket läcker. Svampen är torr i sig och mycket lätt att torka. Man bör undvika de större exemplaren. Det enda som behöver rensas bort är den jordiga delen av foten. Man kan använda den i blandsvamp, fryst eller konserverad. Den torkade får en smak som påminner om stenmurkla och eftersom vi numera avråder från att äta stenmurkla är sandsopp en lika god ersättning. Den torkade svampen får också en mycket bättre konsistens än den färska.

Svampsmaken är fettlöslig, men det behövs inga mängder av fett. Kaffebrädder passar utmärkt. Alternativtips: mal  $\frac{1}{2}$  dl mandel eller cashewnötter och blanda med 2 dl vatten.

## SANDSOPPSSOPPA

6-8 portioner

30 g torkad sandsopp  
2 msk smör  
4 msk vetemjöl  
15 dl vatten  
3 grönsaksbuljongtärningar  
1½ msk tomatpuré  
20 g ädelost  
3 dl grädde  
2 schalottenlökar  
Salt, peppar

Smula sönder den torkade svampen i en kastrull. Häll över rumstempererat vatten så det täcker svampen ordentligt. Låt stå 15-20 minuter. Koka på svag värme 10-15 minuter. Finfördela sedan svampen och schalottenlöken i matberedare. Bryn blandningen i smöret. Strö över mjölet och rör om. Tillsätt vattnet under omrörning. Koka upp och lägg i buljongtärningarna. Smaksätt med tomatpurén och ädelosten. Det är viktigt att man inte tar för mycket. Börja med hälften och smaka av. Tillsätt grädde och låt soppan puttra 15-20 minuter. Smaka av och krydda eventuellt med salt och peppar. Strö över hackad persilja inför serveringen. Alternativ: trattkantareller.

## SANDSOPPSSÅS

Följ ovanstående recept men minska vätskemängden med hälften. Passar bra till mörkt kött och vilt.

## RIMSKIVLING

*Rozites caperatus*



### Förvaring

Rimskivling går mycket bra att torka. Glas-konservering och infrysning är också bra metoder.

## ROTSAKSPYTT MED RIMSKIVLING

4 portioner

1 liter färsk rimskivling  
eller motsvarande mängd torkad svamp  
3 potatisar  
1 morot  
1 bit kålrot  
1 bit rotselleri (ca 50 g)  
1 röd paprika  
2 gula eller röda lökar  
2 tsk salt  
Matfett till stekning  
Några tag med pepparkvarnen

Om du använder torkad svamp, blötlägg den i ljummet vatten ca ½ timme. Låt färsk eller blötlagd svamp ånga av i en stekpanna. När svampens egen vätska kokat in, tillsätt lite

matfett och låt svampen steka ca 20 minuter. Stek rotsakerna i en annan stekpanna. Skär alltsamman i ganska små tärningar. Börja med kålroten som tar längst tid, därefter moroten, rotsellerin och potatisen. Skär också löken i små tärningar och stek den eventuellt separat. Blanda till sist alltsammans och låt det bli genomvarmt.

## GRATÄNG PÅ RIMSKIV- LING OCH JORDÄRT- SKOCKA

4 portioner

600-700 g jordärtskockor  
1 liter lättsaltat vatten  
1 liter färsk rimskivling  
eller motsvarande mängd torkad svamp  
25 g smör  
1 finhackad schalottenlök  
1 msk vetemjöl  
2 dl svampspad eller vatten  
1 dl grädde  
½ dl lagrad riven ost

Sätt ugnen på 200 grader.

Lägg färsk eller blötlagd svamp i en stekpanna, låt den ånga av. Sätt till smöret och låt svampen och löken steka i 10 minuter. Pudra över mjölet, späd med svampspad eller vatten samt grädden. Låt puttra på svag värme ca 10 minuter.

Skala jordärtskockorna, skär dem i ganska stora skivor och koka dem i lättsaltat vatten ca 10 minuter. Låt dem rinna av.

Smörj en ugnssäker form, lägg i skockorna, sedan svampstuvningen och sist osten.

Låt formen stå i ugnen tills osten smält, 20-25 minuter.

## KARLJOHAN/STENSOPP

*Boletus edulis*



### Förvaring

Det bästa sättet att förvara karljohan är att torka den. Om man har en elektrisk torkapparat kan man torka rörlagret innan svamparna blivit alltför stora och göra svamppulver av det. Det har samma goda smak som svampen i övrigt. I en elektrisk apparat kan man också torka svampköttet om det blivit fuktigt efter regn. Det går bra att konservera karljohan. Efter infrysning eller konservering blir den påfallande slemmig och man måste steka den länge för att få bort slemmet. Har man smakat torkad karljohan väljer man nog det alternativet i fortsättningen.

## STEKT KARLJOHAN MED VITLÖK OCH PERSILJA

Använd torkad karljohan som blötlagts eller färsk svamp som skärts i stora skivor. Stek i olivolja tills svampen är väl brynt. Salta och tillsätt vitlök som rivits på den fina sidan av rivjärnet. Inför serveringen tillsätter man rejält med finhackad persilja. Mängden svamp avpassas efter i vilket sammanhang man tänker servera den. Den passar bra som förrätt med rostat bröd eller till pasta som huvudrätt, med eller utan kött som tilltugg.

## CROSTINI

I Italien äter man gärna crostini med olika pålägg som förrätt. Ett hembakt rågsiktsbröd eller ciabatta passar bra liksom skivad baguette.

Man gör en svampröra på följande sätt (4 portioner):

- 200 g färsk karljohan eller 20 g torkad
- 1 finhackad schalottenlök
- 2 msk olivolja
- ½ dl torrt vitt vin
- Finhackad persilja
- Salt, eventuellt peppar
- 3 vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja

Färsk svamp skärs i jämnstora bitar eller använd torkad som blötlagts. Låt i båda fallen svampen ånga av i en stekpanna. När svampens egen vätska kokat in låter man svamp och lök fräsa i olivoljan ca 20 minuter. Häll på vinet och låt det koka in. Smaka av med salt och eventuellt peppar. Grilla brödet i ugn eller grillpanna. Dela vitlöksklyftorna och gnid in brödsnivorna med dem. Pensla med olja och lägg på svampröran.

Torkad svamp blötlägg i rumstemperat vatten cirka 20 minuter och ångas av i en stekpanna.

## SVAMPPRISOTTO

400 g färsk karljoan eller  
 40 g torkad karljoan i ganska små bitar  
 3 dl avorioris, grötris eller korngryn  
 1 liter vatten  
 1 schalottenlök  
 2 msk olivolja  
 30 gram smör  
 2 tärningar grönsaksbuljong eller ströbuljong  
 50 gram riven parmesanost eller annan  
 smakrik ost  
 salt, eventuellt peppar

Om du använder torkad svamp får den först ligga i blöt i rumstempererat vatten i en kvart. Låt den sedan sakta koka med grönsaksbuljongen en stund.

I båda fallen låter man löken mjukna i olja. Använder man färsk svamp får den steka med (finhackad) några minuter. I det fallet kokar man upp vatten och buljongtärning. Så får riset göra sällskap med löken några minuter och sedan späder man undan för undan med den varma buljongen. Den skall koka in mellan varje omgång. Efter 25-30 minuter kan man känna om riset är färdigt, i annat fall får man koka upp mer vatten att späda med. Om man vill kan man ersätta en del av buljongen med torrt vitt vin. Rör slutligen ner smör och ost.

## BOGFLÄSKRULADER MED KARLJOHANSÅS

Det blir mycket gott att göra rulader av tunna skivor bogfläsk. Rulla in ett katrinplommon i varje skiva, fäst med tandpetare, bryn skivorna till fin färg och låt dem puttra med grönsaksbuljong tills de känns möra. Följ i övrigt receptet Fläskkött med karljoansås.

## FLÄSKKÖTT MED KARLJOHANSÅS

Ca 1 kg fläskkött, karré eller bogfläsk  
 1½ msk karljoanpulver  
 2 dl vatten  
 grönsaksbuljong, 1 tärning eller  
 1 tsk ströbuljong  
 1 schalottenlök  
 10 katrinplommon eller rejäla bitar av  
 karljoan att späcka steken med  
 2 dl grädde, valfri fetthalt  
 2 msk vetemjöl eller maizena  
 salt, peppar  
 rosmarin



Sätt ugnen på 175 grader. Klappa in salt, peppar och söndersmulad rosmarin i köttet. Gör snitt i köttet och stick in katrinplommon eller svampbitar.

Köttet blir färdigt på cirka en timma. Använd gärna stektermometer. Häll lite vatten i botten på formen och fyll på efter en stund. Gör såsen medan steken är i ugnen. Låt schalottenlöken mjukna i lite fett. Lägg svamppulvret i blöt i två deciliter vatten i tio minuter, låt det sedan sakta koka i blötlägningsvattnet. Häll i ½ dl av grädden; det lockar fram svampsmaken. Tillsätt buljongen. Låt det hela sakta puttra länge, gärna en halvtimme. När steken är klar, se till att ta vara på skyn som bildats. Häll den i såsen och vispa ut mjölet i lite vatten. Låt såsen koka i ytterligare tio minuter med resten av grädden. Smaka av med salt och ev peppar.

## BAKAD POTATIS

4 portioner

4 bakpotatisar  
20 g torkad karljojan  
¼ dl grädde  
1 krm salt  
25 g smör  
1 äggula  
2 msk mjölk  
4 msk riven lagrad ost, gärna parmesan

Sätt ugnen på 200 grader.

Krama vattnet ur den blötlagda svampen och koka den i grädden. Smaka av med salt och peppar.

Gör några hål i potatisen med en gaffel eller en spetsig kniv. Baka potatisen tills den är mjuk, cirka 1 timme.

Dela potatisen i halvor och gröp ur den men spara en bit närmast skalet.

Mosa potatisen och rör ned äggulan, smöret och mjölken. Tillsätt svampen och osten och smaka av med salt och kanske peppar. Lägg tillbaka moset i potatisarna.

Inför serveringen gratinerar man potatisarna i lite högre ugnsvärme 10-15 minuter.

Det blir också mycket gott att göra ett fast potatismos och blanda med svamppröra.

## KARLJOHANLASAGNE

4 portioner

10-12 lasagneplattor  
1 sats soppa enligt recept på nästa sida  
2 dl lagrad riven ost

Sätt ugnen på 225 grader.

Smörj en ugnform, gärna rektangulär.

Varva lasagneplattor med soppan. Det går

åt mycket vätska till lasagne, lite mindre om man använder färsk pasta. Strö över den rivna osten och låt formen stå i ugnen 30-35 minuter. Om de översta lasagneplattorna inte är täckta av vätska kan man slå på lite mjölk och låta formen stå inne lite till.



## KYCKLING MED KARLJOHAN OCH PORTVIN

4 portioner

6 hg kycklingfilé  
1 liter färsk  
eller motsvarande mängd torkad karljojan  
2 msk vetemjöl  
2 dl grönsaksbuljong  
2 dl grädde  
Salt, peppar  
2 vitlöksklyftor  
Matfett  
1 dl portvin

Skär kycklingen i strimlor. Lägg bitarna i en plastpåse med mjöl, salt och peppar och skaka påsen så att alla bitarna blir ordentligt inmjölade. Skär vitlöken i skivor och låt dem mjukna i lite matfett i en stekpanna. Ta upp vitlöken och stek den färska eller blötlagda svampen och bryn kycklingen så den får fin färg. Lägg alltsamman i en tjockbottnad kastrull, slå i buljong, grädde och portvin och låt det småkoka i minst tio minuter. Servera med ris eller pressad potatis. Rätten blir också mycket god utan portvin.



## KARLJOHANSOPPA

4 portioner

Bland det allra godaste man kan laga med svamp som bas är denna soppa. Bäst blir den på torkad svamp. Som förätt räcker den till 8 portioner

2 msk karljoanpulver  
1 msk svamp i bitar  
1 schalottenlök (inte nödvändigt)  
12 dl vatten  
2 buljongtärningar eller 2 tsk ströbuljong  
2 dl grädde (valfri fetthalt)  
Kanske lite salt  
2 ½ msk vetemjöl

Om du använder färsk svamp, låt den få puttra tillsammans med den finhackade löken i tio minuter. Om du använder svamppulver, låt det ligga i ljummet vatten lika länge. Tillsätt ½ l vatten, 1 dl grädde och buljongen och låt det stå på svag värme minst en halv timma, gärna längre. Vispa ut vetemjölet i ½ l vatten, häll det i soppan samt resten av grädden och låt det småkoka ytterligare en kvart. En del vill ha lite vitt vin eller någon örtekrydda som smaksättning. Soppan blir inte så vacker i färgen. Om man vill kan man pudra över lite färsk eller torkad persilja.



## KARLJOHANPAJ

Pajdeg:  
3 dl vetemjöl  
eller hälften vete och hälften graham  
125 g smör  
2 msk kallt vatten

Fyllning:  
400 g färsk karljoan  
eller motsvarande mängd torkad svamp  
2 msk smör  
3-4 finhackade schalottenlökar  
2 msk vetemjöl  
2 dl grädde (valfri fetthalt)  
Salt, eventuellt peppar

Hacka samman ingredienserna till pajdegen i matberedare eller för hand. Låt degen vila i kylskåp 1 timme.

Gör svampstuvningen under tiden. Låt den färska eller blötlagda svampen ånga av i en tjockbottnad kastrull. Höj värmen, tillsätt smör och lök och låt det puttra på svag värme cirka tio minuter, Rör ut vetemjölet i lite kallt vatten, rör ned det i kastrullen tillsammans med grädden. Salta lätt och smaka av, peppra eventuellt. Låt stuvningen sjuda cirka 10 minuter.

Kavla ut pajdegen lite större än pajformen, nagga med en gaffel. Förgrädda pajskalet 10-15 minuter i 200 grader. Häll i stuvningen. Toppa med lite riven ost. Låt pajen stå i ugnen tills osten smält.

## STRÄVSOPPAR

Släktet *Leccinum*



Liksom Karljohan växer strävsopp ihop med olika träd. De bästa strävsopporna är de med apelsinfärgad hatthud.

Tegelsopp, *Leccinum versipelle*, asp-sopp, *Leccinum auranticum*, eksopp, *Leccinum quercinum*, tallsopp, *Leccinum vulpinum* och gransopp, *Leccinum piceinum*, är alla utmärkta matsvampar. Dessutom finns ytterligare en läcker sopp med annorlunda färg. Den har nästan brunsvart hatt och heter fläcksopp, *Leccinum variicolor*. Läs i din svampbok om var du kan finna de här olika arterna och hur de kan ändra färg i köttet när man hanterar dem.

### Förvaring

Liksom alla soppar vinner strävsopp i smak på att torkas.

### Användning

Tar man hälften strävsopp och hälften karljohan smakar alltihop karljohan. Strävsopp är en utmärkt blandsvamp men klarar sig på egen hand som i kroppkakor, svampköttbullar eller svampkåldolmar.

## SVAMPKÅLDOLMAR MED TOMATSÅS

4-6 personer

1 stort vitkålshuvud (eller savoykål)

1 liter färsk strävsopp

eller motsvarande mängd torkad

2 dl ris

1 gul lök

2 msk smör

Salt, peppar

Sås:

2 burkar krossade tomater

1 gul lök

1 msk smör

1 msk tomatpuré

Salt, peppar

Sätt ugnen på 200 grader.

Den här rätten blir bäst på färsk vitkål. Skär ut så mycket som möjligt av rotstocken och koka vitkålshuvudet ca en kvart. Koka riset enligt anvisningen på paketet. Lägga den färskta eller blötlagda svampen i en stekpanna och låt den ånga av. När den mesta vätskan kokat in, tillsätt smöret och en hackad lök. Låt svamp och lök steka minst 20 minuter. Hacka blandningen, gärna i matberedare, salta och peppra. Blanda med riset. Fördela i vitkålsbladen, rulla ihop dem och lägg dem med skarven ner i ensmord eldfast form. Fäst med en tandpetare om de inte håller ihop. Klicka över 2 msk smör och låt dem steka 20-30 minuter.

Gör tomatsåsen under tiden. Låt en hackad lök mjukna i smöret, tillsätt tomatkrosset, tomatpuré, salt och peppar. Låt såsen puttra 15-20 minuter och håll såsen över dolmarna vid serveringen.

Alternativ: färticka.

## SVAMPKROPPKAKOR

4 portioner

10-12 medelstora potatisar  
 1 ägg  
 3 dl vetemjöl  
 1 tsk salt  
 6 dl färsk strävsopp  
 eller motsvarande mängd torkad  
 1 bit purjolök (ca 2 dm)  
 2 hg rimmat fläsk (som man naturligtvis hoppar över om man vill ha en vegetarisk rätt)  
 Lite grovstött kryddpeppar om man använder fläsk



Råskala och koka potatisen. Mosa potatisen med en potatissöt eller i purépress innan potatisen kallnat helt (det går lättare då). Blanda i ägget, lite salt och vetemjålet till en fast deg, som formas till en rulle. Skär den i 20 tjocka skivor.

Medan potatisen kokar förbereder man svampfyllningen. Torkad svamp delas och blötläggs i lite vatten. Färsk svamp ångas av. I båda fallen får svampen puttra tillsammans med lite matfett och purjolöken tills den blivit riktigt mjuk. Fläsket steks i tärningar. Gör en fördjupning i potatisskivorna och lägg i en matsked av fyllningen och tryck till kanterna. Lägg kroppkakorna i kokande saltat vatten och låt dem koka 10-15 minuter. Det är gott med skirat smör och/eller lingon som tillbehör.

Alternativ: färticka, blek taggsvamp eller blandsvamp.

## EVAS PERSIKOKYCKLING

4-6 portioner

1 liter skuren strävsopp  
 eller motsvarande mängd torkad  
 Smör/olja  
 800 g strimlad kycklingfilé  
 1 stor burk konserverade persikor  
 4 dl Gräddmjölk  
 3 buljongtärningar  
 2 vitlöksklyftor

Till panering:  
 1 tsk svampmjöl  
 1 krm vitpeppar  
 1 krm cayennepeppar  
 1 tsk salt  
 ½ dl mjöl el. maizena  
 1 krm kryddpeppar  
 1 krm svartpeppar  
 1 krm curry

Förkoka svampen och stek i lite fett. Gör i ordning paneringen i en plastpåse.

Panera kycklingfiléerna med kryddblandningen i plastpåsen.

Stek kycklingen i smör/olja i en stor gryta.

Häll över persikospadet, smula i buljongtärningarna och pressa i vitlöken. Tillsätt svampen. Sjud kycklingen i ca 10 minuter.

Häll i gräddmjölken och sjud i ytterligare ca 5 minuter tills kycklingen är färdig och såsen fått lagom konsistens. Skär persikorna i små bitar och lägg dem i grytan.

Tillsätter man lika mycket karljohan som strävsopp kommer allt att smaka karljohan.

## KANTARELL

*Cantharellus cibarius*



### Förvaring

Ett bra sätt att förvara kantareller är att salta in svampen. I många svampböcker kan man läsa att man inte ska skölja svamp eftersom smaken är vattenlöslig. Det stämmer inte. Smaken kommer fram när man tillsätter fett. Det är också mycket praktiskt att salta in svamp eftersom det inte spelar någon roll om man plockar mycket eller lite åt gången. Ett annat förvaringssätt är att konservera svampen genom sterilisering eller frysa in den, helst utan fett, eftersom hållbarhetstiden med fett förkortas till 3-4 månader. Tyvärr blir kantareller ganska sega av att frysas in. Om man vill ha hela svampar passar kantareller inte att torka. De blir väldigt hårda och omöjliga att mjuka upp. Däremot får man ett utmärkt svamppulver att smaksätta såser, soppor och grytor med.

## INSALTAD KANTARELL

Rensa svampen som vanligt, skölj om den är jordig och varva med grovt salt, cirka 2 dl salt/kg svamp. Kantareller behöver inte förbehandlas på något sätt, man skär dem i samma storlek som vanligt inför tillredningen och låter små svampar vara hela. Saltet drar snabbt ur vätskan ur svampen så det bildas en saltlag. Om den inte når över svampen får man koka upp lite salt i vatten och tillsätta det. För att undvika att något av svampen hamnar ovanför saltlaken (mögelrisk!) kan man placera en plastpåse i burken och hålla i vatten så att svampen hålls nere. Svampen bör stå sval tills det är dags att använda den. Man saltar ur svampen genom att låta den ligga i vatten minst åtta timmar eller genom att lägga den i kallt vatten och koka upp den och hålla av vattnet. Sedan får man smaka; det kanske är nödvändigt att upprepa proceduren. Saltar man ur mycket får man tillsätta lite salt vid tillagningen.

## VARM SMÖRGÅS

4 personer

8 skivor formfranska (gärna modell större)  
1 paket bacon  
Salt, peppar  
1 l kantareller  
1 msk smör  
1-2 ägg per person

Till gratinering  
4 skivade tomater  
2 dl riven lagrad ost

Sätt ugnen på 225 grader.

Låt svampen ånga av i en stekpanna. Sätt till smöret och låt svampen steka på svag värme

15-20 minuter. Strimla baconskivorna och låt dem steka med tills de blivit ordentligt brynta. Lägg brödsnivorna på en plåt med bakplåtspapper. Täck dem med svampröran, skivade tomater och riven ost.

Gratinera smörgåsarna tills osten smält.

Toppa med stekta ägg eller omelett.

Alternativ: sotvaxing.



## ROTFRUKTSGRATÄNG MED KANTARELLER

4 portioner

8 potatisar

några av följande rotfrukter: morot, kålrot, jordärtskocka, rotselleri, fänkål, morot

1 gul eller röd lök

3 dl gräddmjölk

2 dl färskriven ost

1 l färska kantareller eller

4 dl förkokt svamp

Sätt ugnen på 200 grader.

Börja med svampen. Ånga av den färska eller förkokta svampen i en stekpanna, sätt till lite matfett och låt den bryna en stund.

Flytta över den till en kastrull och tillsätt 3 dl gräddmjölk och en buljongtärning. Skär potatisen och rotfrukterna i tunna skivor.

Skär löken i tunna skivor och låt den mjukna i lite matfett. Koka potatis- och rotfruktskivorna tillsammans med svampen på svag värme i 10 minuter. Blanda i löken och lägg allt i en smord ugnsform. Strö över osten och låt gratängen stå i 200 grader 35-40 min.

Alternativ: trattkantareller, rödgul eller svart trumpetsvamp.

## PANNKAKSRULLE MED KANTARELL OCH BACON

Som förrätt räcker den till 8 personer, som ensamrätt till fyra.

50 g smör eller margarin

1 dl vetemjöl

5 dl mjölk

3 äggulor

3 äggvitor

1 tsk bakpulver

Sätt ugnen på 250 grader.

Smält fett i en kastrull. Rör ned vetemjålet och vispa i mjölken. Låt stuvningen koka 5 minuter. Tag kastrullen från plattan och vispa ner äggulorna en i taget. Rör ner bakpulvret. Vispa äggvitorna till hårt skum och blanda försiktigt ner hälften i taget. Häll smeten i en långpanna med bakplåtspapper och grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter.

Bred på en stuvning med kantareller och bacon. Rulla samman från kortsidan. Hit kan förberedas. Inför serveringen: strö över ca 2 dl riven ost och gratinera i ca 10 minuter.

Alternativ: dillstuvad sillkremla.

Blek kantarell (*Cantharellus pallens*) har samma matvärde som kantarell (*Cantharellus cibarius*).



## UGNSBAKADE ROTFRUKTER MED BACON OCH KANTARELLER

Ca 2 hg rotfrukter per person

1 stor röd eller gul lök

Olja

Salt, peppar, timjan

1 pkt bacon (utesluts om man vill ha en vegetarisk rätt)

1 liter kantareller

Sätt ugnen å 200 grader.

Skala och skär i ganska stora bitar de rotfrukter du vill ha med; kålrot, potatis, morötter, rotselleri, fänkål, palsternacka — alla passar bra. Skär löken i stora klyftor och olja in alla grönsaker. Salta och peppra. Medan grönsakerna är i ugnen förbereder man svampen. Använder man färsk svamp får den ånga av i en stekpanna, därpå tillsätts matfett. Låt svampen stå på svag värme. Vill man ha bacon med låter man den steka med svampen en stund. När det återstår 10 minuter för grönsakerna i ugnen blandar man i svamp och bacon.

Alternativ: trattkantareller.

## SVAMPBIFFAR

4 portioner

1½ liter kantareller

2 ägg

1 liten lök, skivad och stekt

1½ dl ströbröd

3 msk vetemjöl

Salt, peppar

Bacon eller rimmat fläsk

Låt svampen ånga av under lock i en tjockbottnad kastrull. Låt den stå på värmen minst 20 minuter. Om det blir för torrt, sätt till lite vatten. Finfördela svamp och lök i matberedare. Blanda i ströbröd, uppvispat ägg, salt, peppar och lite mjöl. Provstek en klick av smeten. Tillsätt mer mjöl om den är för lös. Stek ganska små biffar eller bullar. Bacon eller rimmat fläsk samt lingon passar bra till. Alternativ: färticka, blek taggsvamp, sträv-sopp eller blandsvamp.



## TRATTKANTARELL

*Cantharellus tubæformis*



### Förvaring

Svampen är mycket lätt att torka men för den som inte uppskattar den smak svampen får rekommenderas infrysning eller avkokning. Att salta in svampen är en bra metod.

## KÖTTFÄRSLIMPA MED TRATTKANTARELLSÅS

4-5 portioner

Till färsen:

- ¾ kg köttfärs, helst hjort eller rådjur, men vanlig nötfärs går också bra
- 1 gul lök
- 2 skivor kantskuret vitt bröd
- 1 ½ dl gräddmjölk
- 6 enbär
- Salt, peppar
- 1 ägg

Till såsen:

- 1 liter färska trattkantareller eller
- 1 dl torkad svamp
- Ca 1 dm av det vita på en purjolök
- 3 dl vatten

2 dl grädde (valfri fetthalt)

6 enbär

2 ½ msk vetemjöl

Salt, peppar

1 buljongtärning eller 1 tsk ströbuljong

Sätt ugnen på 175 grader.

Låt det smulade brödet ligga i gräddmjölken i en kvart. Krossa enbären i en mortel eller kör dem i matberedare. Det går också bra att hacka löken i matberedare. Blanda alla ingredienserna till färsen väl och stek gärna ett smakprov. Forma en limpa och låt den stå i ugnen 40- 45 minuter.

Gör under tiden såsen. Använder du torkad svamp får den ligga i rikligt med rumstempererat vatten en kvart, koka upp svampen och håll av vattnet. Färsk eller avkokt svamp låter man ånga av i en tjockbottnad kastrull, sedan tillsätter man lite matfett och purjolöken och låter det fräsa tio minuter. Slå på vattnet, buljongen, 1 dl grädden och enbären. Låt det hela koka tills purjolöken är så gott som upplöst. Vispa ut vetemjölet i lite vatten samt resten av grädden, håll det i såsen och låt den koka tio minuter till.

Alternativ: sandsopp (behöver inte kokas av).

Undvik att plocka trattkantareller som blivit väldigt mörka i färgen. De kan vara gamla och beska i smaken.

## SOPPA 1 PÅ TRATTKANTARELLER

4 portioner

Använd såsreceptet från sidan 15, men späd med mera vätska.

## SOPPA 2 PÅ TRATTKANTARELLER

4 portioner

Denna soppa är komponerad av Louis Bienen, välkänd bland svampvänner för många fina recept.

6 dl rensade trattkantareller  
eller motsvarande mängd torkade  
1 liter vatten  
1½-2 höns- eller grönsaksbuljongtärningar  
1 skiva rotselleri  
eller en medelstor stjälk blekselleri  
1 bit purjolök, 6-8 cm  
1-2 schalottenlökar  
2 msk olja  
4 msk matlagningsmjöl  
1 dl tjock grädde  
1 äggula

Rensa svampen väl och skär den i inte alltför små bitar. Fräs svampen ett par minuter i lite av oljan. Koka den sedan med vattnet, buljongtärningarna och sellerin i 10-15 min. Fräs under tiden den skivade eller hackade purjo- och schalottenlöken i resten av oljan, strö på mjölet och späd med buljongen, blanda löken. Låt sedan alltsammans koka ytterligare 5-7 min. Blanda äggulan med grädden och rör ner i soppan som därefter inte får koka mer. Strö hackad persilja över.

## SOPPA 3 PÅ TRATTKANTARELLER

6-8 personer

30 g torkade trattkantareller  
2 msk smör  
4 msk vetemjöl  
15 dl vatten  
3 grönsaksbuljongtärningar  
1 ½ msk tomatpuré  
15 g ädelost  
2 schalottenlökar  
3 dl grädde  
Salt, peppar  
Persilja

Smula sönder den torkade svampen i en kastrull. Häll över vatten så det täcker svampen ordentligt. Koka på svag värme i 10-15 minuter. Häll av vattnet. Finfördela svampen och schalottenlöken i matberedare. Bryn blandningen i smöret. Strö över mjölet och rör om. Tillsätt vattnet och 1 dl av grädden under omrörning. Koka upp och lägg i buljongtärningarna. Smaksätt med tomatpurén och ädelosten. Tillsätt resten av grädden och låt soppan puttra 15-20 minuter.







## UGNSROSTADE ROTFRUKTER MED TRATTKANTARELLER

4 portioner

Ca 1 kg blandade rotfrukter; morötter, kålrot, rotselleri, några potatisar, fänkål, jordärtskockor är några exempel på vad man kan ta  
1 stor röd eller gul lök  
2 klyftor vitlök  
1 liter färsk eller 10 g torkad svamp  
Timjan eller körvel  
3 msk olja  
Salt, peppar

Börja med svampen. Torkad läggs i blöt ca en kvart, kokas upp varefter man håller av vattnet. Lägg i en tjockbottnad kastrull och ånga av liksom färsk svamp om man använder det. När svampens egen vätska kokat in tillsätter man lite olja och låter svampen fräsa ca 20 minuter.

Skala och skär rotsaker i bitar, potatisen och löken i klyftor. Olja in rotfrukterna, lägg dem i en ugnsåker form, sätt till timjan, salta och peppra eventuellt. Efter ca 30 minuter kan man känna om rotsaker är mjuka. Blanda då i svampen och låt allt bli genomvarmt.

Alternativ: kantareller, svart eller rödgul trumpetsvamp.

## NÄSSELPAJ MED TRATTKANTARELLER

6-8 portioner

Pajdeg:

175 g margarin (pajer blir sprödare med margarin än med smör)  
3 dl vetemjöl  
1 dl grahamsmjöl  
2 msk kallt vatten  
1 msk malda trattkantareller

Fyllning:

1 liter förvällda nässlor  
1 liter färska trattkantareller  
eller motsvarande mängd torkade  
2 msk smör  
2 msk iskallt vatten  
3 ägg  
1 burk Lätt Crème fraiche  
Salt, peppar  
1 dl riven ost



Börja med svampen. Låt den färsk eller blötlagda svampen ånga av i en stekpanna. När svampens egen vätska kokat in, tillsätt smöret och låt svampen fräsa ca 10 minuter. Salta lätt.

Blanda ihop ingredienserna till pajdegen, gärna i matberedare. Låt degen vila i kylskåp minst 1 timme.

Sätt ugnen på 200 grader.

Hacka de förvällda nässlorna och krama ur vätskan. Blanda med de övriga ingredienserna och smaka av med salt och eventuellt peppar.

Kavla ut pajdegen på mjölat bakbord och klä en form med löstagbar botten med degen. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter. Lägg i fyllningen, toppa med osten och grädda pajen ca 30 minuter.

## RÖD GUL TRUMPETSVAMP

*Cantharellus aurora*



### Förvaring

Det bästa sättet att förvara rödgul trumpet-svamp är att torka den. Det ser väldigt vackert ut med de orangefärgade svamparna i en glasburk. Färgen bleknar så småningom, men smaken blir kvar. Den kan dock bli besk. I så fall går det bra att koka upp svampen i blötlägningsvattnet som sedan kastas. Detta kan upprepas om det behövs.

## GRÖNSAKSWOK MED RÖD GUL TRUMPETSVAMP

4 portioner

4 paprikor, gärna olika färger  
1 liten squash  
1 stor rödlök  
1 liter färsk rödgul trumpetsvamp eller motsvarande mängd torkad  
3 msk neutral olja  
Salt, peppar

Låt den färsk eller blötlagda svampen ånga av i en stekpanna. Låt svampen steka medan du wokar eller steker grönsakerna i en annan stekpanna. Kärna ur och strimla paprikorna, skala och strimla squashen, skala och skär rödlöken i klyftor. Hetta upp resten av oljan och låt grönsakerna fräsa tills de är mjuka. Variera gärna med andra ingredienser efter egen smak.

Alternativ: trattkantareller.



## PAJ MED KÖTTFÄRS-RÖRA OCH RÖD GUL TRUMPETSVAMP

4 portioner

Pajdeg:

3 dl vetemjöl  
(eller hälften vete och hälften graham)  
125 g margarin  
(pajer blir sprödare med margarin än med smör)  
2 msk kallt vatten

Fyllning:

300 g köttfärs  
1 gul lök  
1 finriven vitlöksklyfta  
Timjan  
Basilika  
Salt, peppar  
1 liter färsk rödgul trumpetsvamp eller motsvarande mängd torkad svamp  
Matfett  
1 burk krossade tomater  
Riven lagrad ost

Hacka samman ingredienserna till pajen i matberedare eller för hand och låt den vila i kylskåp cirka en timme.

Fräs köttfärsen i lite matfett så den blir gry-nig och får lite färg. Hacka och fräs löken på svag värme så den mjuknar. Lägg över alltsammans i en gryta. Fräs också svampen och lägg i grytan tillsammans med riven vitlök, alla kryddor och tomater och låt alltsammans sjuda på svag värme cirka en kvart.

Sätt ugnen på 200 grader. Kavla pajdegen till en rundel, lite större än pajformen och tryck ut den i den osmorda formen. Låt den gå upp lite över kanten. Nagga med en gaffel. Förgrädda pajskalet i 10-15 minuter.

Lägg på den avsvalnade köttfärsröran och strö över den rivna osten. Grädda pajen i cirka 30 minuter.

Alternativ: trattkantareller

Köttfärsröran passar även till valfri pasta.



## BOCCOLIPATÉ MED SÅS PÅ RÖDGUL TRUMPETSVAMP

4 portioner

750 g färsk broccoli  
1 schalottenlök eller en liten gul lök  
1 msk smör  
3 ägg  
1 dl Lätt Crème fraiche  
Salt, peppar

Sås:

1 liter färsk eller motsvarande mängd torkad rödgul trumpetsvamp  
1 schalottenlök  
1 msk smör  
2 msk mjöl  
2 dl grönsaksbuljong från tärning  
2 dl grädde  
1 tsk grönmögelost  
Salt, peppar

Sätt ugnen på 225 grader.

Skala och skiva löken. Låt den mjukna i smöret utan att ta färg. Koka broccolin i lättsaltat vatten. Kör broccolin och löken i matberedare eller hacka den ytterst fint. Tillsätt kryddorna och äggen, ett i taget samt en burk Crème fraiche. Häll smeten i en välsmord form. Ställ den i en långpanna med vatten och grädda den i ca 1½ timme.

Gör svampsåsen under tiden. Låt den färska eller blötlagda svampen ånga av i en stekpanna. När svampen verkar torr, sätt till smöret och den finhackade schalottenlöken. Låt alltsammans puttra ca 10 minuter, pudra över mjölet, späd med buljongen och 1 dl grädde. Låt sjuda på svag värme minst 10 minuter, rör ut mjölet i lite vatten, tillsätt det samt resten av grädden. Låt såsen sjuda ytterligare 10 minuter, tillsätt osten och smaka av med salt och eventuellt peppar.

Rödgul trumpetsvamp ser nästan ut som trattkantarell men smaken är helt annorlunda!

## GRANBLODRISKA

*Lactarius deterrimus*



### Förvaring

Granblodriskan passar bra att förvara insaltad. Man delar större svampar, de små kan vara hela. Svampen behöver inte förkokas, det är bara att varva den med salt.

Den är inte så bra att torka. Djupfrysning eller konservering är bättre.

## TALLBLODRISKA

*Lactarius deliciosus*

Tallblodriskan är inte lika vanlig som granblodriskan. Har du ändå tur att hitta den så är det bara att byta arter i recepten.

Tallblodriska kallas också läckerriska.

## OMELETT MED BLODRISKA

4 portioner

2-3 ägg per person

1 liter färska blodriskor eller 4 dl förkokta

1 finhackad schalottenlök

2 msk smör

4 msk vetemjöl eller maizena

6 dl gräddmjölk

Salt, peppar

2 msk lagrad riven ost



Låt den färska eller förkokta svampen ånga av på svag värme i en stekpanna. Tillsätt lite matfett och låt svamp och lök steka länge och väl.

Gör en omelett per peson. Lägg en matsked av svampen i varje omelett, rulla ihop dem och lägg dem på ett smort ugnssäkert fat. Gör en stuvning av resten av ingredienserna, lägg i resten av svampen och håll stuvningen över kantarellerna. Toppa med riven ost. Inför serveringen, sätt in fatet i 225 grader tills osten har smält.

Alternativ: kantareller.



## BLEK TAGGSVAMP

*Hydnum repandum*



### Förvaring

Behandlas lika som kantarell. Se sid 12.

## LÅDA MED BLEK TAGGSVAMP, BACON OCH ÄGG

4 portioner

6 medelstora kokta potatisar

### Fyllning:

4 dl förkokt blek taggsvamp  
eller motsvarande mängd torkad

1½ dl kesella

1½ dl grädde

1 grönsaksbuljongtärning eller ströbuljong

3 ägg

1 pkt bacon, 140 g

100 g riven lagrad ost

Ev salt

Sätt ugnen på 225 grader.

Om du använder torkad svamp, lägg den i ljummet vatten 1 timme. Smaka på blöt-

läggningsvattnet. Om det har besk smak, koka upp svampen och håll av vattnet. Låt svampen ånga av i en tjockbottnad kastrull. När svampens egen vätska kokat in, tillsätt grädden och grönsaksbuljongen, låt svampen sjuda på svag värme 15- 20 minuter. Smörj en eldfast form, lägg i den skivade potatisen, strimlat stekt bacon och svampen. Blanda äggen med kesella och håll det i formen. Toppa med riven ost och låt formen stå i ugnen tills äggen stelnat.

## KÖTTFÄRSLÅDA MED BLEK TAGGSVAMP OCH GRÖNSAKER

4 portioner

400 g köttfärs

1 liter blek taggsvamp

1 msk smör

1 dl ris

1 stor eller två små schalottenlökar

1 squash

2 stora tomater

2 dl buljong

Salt, peppar

2 dl lagrad riven ost

Sätt ugnen på 175 grader och koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Smörj en ugnssäker form. Lägg skivad squash och tomater i formen. Salta lätt. Låt svampen ånga av i en stekpanna. När den börjar bli torr, sätt till smöret och stek svampen tills den får ordentlig stekyta, salta lätt. Lägg svampen i formen. Blanda köttfärsen med hackad schalottenlök, ris, salt, peppar och buljong. Färsen ska vara ganska lös. Låt formen stå i ugnen 40-45 minuter.

## OMELETT MED BLEK TAGGSVAMP OCH TOMATSÅS

4 portioner

8 ägg  
50 g riven lagrad ost  
2 msk smör  
Salt, peppar

Sås:

1 schalottenlök  
1 liter blek taggsvamp  
2 msk smör  
1 burk krossade tomater  
Salt, peppar

Vispa äggen lätt. Blanda i ost, salt och peppar. Stek små, pannkakstunna omeletter. Skär dem i 2 cm breda strimlor. Låt svampen ånga av i en stekpanna. När den börjar bli torr tillsätts smöret och den finhackade löken. Stek tills svampen är väl brynt. Blanda i de krossade tomaterna. Smaka av med salt och peppar. Lägg omelettstrimlorna i en skål och håll över tomatsåsen.



## FÅRTICKA

*Albatrellus ovinus*



### Förvaring

Fårticka går bra att torka i tunna skivor. Den passar mycket bra att salta.

### Användning

Som ung har den mycket fin smak och är en utmärkt ersättning för kött, t ex i svampfärs. Svampen blir god att steka, även panerad, i skivor eller hela svampar. Ta bort foten, jämna till hatten och låt svampen koka i lättsaltat vatten i 20 minuter. Vänd hattarna först i uppvispat ägg och sedan i ströbröd och stek så de får fin färg. Stekt lök passar bra till.

## FÅRTICKA MED KRÄFTSMAK

4 portioner  
1½ liter fårtickor  
2½ liter vatten  
¾ dl salt  
1 dl öl  
1 sockerbit  
Rikligt med dillkronor

Koka upp vatten, salt, socker, öl och dillkronor. Koka ganska stora bitar svamp minst 20 minuter. Låt svalna helt och ät som förrätt med rostat bröd.

# HUSHÅLLS- TORKNING

*Torka maten och spara smaken i Evermaten*



Torka bär, frukt, grönsaker och svamp i **Evermat hushållstork** så förblir aromen god. **Evermat** rekommenderas av experter. Den är liten, energisnål och torkar maten snabbt. **Evermat** har S-märkning, tidur 0–12 tim och steglös termostat 0–60° C. Överhettningsskydd. Alla metall- och elkomponenter är skyddsjordade. 2 års garanti.

***OBS! Rostfritt galler i ollorna.***  
***Jämför själva med våra konkurrenter!***  
***Vi skickar gärna en broschyr.***

**Bjurholms Industriplast, Industrivägen 5, 916 31 Bjurholm**  
**Tel 0932-106 66 + Fax 0932-106 65**  
**[www.evermat.se](http://www.evermat.se) + [evermat@europlast.se](mailto:evermat@europlast.se)**

---

# Svampkonsulenternas Riksförbund

Riksförbundet är öppet för alla med av förbundet godkänd utbildning. För närvarande behövs Svampkunskap I och II på vardera 5 p för att vara kvalificerad för medlemsskap. De kurserna anordnas av Umeå universitet på olika platser i landet.



Exempel på fortbildningskurser för svampkonsulenterna (alla på 5 p):

- Svampkunskap III
- Svampkunskap IV (Vedsvampar – ekologi och artbestämning)
- Svamparnas färgämnen
- Färgsvampar – ekologi och artbestämning (Umeå universitets logga här i närheten)
- Svamptoxikologi
- Svamp – ekologi och naturvård.

Cirka 240 konsulenter är medlemmar.

## Vad gör en svampkonsulent?

Tidigare var svampkonsulenter anställda av kommuner och hushållningssällskap, men nu finns inte den möjligheten längre. I stället försöker många få en liten utkomst från den egna firman.

Sedan flera år har svampkonsulenter hyrts in till Konsum/COOPs "Svampens dag", för att ha svamputställning i lokala butiker.

Njut av svampkonsulenternas samlade recept.

Njut av den enkelhet som präglar svampmaten och låt dig inspireras att våga testa nya recept...

Vid inventeringar av svamparter och dylikt är Skogsstyrelsen, länsstyrelserna m fl exempel på uppdragsgivare.

Svampkonsulenterna rapporterar fynd av våra farligaste giftsvampar till Giftinformationscentralen (GIC) och är också behjälplig som en länk mellan GIC och personal på akutmottagningar vid misstanke om svampförgiftning.

På många håll i landet engageras svampkonsulenter i skolundervisningen.

En av svampkonsulenternas viktigaste uppgifter är att sprida kunskap om svamp. Detta är anledningen till att det här numret av Sporaden ägnas åt temat mat.