

skogens delikatesser

på utflykt i svampskogen



säsongens skörd



Välkommen till svampriket

En del råvaror har den fantastiska förmågan att passa i alla sammanhang. Svamp är lika rätt i enkel vardagsmat som i elegant gourmetmat. Perfekt i fräscha sallader, men lika ljuvlig i en krämig sås till söndagssteken. Eller bara frästa i smör med lite nymalen svartpeppar som enda sällskap. Smaklig svampsåsong!

Bruschetta con funghi

4 personer • Tillagning ca 20 min

300 g blandsvamp, t.ex. skogschampinjoner, ostronskivling och kantareller

1/2 rödlök
1 krossad vitlöksklyfta
2 msk olivolja
1 msk smör
12 skivor baguette
1/2 dl vispgräddde
1 msk finskuren salvia
salt och peppar

Dela svamparna på längden och skär rödlöken i strimlor. Stek brödsnivorna gyllenbruna i hälften av olivoljan och låt dem sedan rinna av på en bit hushållspapper. Stek svamparna på hög värme i resten av olivoljan, tillsätt rödlök, vitlök och smör. Rör om i pannan. Häll i gräddde och låt stuvningen få en krämig konsistens. Smaka av med salt, peppar och salvia. Fördela stuvningen på brödsnivorna och servera omedelbart.



100% jättegott

Svamp består till 90% av vatten. Det kan vara bra att tänka på vid tillagning eftersom en stor del av volymen försvinner. Svamp innehåller även många nyttigheter, bland annat protein, B- och C-vitamin, kalium, fosfor, magnesium och järn.

Romerskt ordspråk

"Det är lätt att avstå från guld och silver, ja till och med attraktiva kvinnor, men att avstå från svamp är svårt." Idag skulle nog de flesta nöja sig med att säga att det är svårt att avstå från svamp...

Ugnsbakade rotsaker med höstsvamp och rosmarin

4 personer • Tillagning ca 35 min

300 g valfria höstsvampar

600 g blandade rotgrönsaker,

t.ex. morötter, palsternacka,

vitkål och gul lök

4 vitlöksklyftor

3 msk olivolja

2 kvistar rosmarin

salt och peppar

Tvätta och skär rotgrönsakerna i lite större bitar. Lägg dem tillsammans med svamparna i en ugnsfast form, ringla över olivoljan och strö över rosmarinkvistarna. Salta och peppra. Baka grönsakerna i ugnen i 175°, ca 30 minuter. Vänd grönsakerna med en stekspade då och då.



Skölj inte i onödan

Är det nödvändigt, skölj den hel i rinnande kallt vatten. Försök istället borsta bort eventuell jord med en bit fuktat papper eller en mjuk borste. Det finns särskilda svampborstar att köpa i butikerna.

Smakrikt tillbehör

Stek trattkantareller i olja ca 20 minuter på stark värme tills de blir knaperstekta. Blanda ned hackat bacon och hackad gul lök och stek tills baconet blivit knaprigt. Ät på en skiva grovt rågröd eller som tillbehör till vilt.

Asiatisk soppa med shiitake, chili och ingefära

4 personer • Tillagning ca 20 min

16 shiitakesvampar

1 l grönsaksbuljong

1 röd chili skuren i slantar

4 tunna skivor skalad ingefära

2 vårlökar

4 minimajs

4 st limeblad

citrongräs skuret i bitar

salt och peppar

Skär chili och vårlök i slantar. Koka upp buljongen.

Tillsätt citrongräs, limeblad och ingefära. Sjud i ytterligare 3 minuter och lägg därefter i svamp och majs.

Dra kastrullen från plattan, lägg på ett lock och låt soppan stå och dra i 10 minuter. Rör till sist ned vårlök och chili. Servera i djupa tallriker.



Mat och medicin

Svamp har använts som både mat och medicin i minst ett par tusen år. Traditionen har varit stark inte minst i Asien. Fortfarande intresserar sig många forskare för svampens goda egenskaper.

Endast för samurajer

Shiitake ansågs länge vara ett undermedel med många hälsofrämjande egenskaper. I Japan var det endast samurajer och de som tillhörde adeln som tilläts njuta av den. Idag är det tack och lov fritt fram för alla.

Mustig höstgryta med portabella, äpplen och lingon

4 personer • Tillagning ca 35 min

8 portabellasvampar
2 höstäpplen i klyftor
2 msk olivolja
4 persiljerötter eller
2 palsternackor
12 smälökar
8 vitlöksklyftor
1/2 l kyckling- eller
grönsaksbuljong
1 dl rött vin
2 msk lingon
6 kvistar timjan
salt och peppar

Börja med att bryna grönsakerna (vänta med portabella och äpplen). Häll på rödvin och låt det reducera i ca 10 minuter. Stek svamparna och äppleklyftorna på hög värme i lite olivolja. Salta och peppra. Lägg dem i grytan och häll på skyn. Grytan skall koka tills den får en simmig konsistens, ca 15 minuter.



En kunglig entré

Svampen gjorde sitt intåg i Sverige under 1700-talet i samband med att det franska köket blev populärt. På den tiden var det framförallt kantareller och soppor som var på modet. Svampen *Boletus edilus* fick sitt svenska namn under den här tiden – efter regenten Karl Johan.

Förvara i papperspåse

Färsk svamp bör förvaras i en papperspåse i kylskåpet, så kort tid som möjligt. Men även om svampen skulle ha torkat lite, går det bra att använda den. Smaken påverkas inte. I en försluten plastpåse bildas lätt kondens som förstör svampen.

Pasta med ostronskivling, tomatsås och oliver

4 personer • Tillagning ca 10 min

300 g ostronskivling
3 dl krossade tomater
1 finhackad gul lök
1 finhackad vitlöksklyfta
2 msk olivolja
1 msk finskuren basilika
2 msk svarta och gröna oliver
salt och peppar
Pasta till 4 personer

Börja med tomatsåsen. Fräs lök och vitlök i hälften av olivoljan tills de blir glansiga. Häll i krossade tomater, oliver och smaka av med salt och peppar. Stek svampen i en het panna så att den får en vacker färg. Vänd ned i tomatsåsen och servera med en god pasta.



Byt köttet mot svamp

Variera lasagnen genom att byta ut köttfärs mot blandad, stekt svamp. Gör som vanligt; varva pastaplattor, svamp, ostsås och eventuellt andra grönsaker. Lika mättande och gott! På samma sätt kan du byta ut köttet mot svamp i en pytt-i-panna.

I gott sällskap

Timjan, mejram, peppar och kummin passar bra till svamp. Lök är också en utmärkt smaksättare. Var försiktig med starka kryddor eftersom de kan förta svampens egen smak. Vänta med att salta tills rätten är färdig – salt drar ut vätska ur svampen och kan göra maten vattnig.

Krämig risotto

4 personer • Tillagning ca 20 min

300 g kantareller
2 dl rundkornigt ris helst avorioris
2 msk olivolja
1/2 finhackad gul lök
1 l varm kyckling- eller grönsaksbuljong
50 g smör
5 msk riven parmesanost
1 msk hackad persilja
salt och peppar

Häll olivoljan i en kastrull. Tillsätt lök och ris. Fräs under omrörning i ca 2 minuter. Tillsätt ett par slevlar buljong, rör försiktigt och fortsätt att spåda med buljong. Klicka i smöret och rör ned parmesanost när riset är färdigt (efter ca 20 minuter). Stek svampen på hög värme i lite olivolja, vänd ned i risotton och smaka av med salt och peppar. Strö till sist över den hackade persiljan. Servera på varma tallrikar och toppa med lite riven parmesan.



Håller längre

De asiatiska svampsorterna som ostronskivling och shiitake har ett relativt torrt kött jämfört med till exempel champinjoner. Det innebär att de inte avger lika mycket vätska vid tillagning och att hållbarheten blir längre.

Svamp + fett = sant

Tillaga svampen med smör, grädde, crème fraîche eller olja. Svamp innehåller fettlösliga smakämnen som kommer fram bäst när de tillagas med fett. Tänk på att det inte behövs några stora mängder!

Svampskola

Det finns ca 700 ätliga svampar. Här är några vanliga och ovanliga sorter som du kan hitta i din butik.



Champinjon

En av nära hundra arter i familjen skivlingar. Odlas i hela världen och är den mest utbredda av alla matsvampar. Champinjonen är också den vanligaste svampen i Sverige. Har en mild och fin smak. Kan ätas både rå och tillagad.



Skogschampinjon

Helt enkelt en brun champinjon. Anses ha en fylligare smak än de vita champinjonerna, men används på precis samma sätt.



Portabella

Kommer ursprungligen från Italien och är en utvuxen champinjon, 10-12 cm i diameter. Eftersom den fått växa längre är smaken fylligare än hos en vanlig champinjon. Köttet är fast och ganska torrt.



Enoki

Passar mycket bra i orientalisk mat men även rå på smörgås eller i en sallad. Påminner lite om böngroddar till utseendet med sina små hattar och långa rötter. Rötterna bör skäras av innan tillredning. Enoki kallas ibland för vinterskivling.



Kantarell

Har en lite kraftigare smak och passar bra i alla svamprätter. Färska kantareller har den karaktäristiska gula färgen, medan de torkade är betydligt mörkare. Kantareller går bra att frysa efter förvällning eller tillagning.



Trattkantarell

Kallas också höstkantarell eftersom den kommer något senare på året än den vanliga kantarellen. Mycket god, med tunt kött. Det finns helgula (saknar pigment), men vanligast är de med brungul fot och brun hatt.



Ostronskivling

Växer vilt i kolonier, gärna på trädstammar. Odlas på halm. Namnet kommer av den ostronliknande hatten. Färgen skiftar från ljus gulvit till mörkare brun, vissa sorter kan dra åt blågrått. Köttet är vitt, smaken fyllig och aromrik.



Shiitake

Kallas också ekskivling på svenska. Har först under senare år kommit hit från Asien där den länge ansetts som en delikatess. Smaken har en nyans av vitlök och pepparrot. Shiitake är den näst mest odlade svampen efter champinjon.

