

svamp
are om.

A photograph of a person wearing a red and white jacket, crouching in a forest and foraging. The forest floor is covered in green moss and yellowed leaves. Tall, thin trees with green and yellowing foliage surround the person. The scene is captured from a low angle, looking up through the trees.

www.martha.fi

På Marthaförbundets webbplats hittar du mera material om svampar, om behandling och förvaring samt om matkulturårets evenemang. Där finns också kontaktuppgifter till våra rådgivare, ett diskussionsforum och en blogg för svampvänner som vill dela med sej av sina svampnoteringar, diskutera svamp och ge tips till varandra på svenska.

Svamp året om!

På svampjakt från tö till snö

Färs skogssvamp året om är dessvärre en utopi här i Finland. Men vackert så om du lyckas plocka tillräckligt med svamp för eget behov under mer än halva året, från maj till november. Den bästa svampsäsongen omfattar tiden från cirka mitten av juli till mitten av oktober i södra Finland, men du kan också skörda svamp dels under våren och försommaren, och dels sent på hösten fram till det definitiva snötäcket för vintern. En gynnsam vår kan du t.ex. plocka kilovis med stenmurkla, försommaren kan ge dej flera skrovmål av t.ex. föränderlig tofsskivling, gulkremla och aspopp. En utdragen och mild senhöst kan förse dej med mängder av trattkantarell och rökslöjskivling och en och annan kantarell innan snön kommer. Bland de definitivt sista svamparna finns frostvox- och vinternagelskivlingen. Men om du i december eller januari är ute efter att få ihop till några mättande mål av färs svamp får du nog gno på, det börjar redan närma sej vad man kunde kalla mykologisk extremsport.

Varje svampår unikt och oförutsägbart

Det är omöjligt att sia om svampskörden på förhand och varje svampår är unikt. Men som allmän regel kan man säga att värme och fukt gynnar de flesta av våra matsvampar, medan torka och/eller kyla inte är så bra. Tidningarnas prognoser av svampskörden i början av sommaren kvitteras bäst med konstaterandet att blir det varmt och fuktigt, men inte för blött, blir svampåret antagligen bra. Och när det blir för kallt är det definitivt slut med svamparna, en del arter försvinner snabbare än andra. Blir det en mildare period igen efter kolden, kan vissa svamparter ännu komma upp.

Vissa svampår kan börja bra men sluta snöpligt. Andra år blir bara bättre ju längre det lider på hösten, tills kolden kommer emot. Något år blir ett formidabelt kantarellår, färticksår eller karljohanår, andra år står ovanligare läckerheter i tur, och förrådet av torkad sotvaxskivling, streckmusseron eller vilda champinjoner fylls för några år framåt. Under speciellt goda förhållanden kan säsongen bli riktigt lång, med t.ex. murklor redan i april och rökslöjskivling, trattkantarell, kantarell och vinternagelskivling ännu i december eller rentav januari.

De stora variationerna i den totala matsvampsskörden och förändringarna i de olika arternas riklighet gör sitt till för att göra svampplockningen spännande och omväxlande

och full med överraskningar. Plötsligt dyker det upp ett stort bestånd av stolt fjällskivling på hemmaplan eller mängder av svart trumpetsvamp i en gransluttning där du aldrig sett till den förut. Svamparnas till synes nyckfulla uppträdande gör att ju fler matsvamparter du känner till, desto mindre är risken att du kommer tomhänt från svampskogen.



Röda flugsvampar och örsopp startskott för högsäsongen

Ett bra tecken på att svampsäsongen börjat på allvar är anblicken av röda flugsvampar i gräset vid vägrenen eller örsopp på torra vägkanter vid tallskog. Du kan också bege dej ut på rekognosceringsturer till närbelägna, tidiga svampställen nära hemmet eller stugan för att avgöra om det är läge för längre svampturer.

Vissa återkommande mönster

Vissa förekomstmönster för de olika svamparterna brukar hålla streck. En del svamparter hittar du under väldigt lång tid och de kan ha flera förekomsttider under säsongen, såsom karljohan, tegelsopp, kantarell, trattkantarell, föränderlig tofsskivling och rökslöjskivling. Andra svamparter håller sig ganska troget till ungefär samma, relativt begränsade förekomsttid år efter år. Ofta är det fråga om senare delen av augusti till mitten av september. Typiska sådana högsäsongarter är sotvaxskivling, stolt fjällskivling, skogsrika och svart trumpetsvamp.

På hösten begränsas förekomsttiderna i slutändan oftast av att svampen inte tål köld, inte ens kortvariga köldknäppar. Kremlorna är till exempel extra känsliga. De svampar som inte låter sej störas annat än tillfälligt av en köldknäpp är exempelvis karljohan, tegelsopp, trattkantarell och streckmusseron. Frostvaxskivlingen hör till de arter som rentav behöver lite köld för att utvecklas.

Andra svampar, som de stubblevande svamparna föränderlig tofsskivling och rökslöjskivling, kan plockas längs med nästan hela svampsäsongen, även om man gärna betraktar den föränderliga tofsskivlingen i första hand som en sommar-förhöstsvamp, och rökslöjskivlingen som en utpräglad senhöstsvamp. Alla vet att man hittar kantarellen på sommaren och hösten, men hur många brukar plocka kantarell på senhösten, i oktober och november?



Hemligheten bakom fyllda svampkorgar

För att bli en framgångsrik svampplockare måste du veta inte bara när utan också var du ska leta efter svamp. Det är bra att ha kännedom om skogstyper, hur förhållandena varierar längs sluttningar, hur läget i olika väderstreck inverkar på svamparna och hur markens beskaffenhet (lera, sand, mo), kalkhalt eller fuktighet påverkar svamparna. Det är också bra att veta vilka trädslag (gran, tall, björk, asp, ek, hassel, lärkträd) eller underlag (ex. stubbar, skogsförna, förmultnande hö eller gräsklipp) de olika svamparterna kräver och vilka svampar som kan trivas på tallmyrar och uppe på berg och andra lite oväntade ställen. Kunskap om hur samma svampart dyker upp på olika ställen beroende på årstiden och väderleken är också bra att ha.

Svamp på vintern

Svamp är bäst som färsk. Därför är det vettigt och bra att plocka svamp så länge som möjligt under året. Då behöver du inte heller ta tillvara så mycket för kommande behov, även om ett visst förråd ändå är bra att ha för vintern och för dåliga svampår. Vill du ha färsk svamp med mindre möda under vintern får du förlägga svampturerna inomhus. Färsk odlad champinjon, shiitake och ostronmussling finns i välförsedda butiker och saluhallar.

Bästa plockningstiden för matsvamparna

Vår kalender till höger är anpassad till sydfinländska förhållanden. Den utgår inte bara från svampens normala förekomsttid, utan också från när det lönar sej att plocka svamparna och när de till exempel är minst angripna av larver. Kalendern visar bara ett litet urval av alla matsvamparter som du kan hitta. Av dem presenterar vi sedan månadsvis en eller två arter närmare. Urvalet består dels av enkla eller lite mer avancerade **nybörjarsvampar** och dels av matsvampar **för längre hunna svampplockare**.

Dina egna erfarenheter kan vara annorlunda om säsongen och urvalet är mer begränsat eller utvidgat i dina trakter. På webbplatsen martha.fi finns en tabell som du kan ladda ner och själv fylla i under svampårets gång och allteftersom du gör fler fynd och lär dej mera.



Tyst kunskap om svamp

Att veta när de olika matsvamparna normalt förekommer, hur de uppträder vid avvikande väderlek, på vilka platser det lönar sej att söka dem, och inte minst var det lönar sej att söka dem under olika tider av svampsäsongen och under olika väderleksförhållanden, är en stor konst. Den förvärfvar du bara genom egna erfarenheter under många och långa svamputfärder och rekognosceringar i skog och mark.

Några tips utöver de vanliga

✂ Skogssluttningar är ofta bra svampställen. Förhållandena förändras oftast så att det uppifrån ner går från torrare mot fuktigare, från ljusare mot skuggigare, från kargare mot frodigare. På olika nivåer kan olika arter trivas. Om du t.ex. hittar trattkantarell eller sotvaxskivling mitt på sluttningen kan det löna sej att leta efter mer på samma höjd. Fast om det vill sej kan hela sluttningen vara ett enda trattkantarellhav. Leta systematiskt om du vill ha mycket svamp!

✂ Att leta svamp där ett berg övergår i skog kan vara givande, speciellt om där bildats en fuktbevarande avsats. En liten oas för många svampar.

✂ Om det är ett dåligt svampår överlag kan du försöka hitta svamp på tallmyrar (sandsopp, storkremla, pepparriska), längs med diken (skäggriska), vid stränder av träsk, sjöar och kärr (gulkremla, rödgul trumpetsvamp, riskor) och i fuktiga dälдер (kantarell, skogsrisk) och vitmossstråk (strävsopp, rödgul taggsvamp) i skogen.

✂ På senhösten kan det vara värt att leta efter kantarell och trattkantarell i tallskog fast du normalt plockar dem i granskog och blandskog. Enstaka kantareller kan du hitta uppe på hällmarken.

✂ Oftast letar folk efter svamp i "vanlig" skog, där det finns en tät mossmatta och blåbärs- eller lingonris. Men det finns också svampar som inte har någonting emot sterila, kala barmattor, som brunsopp, sammetssopp och rodande fjällskivling.





Exempel på plockkalender för några matsvampar

svamp	ätlighet	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I
stenmurkla	□***	x	X	x							
toppmurkla	***		X	X							
gulkremla	***			x	X	X	x				
smörsopp	**			x	X	X	X				
föränderlig tofsskivling	***			x	x	X	x				
strävsopp	**			x	X	X	X				
storkremla	**				X	X	x				
tegelkremla	**				X	X	X				
aspsopp	***				X	x	X				
tegelsopp	***				X	x	X	x			
karljohan, stensopp	***				X	x	X	x			
sotvaxskivling	***					X	X				
rynkad tofsskivling	**					X	X				
stolt fjällskivling	***					X	X				
skogsrisk	□***					X	X				
svarth trumpet	***					X	X				
läckerriska	**					x	X	x			
skäggriska	□**					X	X	x			
fårticka	***					X	X	x			
blek taggsvamp	**					X	X	x			
kantarell	***				x	X	X	X	x	x	
trattkantarell	***					x	x	X	X	x	
rökslöksskivling	**						x	X	X	x	x
vinternagelskivling	**								X	X	x

*** utmärkt ** god □ bör förvällas X – bästa plocktid x – plocktid





Presentation av matsvampar

Från vår till höst



Toppmurkla

(Huhtasieni, *Morchella conica* m.fl. närstående arter) ***

Hatten konformad, spetsig, oliv-svartbrun. Långa längsribbor och korta tvärribbor indelar hatten i små fack. Vacker, prydlig, dekorativ. Foten kort, ihålig, ljus. Höjd normalt ca 5–10 cm, ibland t.o.m. över 20 cm.

Toppmurklan är vårens första matsvamp tillsammans med andra murklor. Toppmurklan hittas i maj och juni, ibland redan i april. Till skillnad från stenmurklan, som är mycket giftig som okokt, är toppmurklan giftfri och behöver inte kokas. Därför är toppmurklan att föredra som matsvamp.

Toppmurklan trivs i lövskogar, lundar, parker och vid olika slags vägar, men kan dyka upp lite varstans där det finns bark, sågspån, brandfläckar eller barmark. Att

folk sprider ut barkflis i trädgården runt buskar och träd har gett lämpligt underlag för toppmurklorna. Trädgårdsintresse och svamp går alltså bra att odla på en och samma gång. Nergrävda tidningar och överlopps äpplen kan också ge toppmurklor på din gård.

Toppmurklan är mild och utsökt i smaken. Delikat t.ex. i stuvning, på varma smörgåsar, som fyllning i omeletter eller som enda svamp i svampsoppa. Använd bara lite havssalt som krydda.





Föränderlig tofsskivling

(Koivunkantosieni, *Kuehneromyces mutabilis*) ***

Hattens färg ändrar, gul som torr, brun som fuktig. Foten har en svag men tydlig ring och små, grynlika tofsar som brunfärgas när sporererna mognar och faller ner från undersidan av hatten. Också underliggande hattar kan bli bruna ovanpå av sporererna.

Den föränderliga tofsskivlingen är tidigt ute, men kan hittas tills frosten tar den. En verklig långkörare med andra ord. Den är en kolonibildande svamp som huvudsakligen växer på björkstubbar.

Föränderlig tofsskivling kan förväxlas med mer eller mindre giftiga stubblevande svampar och är absolut inte en lämplig svamp för nybörjare, liksom stubbsvampar över huvud taget. "Föränderlig" i namnet pekar på att hattens färg förändras enligt fuktighet. När hatten hål-

ler på att torka upp är den karakteristiskt gul i mitten och brun i kanterna. Tyvärr reagerar också en del andra stubbsvampar på samma sätt. Mest liknar föränderlig tofsskivling gifthättingen (*Galerina marginata*), som skiljer sig från den föränderliga tofsskivlingen främst genom en silkesartad beläggning på foten i stället för tofsar.

Föränderlig tofsskivling ger en harmonisk och mild svampsoppa eller sås och är en lämplig bas för t.ex. stuvning i olika sammanhang.





Karljohan, stensopp

(Herkkutatti, *Boletus edulis* m.fl.) ***

Hattfärgen varierar från ljusbrun till mörkt rödbrun. Porlagret först vitt och fast, sedan gult och till sist grönt och löst. Foten ljus brun-rödbrun med ett ljus nätmönster, som syns speciellt bra strax under hatten.

Karljohan kan höra till de tidigare svamparna för svampsäsongen och dyker upp redan i juli och förekommer långt in på hösten. Tyvärr kan den vara rätt illa angripen av larver i sommarvärmen. Men har man tur kan det, om det inte har varit värre frostnätter, komma en ny förekomststopp i månadsskiftet september/oktober, då det kan dyka upp mängder av perfekta karljohansvampar. Vid det laget är det förbi med larvsäsongen och det svalare vädret håller svampen fräsch och fin.

Karljohansvampen eller stensoppen hör till de säkra matsvamparna, lämplig också som nybörjarsvamp.

Man hittar den i alla slags skogar, men oftast i gränblandskogar och tallskogar. Skogsbryn är också bra, om än ibland besvärliga ställen att leta på. Egentligen finns

det många karljohan-arter med lite olika kännetecken som specialiserat sej på närhet till skilda trädslag. Men i det här sammanhanget behandlar vi dem tillsammans.

Kännetecknande för karljohansvampen är det ljusa nätmönstret på foten, till åtskillnad från gallsoppen (sappitatti, *Tylopilus felleus*), som har ett mörkt nätmönster på ljusare fot. Gallsoppen är inte giftig, men är en sannskyldig sabotör som redan i små mängder förstör hela anrättningen med sin bittra smak.

Karljohan anses av många, också ute i övriga Europa, som den förnämsta av alla svampar. Smaken blir inte heller sämre av t.ex. torkning, så det är en svamp som man med fördel kan spara i flera år.





Fårticka

(Lampaankäöpä, *Albatrellus ovinus*) ***

Färgen vit–beigevit, gäller både hatt, rörlager och fot. Foten kan ställvis bli lite brun eller rostbrun med tiden. Äldre exemplar kan bli gröngula på skadade ställen, vilket är typiskt för fårtickan.

Fårtickan är en högsäsongart och en av landets få marklevande tickor. Det är typiskt att hitta fårtickan växande i stora ringar i granskogen, gärna lite skuggigt. Svamputfärden kan ta ett abrupt slut efter ett sådant fynd för korgarna räcker inte till för annat.

Fotens färg skiljer fårtickan från den jämnare rödbruna brödtickan (typäskäöpä, *Albatrellus confluens*). Brödtickan är visserligen inte direkt farlig, men rekommenderas inte heller eftersom den kan ge obehagliga magsymptom.

Senast vid tillredningen märker du vad du plockat. De gula bitarna indikerar fårticka, de oföränderligt vita brödticka. Men då är det så dags att upptäcka skillnaden, och det är bäst att slänga alltihop.

Fårtickan är mångas favorit och särskilt omtyckt som skivad och sakta stekt som panerade biffar. Den passar också förträffligt i t.ex. kycklingfrikassé eller som mixad vegetarisk sås till spaghetti och lasagne.





Läckerriska

(Männyn leppärousku, *Lactarius deliciosus*) **

Hatten grön-grå med inte alltid så tydlig orange bottenfärg, tydligt zonerad. Skivorna och foten är klart orangefärgade, och foten har dessutom mycket typiska gropliknande, runda orangea fläckar. Orange, rikligt flödande mjölksaft.

Läckerriska förekommer ofta ganska sent på säsongen och är då mindre larvangripen. Den kan te sej anspråkslös och många går därför förbi den. Om man vänder på den får man syn på det bjärt orangea och känner genast igen den.

Läckerriskan lever i symbios med tall, den liknande men spädare blodriskan (kuusen leppärousku, *Lactarius deterrimus*) däremot med gran, och därför hittas arterna oftast på skilda ställen. Läckerriskan finns inte heller i vilken tall- eller tallblandskog som helst. Typiska platser

är öppna tallskogar på kalkrik sandmark, gärna nära skogsvägar eller på gamla dynamråden. Blodriskan är god den också, men mindre fast och oftast betydligt mer larvangripen.

Läckerriska hittar man bara på vissa orter i stora mängder, så den hamnar vanligtvis i blandsvampen. Som ensamsvamp är den intressant även om den kanske inte faller alla i smaken, trots att namnet skulle förplikta till något alldeles extraordinärt. Läckerriskan (liksom mandelriskan) ska inte puttra för länge vid tillagningen.





Stolt fjällskivling

(Ukonsieni, *Macrolepiota procera*) ***

Hatten brun och tovat fjällig, upp till ca 30 cm stor i diameter, fullt utvuxen jämn och flat som en tallrik och uppspretad på en lång, gracil fot. Foten är som ett konstverk, vackert vattrad och med en fluffig, vit ring. Skivorna är rent vita, breda och mycket regelbundna.

Stolt fjällskivling är den ståtligaste av alla matsvampar och en svamp att falla till föga för. Den hör till svamparna du kan hitta bakom knuten. Har du tur finns den på din egen gård, i utkanten av gårdstunet, under buskar eller i skogsbrynet. Den är en saprofytt, en nedbrytarsvamp, och specialiserad på gamla växtrester, så du kan gärna försöka "odla" den med att slänga hö och gräsklipp på ställen där den får växa i lugn och ro.

Stolt fjällskivling kan närmast förväxlas med den något mindre rodnande fjällskivlingen (akansieni, *Macrolepiota rhacodes*), som skiljer sej från den stolta fjällskivlingen genom sin släta fot och sitt rodnande kött. Den har inte

på länge rekommenderats som matsvamp p.g.a. förgiftningsfall i Europa, men de nyaste rönen pekar på att det i själva verket är fråga om förgiftningar förorsakade av en art som inte påträffats vild i Finland.

Stolt fjällskivling är gourmandernas svamp, utsökt och enastående till smaken. En panerad biff av en stolt fjällskivlingshatt är en av de oförglömliga smaksensationerna. Just därför är det så synd att det finns många som har stolt fjällskivling på sin gård, men aldrig vågat sig på den. Den torra, trådiga foten kan dessutom torkas och malas till pulver, en fin krydda till steksåsen!





Trattkantarell

(Suppilovahvero, *Cantharellus tubaeformis*) ***

Trattformad svamp, oftast med ihålig fot. Hatten brun eller brungrå, småfjällig eller slät. Kanten av hatten slät, lite rundat vågig eller smått fransig. På hattundersidan med de glesa åsarna är den grå, men ibland gulaktig. Foten kan vara ihålig eller fylld, rund eller tillplattad. Storleken på de fullt utvuxna exemplaren kan variera väldigt mycket.

Trattkantarellen är sedan några årtionden tillbaka något av en varmanssvamp, men förtjänar här sin plats genom sin egenskap som den verkliga överlevaren. Lite frost i skogen tar inte kål på den, och inte ens värre köldknäppar på hösten hindrar den från att komma igen med besked när det blir mildare. Trattkantarellen förlänger svampsäsongen med ett par månader för den "vanlige" svampplockaren och är inte så sällan räddningen då svampåret annars varit en flopp. Du kan plocka och använda frusna trattkantareller bara de annars ser fina ut.

Trattkantarellen är förvånansvärt mångformig, men ändå lättigenkännlig. Den kan förväxlas med rödgul trumpetssvamp (kosteikkovahvero, *Craterellus lutescens*), som bäst känns igen på den lysande gulorangea foten och den tunnare, mer utbredda hatten. Kontrasten på färgen hos den rödgula trumpetssvampen sedd uppifrån och nerifrån

är stor. En förväxling av arterna gör inget, den rödgula trumpetssvampen är i många tycke den bästa av de två.

Trattkantarellen växer speciellt i granskog och grannatallskog bland mossor och blåbärsris. Talesättet "hittar du en, hittar du många" är här på sin plats. För den som inte räds besvärligheter i skogen kan det också löna sig att leta bland lite äldre gallringskvistar och -grenar, här kan finnas välmående trattkantarellkolonier som ingen annan bryr sig om. Trattkantarellen verkar också gynnas av älgen, du kan ofta hitta fina kolonier där älgarna legat eller skrapat upp jorden.

Trattkantarellen på middagsbordet förknippas ofta med vilt och ren, de mustiga smakerna matchar bra. Också som soppa, för salta bakverk m.m. är den utmärkt. Tycker du att trattkantarellsmaken tar över för mycket i en anrättning lönar det sig att koka av den före tillredning.





Rökslöjskivling

(Kuusilahokka, *Naematoloma capnoides*) **

Hatten slät, tunn och halmgul eller s.a.s. lite rödbrusig, speciellt när det har varit lite kallt. Skivorna ljus gula, men mörkfärgas med tiden av det mörkt lilasvarta sporpulvret. Foten är lång, gul och mer eller mindre sidenvattrad.

Rökslöjskivlingen är en senhöstsvamp och brukar vara oangripen. Därför är det ett nöje att skörda hattarna från de ofta stora kolonierna. Rökslöjskivlingen är en mild stubbssvamp som, liksom det finska namnet säger, främst växer på granstubbar.

Många andra stubblevande, men icke rekommendabla svampar liknar rökslöjskivlingen, och den kan därför inte rekommenderas för oerfarna svampplockare. Bland dubbelgångarna kan nämnas tegelröd slöjskivling (punalahokka, *Naematoloma sublateritium*), som är köttigare och kraftigare, har rödare hatt och är bitter till smaken,

svavelgul slöjskivling (kitkerälahokka, *Naematoloma fasciculare*), som är spensligare, med skarpt gula skivor och bitter smak samt altofsskivling (leppähelokka, *Pholiota alnicola*), som är mest lik rökslöjskivlingen av alla dubbelgångare, men har brunt sporpulver och inte svart.

Rökslöjskivlingen är en mild matsvamp, utsökt, med smak av små mjälla ärter enligt en del, menlös enligt andra. Den är användbar till det mesta och utmärkt att dryga ut blandsvamp med eftersom den inte tävlar om smaken med svampar med mer utpräglad och dominerande smak.





Rödbrun stensopp



Tapenade

Recept

Len svampsoppa

Chilichampinjoner

Svampbröd

Svampsmör

Tapenade/svampkaviar

Murkelstuvning

Salt svamp

Tre sallader av salt svamp

Svamppiroger/svamppaj

Svampdolmar

Selleriblinier med svampsallad

Svamprisotto på speltkorn

Gädd- och svamppaté

Svamppanerad lammfilé

Svampbiff

Jägarens färsbiff

Hjortgryta med rödvin och kanel



Len svampsoppa



Svampbröd

Len svampsoppa

1 lök
300 g karljohansvamp
4 dl puré av jordärtskocka/1 liter jordärtskockor
2 dl grädde
2 dl äppelcider
1 dl vatten
timjan
salt och vitpeppar



JORDÄRTSKOCKA KAN BYTAS UT MOT POTATIS.

Ansa svampen och koka ur den på vätska i en torr panna. Skala och finhacka löken. Om du inte har färdig puré av jordärtskocka, tvätta och skrapa jordärtskockorna. Koka mjuka i lattsaltat vatten. Fräs löken i lite smör och tillsätt den ansade svampen. Slå på grädde och vatten. Pura under tiden jordärtskockorna i en liten del av kokvattnet. Blanda samman lök, svamp och jordärtskockpuré. Tillsätt cider och smaka av med kryddor. För ett slätare och fluffigare slutresultat kan man ytterligare mixa soppan innan servering.

Baltiska brödkrutonger

rågbröd eller surbröd
smör
vitlök

Skär rågbrödet i stavar. Pressa vitlöksklyftor i stekpannan och stek i smör så brödet får fin färg. Låt rinna av på hushållspapper. Servera som snacks till soppan.

Chilichampinjoner

2 vitlöksklyftor
1 bit riven ingefära
2 msk olja
1 dl sweet chilisås
½ dl hackad koriander
1 tsk salt
200 g champinjoner

Hacka vitlök och ingefära fint. Klipp koriandern i små bitar i ett dricksglas. Skär champinjoner i klyftor. Värm oljan i en stekpanna tillsammans med vitlök och ingefära, låt fräsa en stund. Tillsätt chilisås, koriander, salt och svamp. Låt allt blanda sig i stekpannan. Häll upp i en skål och låt stå och dra en stund innan servering. Serveras antingen kall eller varm.

Svampbröd

5 dl vatten
50 g jäst
½ dl rypsolja
2 tsk salt
1 dl vetekli
5 dl vetemjöl
2 dl speltmjöl
sesamfrön

Värm vattnet fingervarmt. Häll upp i en bakbunke och smula ner jästen. Rör tills jästen löser sig. Blanda i olja, salt och havrekli. Blanda i allt speltmjöl. Häll i vetemjölet lite i taget. Knåda tills degen lossnar från skålens kanter. Låt degen jäsa i ca 30 minuter. Baka ut bröden och placera dem t.ex. i välsmorda små blomkrukor. Dubbeljäs. Pensla med vatten eller mjölk och strö över sesamfrön. Grädda i 225 grader 12 minuter. Servera med svampsmör.

Svampsmör

1 dl torkad svamp (trattkantarell eller karljohansvamp)
125 g smör

Mixa ihop med stavmixern. Om du gör en större sats går det lättast att köra den i matberedare. Smöret är gott på bröd, skorpor och saltkex. Läckert till det grillade köttet eller stekta biffen.

Tapenade – svampkaviar

2 dl svart trumpetsvamp
(1–2 tsk salt)
2 dl persiljekvistar
4 msk kallpressad rypsolja
1 vitlöksklyfta
1 krm nymalen svartpeppar

Saltad svamp sköljs av i kallt vatten i en sil, pressa ur överloppsvatten. Använder du färsk svamp, koka ur vattnet i en torr stekpanna. Använd i så fall salt för smaksättningen. Lagg svamp, persilja, olja, vitlök och peppar i ett mixerglas. Kör till en slät massa. Bred ut tapenaden i små severingsformar.



Murkelstuvning

½ l färska murklor eller 25 g torkade murklor
1 liten gul lök
2 msk smör
2 msk vetemjöl
1½ grädde
1 dl mjölk
svartpeppar
salt



TILL SERVERING

rågbröd
ruccola

Kokning av murklor

Koka murklor i två rena vatten. Lägg murklorna i en stor kastrull och håll på vatten. Till en liter murklor tar du 3 liter vatten. Koka murklorna 10 minuter, håll av vattnet och spola murklorna väl. Lägg dem på nytt i kallt vatten och koka i 10 minuter. Håll bort kokvattnet och spola murklorna ordentligt under kallt vatten. Också den torkade svampen ska kokas.

Fräs svamp och lök i smör. Tillsätt vetemjölet och rör om. Späd med grädde och mjölk. Avsmaka med svartpeppar och salt. Om du serverar stuvningen på rågbröd får den gärna vara tjock i konsistensen. Stek snabbt rågbrödsskivorna på båda sidor i smör i stekpanna. Lägg en sked murkelstuvning på brödskivan och dekorera med ruccola.

Salt svamp

4–5 l vatten per 1 kg svamp (olika riskor)
150 g salt per kg svamp

Koka svampen minst 5 minuter. Sila upp svampen och spola den under kallt vatten en stund. Låt den rinna av. Varva salt och svamp i en glas- eller plastburk. Översta lagret skall vara salt. Kolla under förvaringen att saltlagen täcker svampen.

Urlaka saltsvampen innan du tillreder mat av den. Spola det mesta saltet av svampen och lägg den i blöt i rikligt med kallt vatten. Smaka om några timmar på svampen och kontrollera om den känns lämpligt salt. Sila bort vattnet och använd.

Svampsallad

2½ dl salt svamp
½ gul lök
1 kryddgurka
½ dl ättika
1 dl vatten
½ dl socker
peppar

Urlaka saltsvampen. Hacka svampen, löken och kryddgurkan. Blanda ättika, vatten och socker så att sockret löser upp sig. Blanda alltsammans och smaksätt med svartpeppar.

Lätt svampsallad

3 dl salt svamp
½ mellanstor purjolök
1 syltigt äppel
svartpeppar
2 dl grynost
1 dl naturell yoghurt

Urlaka saltsvampen och skär i små tärningar. Ansa purjolöken och äpplet, skär i små tärningar. Blanda ihop med grynosten och yoghurten. Smaka av med salt och peppar.

Traditionell sallad av salt svamp

4 dl salt svamp
½ gul lök
¼ tsk svart- eller vitpeppar
2 dl smetana eller crème fraîche

Urlaka svampen. Hacka den och den skalade löken fint. Blanda ihop svamp, lök, kryddor och smetana. Avsmaka salladen. Om du har mycket pepparriskor i din saltsvampblandning behövs inte mycket peppar ur kvarnen!



Market's turning



Selleriblinier med svampsallad

(18 SMÅ FÖR 2-3 PERSONER)

- 1 dl vetemjöl
- 1 dl bovetemjöl
- 2 dl finriven rotselleri
- 2 dl mjölk
- 10 g jäst
- 1 äggula
- 1 äggvita
- 2 msk gräddfil
- ½ tsk salt

Smula jästen i en skål och håll på fingervarm mjölk. Rör tills jästen löst upp sig. Vispa i lite mjöl åt gången. Tillsätt den finrivna sellerin. Tillsätt även salt, gräddfil och äggula. Låt jäsa i minst 30 minuter. Vispa äggvitan till hårt skum och vänd ner det innan du börjar steka blinierna. Det går bra att steka blinierna i plättpanna om du inte har blinipanna. Servera med svampsallad.

Svamprisotto på speltkorn

- 1 liter vatten
- 5 dl speltkorn
- 2 msk rypsolja
- 1 purjolök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 dl persilja eller annan ört
- ½ dl libsticka
- 100 g färsk riven parmesan
- ca ½ kg karljohansvamp eller annan svamp
- 4 msk smör

Låt speltkornen svälla i kallt vatten ca 8 timmar. Byt vatten och koka upp i saltat vatten. Låt koka ca 20 minuter under lock. Snitta upp purjolöken och skölj den och skär i tunna strimlor. Värm oljan i en stor stekpanna. Tillsätt purjolöken och stek ca 5 minuter. Pressa i vitlöken. Stek alltsammans gyllenbrunt. Slå av vattnet från de förkokta speltkornen. Häll i stekpannan och rör om. Häll cirka 3 dl av vattnet i pannen och rör om med jämna mellanrum tills vätskan absorberats, det tar ca 20 minuter. Rör om ibland. Skär svampen i bitar och smörstek den. Finhacka örterna. Riv parmesanen. Blanda ner alla ingredienser i den färdiga spelt-lökblandningen. Smaka av med lite salt och peppar.

Gädd- och svamppaté

Gäddfärs

- 650 g gädda, rensad och filéad
- 2 ägg
- 1 lök
- 1 dl havregryn
- 1½ dl grädde
- ½ dl vatten
- 1 msk salt
- 1 tsk fiskkrydda
- 1 tsk citronpeppar
- 1 tsk örtsalt

Spenat- eller nässelstuvning

- ½ liter tjock vitsås
- 1½-2 dl förvällda och finhackade nässlor eller spenat
- ½ tsk salt
- 1 krm malen muskotnöt

Svampfärs

- 2½ dl förvällda svampar
- 1 gul lök
- 1 ägg
- ½ dl gräddmjölk (hälften grädde, hälften mjölk)
- 1 dl speltmannagryn
- 1 msk potatismjöl
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Rensa och filéa en gädda på ca 2 kg. Skär bort fiskkötter från skinnet, samt ta bort alla synliga ben. Mal fisk och lök i köttkvarn eller matberedare. Finhacka löken och blanda alla ingredienser i smeten.

Gör en tjock vitsås. För en förenklad version blanda ½ liter mjölk med ½ dl vetemjöl. Koka upp under omrörning. Låt koka ca 5 minuter och tillsätt djupfryst eller färsk finhackad spenat eller nässlor. Smaksätt med lite muskotnöt och salt.

Mal svampen med köttkvarn, stavmixer eller i matberedare. Skala och finhacka löken. Låt skorpsmulorna svälla en stund i gräddmjölken, blanda därefter samman alla ingredienser.

Smörj en paté- eller brödform med smör eller matolja. Varva fisk-, svamp- och nässel/spenat-stuvningen i formen. Grädda patén i 200 grader i vattenbad ca 1 timme.





Gädd- och svampprata



Srampraj



Svamppiroger/-paj

1 pajdeg eller 1 pkt smördeg

Fyllning

2 kokta ägg
½ dl grädde
2 dl lättbrynt svamp
2 klyftor vitlök
2 dl riven ost
2 dl finhackade örter (timjan, oregano)
1 ägg

Kavla ut pajdegen. Ta ut rundlar av degen. Finhacka de kokta äggen och bryn svampen i lite smör. Blanda ihop alla ingredienser. Placera fyllningen på mitten av rundlarna och vik ihop. Pensla med ägg. Grädda i 225 grader ca 10 minuter. Du kan också baka ut degen till en paj. Grädda då ca 15 minuter i 200 graders ugnsvärme.

PAJDEG

100 g smör
100 g kvark
2½–3 dl speltmjöl

Blanda snabbt ihop, förhand eller i en mixer med knivblad ingredienserna till pajdegen. För ett sprödare resultat, låt degen vila kallt innan användning och gräddning.

Svampdolmar

1 dl kokt krossade korngryn
1½ dl surkål
2 dl förvällad blandsvamp
½ liten lök
1 vitlöksklyfta
salt, svartpeppar
libsticka
persilja, körvel, oregano
riven parmesanost
1 vitkålshuvud

Koka vitkålen mjuk i lättsaltat vatten. Fräs svamp, lök och vitlök i smör i stekpanna. Tillsätt surkål, kryddor och parmesan. Lös gör vitkålsblad från huvudet och lägg lite svampfyllning på varje blad. Stek dolmarna i smör i stekpanna, låt badda en stund under lock. Fäst dolmen med cocktailpinne om den öppnas. Servera dolmarna som sådana varma, eller kalla som tapas.



Svampspanerad lammfilé



Svamppanerad lammfilé

2 dl torkad svamp
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
600 g lammytterfilé
smör till stekning

Börja med att stöta den torkade svampen i mortel tillsammans med salt och peppar. Torka av lammfilén med hushållspapper. Rulla filéerna i paneringen. Stek köttet i stekpannan.

SERVERA MED POTATISPEPPARROTRAKA

Till potatispepparrotrakan

5 stora potatisar
2 dl riven pepparrotsrot
1 nypa salt

Riv den skalade pepparroten på rivjärnets finare del. Riv den skalade potatisen på rivjärnets grövre del. Råstek potatisen och pepparrotsblandningen i stekpanna i smör. Servera till lammfilén.

Biff av fårticka

1½ l unga exemplar av fårticka eller portabello
2 ägg
1 dl speltmannagryn eller skorpsmulor
1 dl riven parmesan
salt
vitpeppar
smör

TILL SERVERING

sallad av olika sort
stekta rödlöksringar

Putsa svampen och skär av foten. Foten används till annan svampmat. Vänd svampen först i det uppvispade ägget och därefter i speltmannagryn eller skorpsmulor. Stek svampen i medelvarm panna på båda sidor. Servera svampbiffarna på en bädd av sallad med stekta rödlöksringar på svampen.

Biff av stolt fjällskivling

hattar av stolt fjällskivling
olja
salt
svartpeppar
persilja
smör

Stek hattarna i het olja på båda sidor. Stek också de små ringarna som finns runt foten. Salta och peppra. Tillred kryddsmör och servera en klick på varje biff vid servering.

Jägarens färsbiff

500 g köttfärs
1 dl speltmannagryn eller havreflingor
2 dl vatten
2 ägg
2 msk torkad lök
2 dl förbehandlad svamp (all slags svamp passar)
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar

Blanda ihop speltmannagryn och vatten. Blanda i ägg, lök och kryddor. Låt svälla en stund. Hacka ner den förbehandlade svampen. Blanda ner köttfärsen och blanda till en jämn massa. Forma till biffar och stek i panna eller i ugn i 200 grader ca 15 minuter.

Gör din egen hamburgare eller servera med svampstuvning. Av köttfärsmeten kan du också göra köttbullar, järpar eller en limpa i ugn. Prova också på att fylla zucchini eller paprika med köttfärsfyllning och stek i ugn.



1 l färsk svamp väger ca 400 g och motsvarar 3 dl förbehandlad svamp eller 40–50 g torkad svamp.



Hjortgryta

Hjortgryta med rödvin och kanel

1,2 kg kött av hjort, bog, ytterlår eller lägg
1–2 msk smör
1 vitlöksklyfta
2 morötter
2 schalottenlökar eller 1 gul lök
1 liter kantareller
5 dl rödvin
(2 msk konc. vilt- eller kalvfond)
4 dl vatten
3 msk soja
3 kanelstänger
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk Maizena

Persiljeyoghurt

2 dl turkisk yoghurt
2 dl persilja/persiljekvistar
1 tsk citronsaft
(salt, socker)

Finhacka eller klipp persiljan fint och blanda med yoghurten.
Pressa i citronsaft och bryt med en nypa salt och socker.

Ansa och skär köttet i grytbitar. Skala vitlök och lök, skär i tunna skivor.
Skala och tvätta morot och skär i slantar. Ansa kantareller och koka ur dem i torr stekpanna. Bryn köttet och löken i smör i en gryta. När det har fått ordentligt med färg, tillsätt rödvin, eventuellt fond, lite vatten och soja. Låt koka upp. Tillsätt morot, kantareller och kanelstång. Låt koka sakta i minst en halv timme. Späd med mera vätska om det kokar ihop för mycket. Smaka av med salt och peppar. Om du vill göra grytan mera simmig, red av med Maizena utrört i lite kallt vatten. Tillsätt under omrörning.

Servera med en klick persiljeyoghurt!



SERVERA SVAMPPRÄTTER SOM TAPAS

Svampsallad på rågbröd
Gädd- och svamppaté
Svamppiroger
Svampbröd
Svamprisotto
Svampdolmar
Tapenade/svampkaviar



Tapas



Den finlandssvenska matkulturdagen

Den finlandssvenska matkulturdagen instiftades på initiativ av Finlands svenska Marthaförbund. Sedan 1992 firas dagen årligen den 9 oktober. Avsikten med dagen är att uppmärksamma och bevara de unika finlandssvenska matrader.

Varje år har ett eget tema, i år är det svamp. Tidigare år har vi lyft fram bl.a. bär, rotsaker, ost, bröd, kryddörter, ekokött, Östersjöns fiskdelikatesser, kål samt inhemska produkter såsom fisk och lamm.

Finlandssvensk matkultur

(UR FINLANDSSVENSKA MATBOKEN)

I Svenskfinland har mycket av maten kommit antingen från eller över havet. Det finlandssvenska köket är en blandning av lokal allmogemat och slaviskt, svenskt, franskt och tyskt. Mannerheims favoritmat vorschmack är ett typiskt exempel på det importerade medan strömmingsrätten skomakarlax är en genuint finlandssvensk rätt.

Finlandssvenskarna har bott längs Finlands kuster sedan medeltiden. Vi har bevarat vårt språk och våra matrader. Även om vi inte kan tala om någon specifik finlandssvensk mat, kan vi räkna med regionala matrader i de svenskspråkiga kustbygderna, de områden som på 1920-talet började kallas Svenskfinland. Ursprungligen är traditionerna uppkomna i naturmiljön som en nödvändig del av överlevnadsstrategin i t.ex. skärgården.

Årets högtider har alltid varit nära förknippade med matrader. Till fastlagstisdag, även kallad sjudålsdagen, skulle man äta ordentligt för att klara sig över den långa fastetid som följde. I trakter där man höll får åts fårkött och i gristrakter ofta grisfötter kombinerade med ärtor i någon form. Sedan finns kvar i form av fastlagsrättssoppa. Fastlagsbullar (hervägg) åts i alla landskap. Under påsken äts fortfarande den medeltida fasterätten memma. Mjöd och struvor på första maj är en relativt ny sed, tidigare firade man med memma och björksav. Midsommar gick i mjölkens tecken, filbunke och ost i olika former var vanligt. Till jul åts lutfisk och brödhög, på många julbord stod tidigare enbart fisk.

Få minoriteter eller folkgrupper i världen torde ha en egen skola för sin matkultur. Högvalla grundades 1908 och utbildade i nästan 100 år (främst) kvinnor i husmorskunskaper som matlagning, etikett, umgängesskick, klädsel, menyer och borddukning. Elevernas breda sociala rekrytering har sammanhängt med de olika typerna av kurser: man utbildade personal både för sjukhusens, företagens och legationernas kök, likaväl som för privata hem, för slott och koja. Luciafirandet infördes i skolan i Runa Melanders regi år 1919 och har sedan spritt sig till otaliga hem i Svenskfinland. Finlands svenska Marthaförbunds engagemang i skolans utveckling och den socialt breda elevrekryteringen från de finlandssvenska bygderna var en bidragande orsak till att Högvalla blev så framgångsrik.

Finlands svenska Marthaförbund

Marthaförbundet är med sina 10000 medlemmar Finlands största svenskspråkiga kvinnoorganisation. Vi har i över 110 år arbetat för att förbättra kvinnans ställning och livsvillkor i samhället. En av våra viktigaste uppgifter är att sprida kunskap och fungera som rådgivare inom olika områden som berör kvinnans liv. Vi arbetar för en hållbar utveckling genom medvetna val.

Vi har kvinnoenergi, visioner och engagemang. Vi står för balans och hållbarhet i vardagen. Vi jobbar med frågor som står dig och din vardag nära – mat, miljö, ekonomi, relationer, må bra och gör själv.

Martha och Svenska nu

Nätverket Svenska nu arbetar för att öka språkkunskaperna, kulturkännedomen och studiemotivationen hos finskspråkiga skolelever i Finland. Nätverket stöder språkundervisningen, förmedlar svensk ungdomskultur och levande möten med det svenska språket i Finland. Svenska nu vill uppmuntra finskspråkiga unga att lära sig och använda sig av sina kunskaper i svenska. Med det här materialet vill projektet inspirera elever och lärare att använda svenskan i hushållsundervisningen och till att koka på svenska. Projektet vill också uppmuntra unga till att använda svenskan i vardagssammanhang och inspirera elever och lärare med nya idéer och nytt undervisningsmaterial. Marthaförbundet samarbetar med Svenska nu bl.a. genom att sprida information och ordna seminarier och kurser.

Idéer för språkundervisningen

Har ni funderat på att plocka svamp tillsammans, på svenska? Många arter har namn som på de olika språken berättar om svamparten, om dess utseende eller dess förekomstplats. Skogen och träden erbjuder dessutom ett underbart klassrum och sporrar i bästa fall till att lära sig namnen på träd och växter på svenska.

Kocka tillsammans! Svampen är en jättenyttig och billig råvara, och dessutom läcker! Prova våra recept eller sök nya på martha.fi.

Diskutera kring hållbar utveckling tillsammans! Att plocka svamp är nyttigt för konditionen och välbefinnandet och gynnar dessutom naturen. Fundera på vilka olika sätt svampplockning och svamprecept är bra för miljön.

För mera tips om recept och lektionsförslag
www.svenskanu.fi eller www.martha.fi



Svensk-finsk ordlista

Svenska	Finska	Svenska	Finska
skog	metsä	stuvning	muhennos
höst	syksy	soppa	keitto
säsong	kausi, esim. sienestyskausi	torkad svamp	kuivattu sieni
art	laji	förvälla	ryöpätä
svamp	sieni		
utfärd	retki	svampens delar	sienen osat
rekognoscera	tunnustella	hatt	lakki
giftig	myrkyllinen	fot	jalka
ätlig	syötävä, syömäkelpoinen	sporer	itiöt
läcker	herkullinen	skivor	heltat
gynnsamma förhållanden	suotuisat olosuhteet	ring	rengas
barrskog	havumetsä	rör	pilli
lövskog	lehtimetsä	taggar	piikit
terräng	maasto, maaperä	mycel	rihmasto
mossa	sammal	strumpa	tuppi
fuktighet	kosteus		





Finlands svenska Marthaförbund r.f.

Lönnrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors | Tfn (09) 696 2250
Fax (09) 680 1188 | kansliet@martha.fi | hushall@martha.fi

BROSCHYREN HAR GETTS UT MED STÖD AV

Lisi Wahls stiftelse för studieunderstöd | Svenska Kulturfonden
Föreningen för främjande av huslig utbildning r.f. | Svenska Folkskolans Vänner

TEXT Margareta Albrecht | FOTO Anders Albrecht (s. 7–15), Charlotta Boucht (övriga)
GRAFISK FORMGIVNING Adverbi | TRYCK EsaPrint 2009 | UPPLAGA 20 000

www.martha.fi