

Recept



Nr 3 - 2007

Spöraden

Medlemstidning för Svampkonsulenternas Riksförbund



Tema:

**Svampkonsulenternas
bästa recept nr 2**

Välkommen in i svampköket – igen!

Det här är den andra utgåvan av Recept-Sporaden.

Föregående års utgivning togs emot mycket positivt av både svampkonsulenter och svamp- och matintresserade människor i allmänhet.

Förhoppningsvis ska denna utgåva leda till nya smakupplevelser och inspirera till ytterligare stordåd hemma i köket.

Nytt i detta nummer är att vår gastronom och kock, Johan Enemar, lämnar sina personliga dryckestips invid recepten.

Svamp: färsk – inkokt – torkad – pulver

En riktig kökshjälp får vi på sidan 20. Svampkonsulenten Dicte Helmersson har gjort en omvandlingstabell för svamp.

Kryddsvampar

Flera av svamparna i recepten räknas till kryddsvamparna. De är champinjoner, matsutake, kantarell, sillkremor, svart trumpetsvamp och trattkantareller. Vilka som därutöver räknas som kryddsvampar finns angivet i bland annat Nya Svampboken (Prisma) av Pelle Holmberg och Hans Marklund.

Per-Axel Karlsson
Ordförande, SKR



Dryckestips till recepten

För den fulländade måltiden är det alltid intressant att fundera lite över vad som kan vara gott att dricka till. Jag har tittat närmare på receptens smaksammansättning och tillagningssätt och kommit fram till en rekommendation till respektive recept. Allt från mineralvatten till öl via cider, vitt vin och rött vin. Kom dock ihåg att i smakernas underbara värld är allt en fråga om subjektiva uppfattningar. Det finns således inga rätt eller fel, utan det du själv tycker passar bäst, är rätt för dig helt enkelt. Har du synpunkter på mina rekommendationer, eller bara vill berätta att du provat dem, är jag mycket tacksam. Alla synpunkter är bra synpunkter och tas mer än gärna emot av redaktören. Se nedan vad de olika färgerna i dryckestipsen betyder.

Smaklig spis!

Johan Enemar



Innehåll arter

Blandsvamp.....	4-10
Champinjoner	24
Kantarell	11-12
Matsutake	13
Ostronmussling.....	23
Trattkantarell.....	23
Rimskivling	16
Shiitake.....	24
Sillkremla	16-18
Sotvaxing.....	19-20
Strävsoppar	21
Svart trumpetsvamp	22
Trattkantarell.....	23



Receptregister

Cannelloni med sillkremla, räkor m.m.....	17
Crêpes med karljohan och kantareller	4
Dicts smarriga svamppiroger	5

Evas fyllda ananas à la Karon	6
Evas thainspirerade svamp- och fiskwok ..	6
Fisk med blandsvamp.....	7
Japansk nudelrätt med matsutake.....	13
Köttfärsrulle med sotvaxing och bacon	19
Leverpastej med svart trumpetsvamp.....	22
Marinerade champinjoner	24
Monicas kantarellknäck	11
Monicas matsutakedessert.....	13
Ostronmusslingsrösti	23
Paj med blandsvamp	7
Potatisterrin med blandsvamp	8
Ratatouille med svamp	21
Räkgryta med sillkremla	17
Shiitakesallad	24
Gunborgs och Jeanettes skogsgryta	23
Soppa på sotvaxing med rökt lax	20
Stekt ris med blandsvamp och grönsaker... 8	
Svamp- och spenatsallad med bacon.....	20
Svampburgare	9
Svampgratinerad rotselleri.....	9
Svamppastej av blandsvamp.....	10
Svampragu	10
Svampsallad med sillkremla	18
Svamptortilla från Bollnäs	10
Syltade kantareller.....	12
Sås eller soppa på sillkremla	18
Tagliatelle al Fungi.....	23
Torskgröta med rimskivling	16



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, Prästbackv 16, 821 30 Bollnäs, tfn: 0278-168 04, 070-373 16 31, e-post: info@svamping.se

Produktion: InforMedia Svamping, Bollnäs.

Tryck: Backman Info, Gävle. Upplaga 2 000 ex.

BLANDSVAMP



Det är inte alltid som svampturen ger stora mängder av en enda art. Då finns alla möjligheter att blanda svamparna till en maträtt. Normalt brukar man säga att kryddsvamparna (se sid 2) inte ska blandas med varandra, men lita inte på att det alltid är så. Det är så olika hur individen uppfattar smakerna. Prova dig fram!

CRÊPES MED KARLJOHAN OCH KANTARELLER

4 portioner

Crêpes:

3 ägg
3 dl mjölk
2 ¼ dl vetemjöl
1 msk smält smör

Fyllning:

½ liter färsk svamp av vardera karljojan och kantareller
25 g smör
2 msk vetemjöl
1 ½ dl gräddmjölk
1 grönsaksbuljongtärning
Salt, peppar
1 dl riven lagrad ost
Lite smör till formen

Sätt ugnen på 225 grader.

Rensa och skär svampen i jämnstora bitar, små kantareller kan vara hela. Låt svampen ånga av på svag värme, tillsätt smöret och stek svampen på svag värme ca 20 minuter. Rör ut vetemjölet i gräddmjölken, tillsätt det och låt koka 10 minuter.

Vispa ihop ingredienserna till pannkakorna och låt eventuellt smeten svälla en stund. Grädda små pannkakor. Fördela stuvningen på pannkakorna och rulla ihop dem. Lägg dem i en smord ugnssäker form och strö över den rivna osten. Gratinerar mitt i ugnen ca 15 minuter.



DICTES SMARRIGA SVAMPPIROGER

30 st



Deg:

50 g jäst
100 g smör eller margarin
5 dl mjölk
3 äggulor
1 dl kli
1 tsk salt
Ca 15 dl vetemjöl

Fyllning:

Ca 2-3 liter färsk svamp eller motsvarande torkad
1 lök
3-4 dl lagrad ost (t ex Cheddar eller Västerbotenost)
Salt, peppar
Basilika, färsk eller torkad

Pensling:

Äggvita
Linfrön eller andra frön

Sätt ugnen på 250 grader. Lägg svampen i en stekpanna och låt vattnet ånga av. Stek sedan tillsammans med löken i matfettet. Tillsätt salt, lite peppar samt basilika. Riv osten och blanda med den stekta svampen.

Blanda degen:

Smula jästen i en skål. Smält smöret, tillsätt mjölk, varm degspadet till 37 grader. Häll degspadet över jästen. Rör om, tillsätt salt, äggulor och cirka hälften av mjölet. Knåda degen, tillsätt resten av mjölet. Låt degen vila under bakduk ca 30 min.

Dela sedan degen i två bitar och kavla ut. Skär ut eller sporra 15 + 15 bitar. Lägg fyllning på varje bit.



Vik ihop, tryck till kanterna till exempel med en gaffel. Lägg pirogerna på plåtar som är smorda eller med bakplåtspapper. Jäs 15 - 20 minuter. Pensla med äggvita och strö över frön.

Grädda cirka 8 minuter till guldbrun färg.



EVAS FYLLDA ANANAS À LA KARON

4 portioner



1 liter skuren svamp
smör/olja
2 röda lökar i klyftor
2 dl skurna gröna bönor
Ca 4 dl basmatiris
2 stora ananas som delats på längden
1 tsk sesamolja
1 msk fisksås
Ev skaldjursspad
Ev lite socker (thailändarna gör så)
Koriander
Sweet chilisås
Cashewnötter
2 hg skaldjur
2 hårdkokta ägg i skivor

Garnering:
gurkskivor, riven morot, limeklyftor och salladsblad

Skär loss fruktköttet från ananaserna och dela i bitar. Förkoka och stek svampen. Blanda i lök och bönor och låt mjukna. Rör i ananasbitarna. Smaka av med sesamolja, fisksås, ev skaldjursspad, ev socker samt koriander, spiskummin och sweet chilisås.
Lägg till sist i nötter, skaldjur och ägg och värm upp.
Fyll ananaserna med röran och stick i gurkskivor runt kanterna. Garnera med riven morot och lime ovanpå och lägg sallad runt om ananaserna.

EVAS THAI-INSPIRERADE SVAMP- OCH FISKWOK

4 portioner



1 liter skuren svamp
smör/olja
1 skiva röd lök
1 squash delad på längden och skivad
1 aubergin delad på längden och skivad
1 litet stånd skivad stjälselleri
1 burk kokosmjölk
400 g fiskfilé, t ex torsk skuren i kuber
Blandade skurna bladgrönsaker efter behag, till exempel mangold, spenat, ruccola och/eller kinakål
2 dl skurna sockerärter
3 pressade vitlöksklyftor

Thaismaksättning:
fisksås (salt), ostronsås, skuret citrongräs, koriander, gurkmeja, spiskummin, sambal oelek och grön currypasta
2 hg skalade räkor

Förkoka och stek svampen.
Blanda i lök, squash, aubergin och stjälselleri och låt mjukna. Häll i kokosmjölken och lägg sedan i fiskbitarna. Sjud cirka 3 minuter och rör sedan i bladgrönsaker och sockerärter tillsammans med vitlök och thaismaksättningen. Sjud i ytterligare cirka 1 minut. Lägg i räkor och rör om försiktigt.
Serveras med äggnudlar, basmatiris eller quinoa.

FISK MED BLANDSVAMP

4 portioner



6 hg filéer av fast vit fisk, t ex abborre eller gös
1 dl vetemjöl eller fint rågmjöl
250 g rökt fläsk eller bacon
½ liter färsk eller 1 ½ dl torkad blandsvamp
2 msk smör
Salt och peppar

Lägg den torkade svampen i ½ liter rumstempererat vatten i 20–30 minuter. Häll av vattnet. Låt svampen ånga av på svag värme, tillsätt det rökta fläsket. Stek 15–20 minuter.
Skölj under tiden fisken och vänd den i mjölet med salt och peppar.
Stek fisken på medelstark värme 2–3 minuter på var sida.
Lägg upp fisken på ett serveringsfat och håll över svamp och fläsk.
Servera med till exempel pressad potatis.

2 msk smör
2 msk vetemjöl
3 dl gräddmjölk
Salt, peppar
Ca 2 dl riven lagrad ost

Sätt ugnen på 225 grader.
Blanda ingredienserna till pajdegen utom potatisen, gärna i matberedare.
Tillsätt potatisen och kör några sekunder till. Kavla ut degen på plastfolie eller liknande. Kyl den om den är svår att hantera. Tryck ut degen i en pajform och nagga med en gaffel.
Förgrädda pajskalet 10–15 minuter.
Gör fyllningen:
Låt svampen ånga av i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt smöret och låt svampen långsamt steka på måttlig värme cirka en kvart. Salta, peppra och pudra över mjölet. Späd med gräddmjölken.
Skala svartrötterna skär dem i mindre bitar. Koka dem i cirka en kvart i lättsaltat vatten och låt dem rinna av. Lägg dem i kastrullen med svamp. Häll stuvningen i pajskalet och toppa med den rivna osten.
Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 minuter.

PAJ MED BLANDSVAMP

4 portioner



Pajdeg:
100 g smör
2 dl vetemjöl
100 g kokt riven potatis

Fyllning:
8 svartrötter eller någon annan rotfrukt
1 l färsk blandsvamp som innehåller någon kryddsvamp el motsvarande mängd förkokt svamp



POTATIS-TERRIN MED BLANDSVAMP

4 portioner



600 g potatis
1 liter blandsvamp
40 g smör
Salt, peppar

Sätt ugnen på 180 grader.

Skala och skär potatisen i tunna skivor, gärna i matberedare.

Låt svampen ånga av i en stekpanna. När all vätska kokat in, tillsätt smöret och låt svampen bryna cirka 20 minuter. Krydda med salt och lite peppar.

Smöra en ugnssäker form, varva potatis-skivor och svamp. Låt första och sista lagret vara potatis. Tryck till så att potatisen packas ihop.

Ugnsbaka terrinen i mitten av ugnen 40–45 minuter.

STEKT RIS MED BLANDSVAMP OCH GRÖNSAKER

4 portioner



2 dl långkornigt ris
1 liter färsk blandsvamp eller motsvarande mängd torkad
2 msk smör
1 stor gul lök
2 dl gröna ärter

1 liten förpackning fryst eller konserverad majs
1 röd paprika
Man kan också använda fryst grönsaksblandning
1 msk gurkmeja
1 tärning grönsaksbuljong
Svarta oliver
Salt, peppar
Citron

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Tillsätt gurkmejan (för färgens skull). Lägg den färska eller blötlagda svampen i en stekpanna och låt den ånga av på svag värme. När svampens egen vätska kokat in tillsätts smöret och en finhackad lök. Låt alltsammans stå på svag värme tills svampen är brynt. Lägg i riset så att det också blir brynt. Värm grönsakerna och blanda i dem. Lägg upp på serveringsfat och garnera med oliver och citronklyftor.



SVAMP-BURGARE

4 portioner



500 g blandsvamp, rensad
1 liten gul lök eller 2 schalottenlökar
4 skivor vitt bröd
2 msk potatismjöl
2 msk Worcestershiresås
3 msk tomatpuré
2 ägg
1/2 tsk salt
Svartpeppar
Smör



Finhacka svampen och den skalade löken i mixer. Skär bort kanterna på brödet och smula sönder brödet, gärna i mixern med svampresterna kvar.
Blanda svamp och lök i en skål tillsammans med potatismjöl, Worcestershiresås, tomatpuré, bröd, ägg, salt och peppar.
Forma åtta burgare; pressa ihop färsen. Det här går lättast om du bara använder händerna som du fuktat lätt under vattenkranen.
Stek burgarna på medelstark värme 6–7 min på varje sida. Vänd försiktigt, det kan vara svårt att få perfekt form när man vänder men det är lätt att forma till dem igen med stekspaden.
Servera burgarna i hamburgerbröd med de tillbehör du gillar bäst.

SVAMP-GRATINERAD ROTSELLERI

4 portioner



Ca 600 g rotselleri
1 liter blandsvamp
1 finhackad schalottenlök
2 msk smör
2 msk vetemjöl
1 grönsaksbuljongtärning + 1 dl vatten
½ dl grädde
2 stora tomater
1 dl lagrad riven ost

Sätt ugnen på 250 grader.

Rensa och skär svampen i jämnstora bitar. Låt den ånga av i en stekpanna, tillsätt smöret och låt svampen steka på svag värme. Tillsätt grönsaksbuljong, vatten och grädde och låt alltsammans stå på svag värme minst en kvart. Rör ut mjölet i lite vatten, tillsätt det och låt koka tills stuvningen tjocknat.
Skala sellerin och skär den i centimetertjocka skivor. Koka dem i lättsaltat vatten cirka 10 minuter. Låt dem rinna av och lägg dem i en smord ugnssäker form. Lägg på svampstuvningen, lägg de skivade tomaterna ovanpå och toppa med riven ost. Gratinera mitt i ugnen 12–15 minuter.



SVAMP- PASTEJ AV BLANDSVAMP

4 portioner



1 l färsk eller motsvarande mängd förkört blandsvamp med någon kryddsvamp
2 gula lökar
Ca 20 g smör
2 ägg
2 dl kokt mjölk
½ dl grädde
2 skivor dagsgammalt vitt bröd
Salt, eventuellt peppar
½ tsk smulad timjan
½ dl hackad persilja
Lite matfett till formen

Sätt ugnen på 200 grader

Hacka svampen i ganska stora bitar. Ånga av den i en stekpanna. Lägg i smöret och de hackade lökarna och låt alltsammans stå på ganska svag värme cirka en kvart.

Vispa ihop ägg, mjölk och grädde, smula i brödet. Smaksätt med salt, timjan och eventuell peppar och det mesta av persiljan. Blanda ner svamp och lök i äggsmeten och håll den i en smord ugnssäker form. Grädda mitt i ugnen tills äggsmeten stelnat, cirka 30 minuter.

SVAMPPRAGU

4 portioner



ca 400 g rensad färsk svamp
50 g bacon
2 msk smör eller margarin
1½–2 dl kaffegrädde
eller matlagningsgrädde

Salt och peppar
Rikligt med persilja

Dela stora svampar och hacka baconet. Fräs baconet i lite fett i en panna. Låt fettets rinna av på hushållspapper. Fräs svampen i resten av fett i pannan så att svampens vätska ångar bort. Håll på grädden och sjud till krämig konsistens. Blanda ner bacon och smaka av med salt och peppar. Tillsätt den hackade persilja. Passar bra att använda i stället för sås eller andra tillbehör till de flesta rätter.

SVAMP- TORTILLA FRÅN BOLLNÄS

4 portioner



40 g torkad blandsvamp
1 liten röd lök
2 msk kalvfond
½ tsk salt
Svartpeppar
Smör
Tex-Mexsås el dyl
Ost för gratinering

Sätt ugnen på 250 grader. Lägg svampen i blöt några timmar. Töm av blötlägningsvattnet när den är tillräckligt mjuk. Svampen och löken körs i mixer till en grov färs. Tillsätt kalvfonden och låt puttra i stekpanna med smör till färsen är genomstekt och överflödigt vatten har dunstat bort. Krydda. Fördela färsen på tortillabröd och komplettera med en Tex-Mexsås, typ tacosås eller dylikt. Rulla ihop och lägg tätt i en ugnseldfast form. Fördela rikligt med ost över och gratinera till osten smält ner över rullarna.

KANTARELL

Cantharellus cibarius

Kantareller är en av våra kryddsvampar (se sid 2). Eftersom kantarellerna är lätta att känna igen är de en av våra mest kända och plockade arter. Allra bäst smakar kantarellen förstås färsk. Fryser man in den blir den en aning seg. Torkar man kantarellen måste man räkna med att den blir svår att blöta upp igen. Lyckas man med det så blir den ofta väldigt besk. Prova i stället att göra pulver av torkad svamp och använd som krydda.

MONICAS KANTARELL- KNÄCK



50 g färska rensade kantareller
25 g smör
25 g rårissocker
30 g sirap

Den här knäcken passar utmärkt att använda för att göra kantarellglass.

Mixa kantarellerna till finhackade bitar med stavmixer.

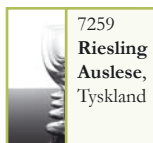
Smält smör i en stekpanna och lägg i kantarellhacket. Låt det fräsa någon minut under omrörning, men låt det absolut inte bli bränt. Se bara till att svampens vatten ångar bort. Tillsätt sockret. Fräs ytterligare ett par minuter under omrörning. Tillsätt till slut sirapen och låt koka ihop.



Gör det traditionella knäckprovet; fyll ett glas med kallt vatten. Ta lite knäcksmet och håll i glaset. Prova att forma en liten kula mellan tummen och pekfingeret. Känn hur hård knäcken blir. För hårdare knäck, koka längre.

Bred ut smeten på smörgås- eller bakplåts-papper. När den stelnat kan du bryta i bitar för att äta som det är, strö över dessertfrukter eller blanda ner i glassmaskinen.

SYLTADE KANTARELLER



ca 500 g små rensade kantareller
vatten så att det täcker ungefär hälften av svampen
2 tsk salt per liter vatten

Lag:
1 dl ättiksprit
1 ½ dl svampspad
1 dl socker
½ tsk vitpepparkorn
1 tsk gula senapsfrön
1 bit muskotblomma
1 bit torkad ingefära
2 kryddnejlikor

Koka kantarellerna cirka 10 minuter i det saltade vattnet. Sila sedan av spadet och spara cirka 1 ½ dl till lagen.
Blanda ingredienserna till lagen i en kastrull. Koka upp och låt koka 5 minuter.
Lägg svampen i rena burkar och häll den varma lagen över. Tillslut och förvara kallt. Servera som tillbehör till de flesta rätter.



MATSUTAKE

Tricholoma matsutake



Goliatmusseron är ett annat namn på denna kraftiga svamp. Smaken kan beskrivas som närmast parfymad och därför placerar vi den med de andra kryddsvamparna. Vi hittar den i huvudsak på norrländska tallhedar och vissa år kan den skördas i massor. Matsutake tillhör en av våra få exportsvampar. Matsutake kan med fördel torkas.

JAPANSK NUDELRÄTT MED MATSU- TAKE

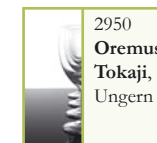


Nudlar:
3 nudelpaket, t ex "Demae Ramen" (använd ej kryddpåsarna)

2 morötter strimlade på längden
3 vårlökar strimlad på längden (alt ½ purjolök och en rödlök)
4 tärningar grönsaksbuljong upplösta i ca ½ liter vatten
1 grönt äpple
Jordnötsolja
Ketjap manis
1 liter tärnade (direkt från frysen eller färska) bitar av goliatmusseron
Frityrolja, gärna rapsolja

Hetta upp frityroljan, testa temperaturen med en bit vit bröd som ska bli gyllenbrunt på någon minut vid rätt temperatur.
Friteras den tärnade svampen tills den får svagt gyllengul färg, tar cirka 15 minuter om den varit fryst.
Koka nudlarna knappt mjuka i litet grönsaksbuljong, så att det ej bildas något spad, cirka 2 minuter.
Morötter och lök friteras jämte svampen de sista 5 minuterna.
Blanda det som friterats med nudlarna och lägg ned i en wokpanna.
Strimlat grönt äpple, jordnötsolja och ketjap manis tillsätts genast som krydda i anrättningen. Rör om hela tiden i wokpannan i cirka 10 minuter.
Man kan behöva salta, speciellt om grönsaksbuljongen är för lite salt.

MONICAS MATSUTAKE- DESSERT



Matsutake, rensad färsk
Smör
Råsocker
Ev konjak
Vispgräddde eller glass



Matsutake i önskad mängd skäres i skivor eller bitar.
Stek dem i rikligt med smör minst 20 min tills de har en fin stekyta utan att brännas vid. Sänk värmen.
Tillsätt råsocker så att smöret blir mättat. Låt detta svettas ytterligare minst 15 min. Kolla att inte sockret bränns vid.
För att höja rättens smaker ytterligare kan man flamblera med till exempel konjak. Servera med vispad gräddde eller glass.

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 • evermat@europlast.se

Stöcklitorken

Torken som enkelt och effektivt konserverar svamp och andra livsmedel på bästa sätt genom en jämn varmluftscirkulation. Apparaten är tystgående, stadig och lätt att hålla ren.

- Mått: diam. 34 cm, h. 36 cm.
- Fem torkollor.
- Termostat: 0-70 grader.
- Timer 0-12 tim.
- Effekt: 600W
- Sladd: 1,5 m.
- Garanti: 2 år.



Pris 1 700:- 2 extra ollor 180:-

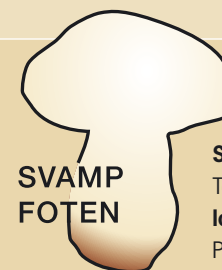
Marttiinikniven

Svampkniv med läderslida.

Marttiini är kända som slitstarka och elegant formgivna kvalitetsknivar – ett givet val för den kräsne.

- Blad av rostfritt kromstål.
- Skaft av greppvänligt gummi.
- Slida av bastant oxläder.
- Bladlängd 65 mm.
- Total längd 185 mm.

**Pris
179:-**



Svampkonsulent Eva Loodh, Syrénvägen 11, 451 54 Uddevalla
Tel o fax 0522-790 25 • Mobilnr 070-537 90 25
loodh@svampfoten.nu • www.svampfoten.nu
Plusgirot 62 06 61-9

TORSK-GRYTA MED RIMSKIVLING

4 portioner



4–6 portionsskivor torsk eller ett fryst fiskblock
1 liter rimskivling i rejälå skivor
50 g smör
1 stor eller 2 små scharlottenlökar
1 burk hela tomater
1 dl torrt vitt vin
1 dl grädd
Salt, peppar
1 dl finhackad persilja

Sätt ugnen på 225 grader.

Lägg den färska svampen i en stekpanna. Låt den ånga av och tillsätt hälften av smöret. Låt svampen puttra på svag värme cirka en kvart. Lägg över den i en låg, vid kastrull som till exempel en traktörpanna.

Löken får mjukna i resten av smöret utan att ta färg. Lägg också den i kastrullen. Salta och peppra fisken, som ska vara tinad om den varit fryst, och lägg i den. Häll över vinet och låt fisken sjuda 3–4 minuter. Slå i tomaterna. Tillsätt grädden. Lägg alltsammans i en ugnseldfast form med lock och låt det bräsa i ugnen i cirka 10 minuter. Strö till sist över persiljan.



SILLKREMLA

Russula xerampelina coll.



När vi säger sillkremla kan vi mena flera olika arter. Gruppen sillkremlor kan vara svår att dela upp i olika arter. Den vanligaste, spridd över hela landet, är olivsillkremla, *Russula elaeodes*. Gransillkremla, *Russula favrei*, har också en ganska stor spridning. Sillkremla, *Russula xerampelina*, eksillkremla, *Russula graveolens*, samt rensillkremla, *Russula oreina* är arter som är bundna till mer speciella förhållanden och därför sällsynta i vissa delar av Sverige.

En del av de här arterna förlorar sin typiska smak vid stekning. Om man misstänker att så är fallet, får man tillsätta svampen rå direkt i sås eller stuvning och koka vidare en stund. Sillkremlan är en kryddsvamp.

RÄKGRYTA MED SILLKREMLA

4 portioner



½ kg räkor med skal
2–3 hackade schalottenlökar
2 msk smör
1 tsk chilipulver (inte chilipeppar)
1 purjolök
1 bit rotselleri
1 liter sillkremlor eller 4 dl förkokta
1 röd paprika
3 färska tomater eller ½ burk konserverade
2 ½ msk vetemjöl
1 fiskbuljongtärning
2 dl vatten
3 dl grädd, valfri fetthalt
Peppar, eventuellt salt

Låt de finhackade schalottenlökarna mjukna i smöret. Strö över chilipulver. Strimla purjolöken och paprikan. Skär tomaterna i bitar, skala rotselleri och skär i små bitar och tillsätt det.

Låt svampen puttra i lite smör 10 minuter, tillsätt den och strö över vetemjölet. Rör om väl. Slå på vatten och grädd, lägg i buljongtärningen och koka upp alltsammans. Skala räkorna och lägg i dem så att de blir genomvarma. De får inte koka, då blir de sega.

CANNELLONI MED SILLKREMLA, RÄKOR ELLER KRÄFTSTJÄRTAR

4 portioner



1 sats av såsen på sid 18
10–12 lasagneplattor
Vatten och 1 msk olja till kokning
½ kg räkor med skal eller en burk kräftstjärtar
2 tomater
1 dl riven lagrad ost

Sätt ugnen på 225 grader.

Koka lasagneplattorna i rikligt med vatten 15 minuter. Lite olja i kokvattnet gör att de inte klibbar ihop. Låt dem torka på bakplåtspapper. Smörj en ugnsfast form, lägg skaldjur och hackade tomater på lasagneplattorna, rulla ihop dem och lägg dem i formen. Häll såsen över, lägg på osten och gratinera tills osten smält och fått fin färg.



SVAMP-SALLAD PÅ SILLKREMLA

4 portioner



1 liter färsk eller 4 dl förkokt svamp
2 msk hackad mild lök
2 msk syrligt hackat äpple
½ dl hackad dill
Gräddfil eller liknande, så mycket att salladen binds ihop

Använder man färsk svamp låter man den smälta ner på svag värme och låter den stå så i cirka 20 minuter. Använder man fryst svamp är det ju redan gjort. Så blandar man alla ingredienser till salladen och serverar den som fyllning i avocado, på rostat bröd eller som tillbehör till en kall fiskrätt.



SÅS ELLER SOPPA PÅ SILLKREMLA

4 portioner



1 liter färsk eller 4 dl förkokt svamp
1 finhackad schalottenlök
½ dl hackad dill
2 dl grädde (3 dl till soppa)
3 dl vatten (5 dl till soppa)
1 tärning fiskbuljong (1½ till soppa)
2½–3 msk vetemjöl

Låt den färska svampen ånga av i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt lite matfett och låt svamp och lök puttra tillsammans en stund. Tillsätt hälften av grädden och hälften av vattnet och låt det hela småkoka minst 20 minuter. Vispa ut mjölet i lite vatten, tillsätt resten av vattnet och grädden, koka ytterligare 10 minuter och tillsätt slutligen dillen. Såsen passar bra till kokt eller stekt fisk. Använder man mindre mängd vätska får man en stuvning som passar bra på varma smörgåsar eller i en omelett till exempel.



SOTVAXING

Hygrophorus camarophyllus

Många anser att detta är den vackraste av svampar med sina kontraster mellan den mörkbruna hattovansidan och de vita, glesa skivorna när fruktkropparna är unga. Likaså hör man ofta att många nämner sotvaxing som en av de allra bästa matsvamparna.

Den har en mild, söt smak, som framträder tydligt om man inte blandar med andra svampar eller kryddar ”ihjäl” den.

När man går på sotvaxingjakt får man utrusta sig med stort tålamod. De är ofta angräpnade både av larver och mögel, men sent på hösten, när vädret är kyligare, finns större chans att fylla korgen.

Ett tips: dra in doften av färska sotvaxingar och njut av... honung!

KÖTTFÄRSRULLE MED SOTVAXING OCH BACON

4 portioner



300 g nötfärs
100 g fläskfärs
2 kokta kalla potatisar
1 dl vatten
1 ägg
Salt, peppar

Till fyllning:

½ liter färsk sotvaxing eller motsvarande mängd torkad
1 msk smör
1 schalottenlök
½ paket bacon
3 msk hackad persilja



Sätt ugnen på 175 grader.

Låt den färska eller blötlagda svampen ånga av i en stekpanna. Tillsätt smöret och en finhackad schalottenlök och låt alltsammans steka minst en kvart. Lägg i bitar av bacon och stek tills de fått fin färg. Mosa potatisen och blanda den med köttfärsen, ägg, vatten och kryddor efter smak. Bred ut färsen på vattensköld skärbräda. Lägg svamppröran på färsen och rulla ihop som en rulltårta. Lägg färsrullen på ett smort ugnsfast fat. Låt den stå i ugnen cirka 45 minuter.

SOPPA PÅ SOTVAXING MED RÖKT LAX

4 portioner



1 liter färsk sotvaxing
eller motsvarande mängd torkad
1 finhackad schalottenlök
1 liter grönsaksbuljong
2 msk vetemjöl
2 dl grädde
Ev salt, peppar
1 hg kallrökt lax i strimlor
 Någon knaprig grönsak, t ex sockerärter

Låt den färska eller blötlagda svampen ånga av i en tjockbottnad kastrull på svag värme. Höj värmen något och låt lök och svamp steka tills löken mjuknat. Tillsätt hälften av buljongen och 1 dl grädde och låt soppan koka åtminstone en halvtimme. Vispa ut mjölet i lite vatten, häll det i soppan samt resten av grädden och låt det hela koka i tio minuter. Tillsätt den strimlade laxen och den grönsak du valt, låt allt bli genomvarmt och servera genast.

SVAMP- OCH SPENATSALLAD MED BACON

4 portioner



300 g färsk spenat
1 pkt bacon i strimlor
2 msk matfett
300 g förkokt sotvaxing

Dressing:
4 msk raps- eller olivolja
1 msk senap
1 msk vinäger
Salt och peppar

Skölj spenaten under rinnande kallt vatten och låt den rinna av väl. Lägg upp dem på tallrikar. Blanda ingredienserna till såsen. Stek baconstrimlorna och tillsätt svampen. Stek över stark värme cirka 3 minuter. Häll en fjärdedel av dressingen över varje portion och fördela bacon- och svampröran ovanpå spenaten och servera omedelbart. Den här salladen passar bra som förrätt eller som lunch med omelett eller äggröra till.

Omräkning av volym och vikt (ungefärliga värden; varierar beroende på packningsgrad och vattenhalt)

Färsk: (t.ex. trattkantareller eller nerskurna större svampar)

1 liter färsk = ca 200 g
= ca 4 dl inkokt
= ca 2–3 dl torkad

Inkokt: Om 1 liter färsk svamp kokas i eget späd (= färdig för stekning eller infrysning) minskar volymen till ca 4 dl.

1 dl inkokt = ca 2,5 dl färsk
= ca 50 g färsk
= ca 5 g torkad

Torkad (i svamptork eller varmluftsugn):

När färsk svamp torkas minskar vikten 90 %.
10 g torkad = 100 g färsk
1 dl torkad = ca 3,5–5 dl färsk svamp

Pulver/mjöl (torkad svamp körs i matberedare tills det pulvreras, då minskar volymen ytterligare):

1 dl svamppulver = ca 4 dl torkad svamp
1 dl svamppulver = ca 1,5–2 liter färsk svamp
1 msk svamppulver = ca 2,3–3 dl färsk svamp
10 g svamppulver = 100 g färsk svamp

STRÄVSOPPAR

Släktet *Leccinum*

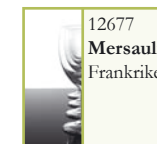


Strävsoppar är ett samlingsnamn för alla svampar som har sträva "tofsar" på foten. Gemensamt för nästan alla är att de är relativt fasta och ger ett "köttigt" tuggmotstånd. Därför passar nästan alla strävsoppar att använda i till exempel grytor, pastasåser och matiga soppor. Färska soppar är krispigare än torkade, blötlagda.



RATATOUILLE MED SVAMP Á LA VIA*)

3–4 personer



3 dl torkad blandad strävsopp
Ca 2 msk smör
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ burk krossade tomater
1 liten aubergine, ca 200 g
1 liten squash, ca 200 g
1 grön paprika
1 röd paprika
1 ½–2 tsk ströbuljong
½ tsk örtsalt
Svartpeppar
1 krm rosmarin
2 tsk oregano
¼ tsk cayennepeppar
Ca ½ dl hackad persilja

Blötlägg sopparna i minst en timme i så mycket vatten att det täcker. Värm upp långsamt. Låt vattnet koka in. Skär löken i klyftor och hacka vitlöken. Fräs svamp, lök och vitlök i smöret tills löken mjuknat. Skär auberginen i bitar; den behöver inte skalas. Tillsätt den och de krossade tomaterna och koka ungefär 10 minuter. Under tiden rensar och skär man paprikan och squashen i bitar. De tillsätts och alltihop får koka tills grönsakerna är mjuka. Under tiden smaksätts med kryddorna. Persiljan strös över före serveringen.

*= VIA står för Verna Engström, Ingrid Bergström och Anna-Lisa Inglén.

Här presenterar vi några enstaka recept med svart trumpetsvamp, ostronmussling och trattkantarell. Ostronmusslingen kallas också ostronskivling och finns även odlad.

TRATT-KANTARELL

Cantharellus tubaeformis



SVART TRUMPETSVAMP

Craterellus cornucopioides



OSTRONMUSSLING

Pleurotus ostreatus

BLEK OSTRONMUSSLING

Pleurotus pulmonarius



LEVERPASTEJ MED SVART TRUMPETSVAMP



4 hg kalv- eller svinlever
100 g späck
1 gul lök
2 ansjovisfiléer
1 tsk mald svartpeppar
½ tsk mejram
½ msk salt
½ msk socker
1 msk ansjovisspad
1 ägg
3 dl grädde (mager variant)
1 dl vetemjöl
½ l färsk svart trumpetsvamp eller motsvarande mängd torkad

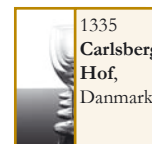
Lägg små bitar av svart trumpetsvamp i ljummet vatten en kvart. Lägg den i en tjockbottnad kastrull och låt den ånga av. Sätt till lite smör och låt den fräsa några minuter, salta lätt och sätt till vatten så det precis täcker svampen. Låt den stå på svag värme i 20 minuter. Häll av vattnet.

Skölj levern och skär den och späcket i små kuber.

Skala löken och skär den i bitar. Mal detta samt ansjovisen i köttkvarn eller använd matberedare. Blanda sedan i övriga ingredienser. Lägg smeten i en smord form, gärna en rak brödform.

Grädda pastejen i vattenbad 60–70 minuter.

OSTRONMUSSLINGSRÖSTI



6 potatisar
100 gram ostronmussling, från skogen eller odlingen
1 liten purjolök
Salt, vitpeppar
1 ägg
Smör och olja till stekningen

Koka potatisen nästan mjuk med skalet på. Låt svalna, skala och riv grovt. Strimla purjolöken, koka några minuter i vatten. Om du plockat skogssvamp, var noga med rensningen. Skär svampen i små bitar. Vispa ägget och rör i kryddor, potatis, svamp och purjolök. Lägg i varm panna med lika delar smör och olja, platta ut till en kaka. Stek cirka 5 minuter på varje sida. Servera med tomatskivor och hackad lök.

TAGLIATELLE AL FUNGI

2-3 personer



250 g tagliatelle
300 g ostronmussling, från skog eller odling
½ vitlöksklyfta
3 msk olivolja
Persilja
Kallt smör

Skär svampen grovt men rensa den först om du plockat den i skogen. Finhacka vitlöken. Koka pastan. Värm oljan i en panna och fräs

vitlök ett par minuter. Lägg i svampen. Strö över en nypa salt. Låt svampen puttra under omrörning till dess den slutar avge vätska.

Klipp över persilja.

Låt pastan rinna av. Häll tillbaka i kastrullen och blanda svampen. Lägg upp på varma tallrikar och hyvla över några tunna flak smör med osthyvel.

GUNBORGS OCH JEANETTES SKOGSGRYTA



6 personer

500 g grytbitar av älgkött
2 dl buljong
1 dl rött vin
2 msk kinesisk soja
8–10 krossade enbär
1 krm svartpeppar
1 lagerblad
4 kryddnejlikor
20 gram torkad trattkantarell
Smör
2 dl grädde

Skär köttet i bitar cirka 2x2 cm. Koka upp buljong, vin och soja i en gryta. Lägg i köttet och kryddorna. Låt koka cirka 30 minuter under lock. Låt svampen ligga i blöt en stund innan den ångas av och sedan fräses i smör i ca 5 minuter. Tillsätt svamp och grädde i grytan. Låt koka utan lock 15–30 minuter eller tills köttet är mört. Servera med potatis och grönsaker.



Riksförbundet är öppet för alla med av förbundet godkänd utbildning.

För närvarande behövs Svampkunskap I och II för att vara kvalificerad för medlemskap. De kurserna anordnas av Umeå universitet på olika platser i landet.

En av svampkonsulenternas viktigaste uppgifter är att sprida kunskap om svamp.

Detta är anledningen till att ytterligare ett nummer av Sporaden ägnas åt temat mat.

Var så god
Ett recept från Umeå universitet:

SHIITAKESALLAD

200 g färsk shiitake eller 20 g torkad
2 dl gräddfil
2 msk senap
1 liten purjolök eller gräslök
Smör till stekningen

Stek svampen i smör. Blanda den av-svalnade shiitaken med gräddfil, senap, purjolök/gräslök i strimlor.



www.umu.se

Var så god
Ett recept från Studieförbundet:

MARINERADE CHAMPINJONER

100 gram färska champinjoner, odlade
eller direkt från naturen
1 kruka gräslök
1 kruka slätbladig persilja
Smör till stekning

Marinad:
1 dl gräddfil
½ dl vinäger
1 dl olja
1 dl vatten
1–2 msk färsk timjan
2 tsk salt
1 ½ krm grovmalen svartpeppar
2 krossade vitlöksklyftor

Blanda samman marinaden. Putsa svampen, skär den i skivor och stek den i ytterligare någon minut efter det att vattnet ångat bort. Lägg den stekta svampen i en skål och häll över marinaden. Låt det stå någon halvtimme innan servering. Passar som ensamrätt men även som tillbehör till andra maträtter.



www.sfr.se

Fotografer: Hans Marklund, Dötte Helmersson, Monica Svensson m.fl.

