

Det är roligt att på sommaren och hösten gå ut i skog och mark för att plocka svamp.

Men det gäller att plocka rätt svamp. Ätliga och giftiga svampar kan ibland vara förvillande lika. Ett hundratal svamparter kan man äta utan risk för att bli förgiftad. Av dessa är ett femtiotal goda och många av dem verkligen läckra. För nybörjaren är det därför bäst att skaffa sig en svampkarta som hjälp. På kartorna är de finaste svamparna märkta med tre stjärnor.

Trestjärniga svampar är bl.a.: Stolt fjällskivling, Unga Kantareller, Kungschampinjon, Unga Snöbollschampinjoner och Mandelkremla.

De här svamparna är godast att laga till var och en för sig. Det kan hända att den ena smaken stör den andra. Ett sådant exempel är en blandning av Champinjoner och Kantareller.

Det finns också en mängd goda svampar att blanda. Dit hör Silkes-, Riddar-, Stick- och Höstmusseron, Rynkad Tofskivling, Mandel-, Kant- och Vinkremla, Karl Johans svamp, Ung Fårticka, Blodriskas och Blek Taggsvamp.

Har man en blandning av dessa svampar kan man "krydda" den med t.ex. några Kantareller eller Champinjoner eller Vårmusseroner.

Rensa svampen så här:

Är man säker på att man plockat rätt svamp kan man börja rensa den redan i skogen. Det är bra att rensa svampen så fort som möjligt, eftersom orensad svamp lätt kan bli en bakteriehärd. Om svampen är fin behöver man inte ta bort vare sig rör eller skivor. Skölj till sist svampen om det behövs.

Tillaga svampen så här:

Smörfräst svamp. Lagg den rensade svampen hel eller delad i lite margarin eller smör i en stekpanna. Låt svampen puttra i pannan ca 20 minuter tills en stor del av fuktigheten ångat bort och svampen fått lite färg. Smaka av med salt och vitpeppar.

Svampstuvning, -sås, -soppa. Skär den rensade svampen i mindre bitar och lägg den i en kastrull. Förväll den under lock i eget spad ett par minuter. Häll av spadet. Fräs svampen i margarin, strö över vetemjöl och späd bl.a. med svampspadet. Låt alltid svamp koka en god stund för att den fina smaken ska komma fram.

Konservera svampen så här:

Svampen blir bäst om den konserveras på burk. Lagg den rensade och sköljda svampen i en kastrull. Strö över 1/2—1 tsk salt per l. svamp. Förväll svampen i eget spad under lock. Lagg svampen med spadet på konserverglas. Upphetta hastigt och sterilisera vid 100° i 1 timme 15 minuter.

Förvällad eller fräst svamp kan också djupfrysas. Tyvärr blir svampen något seg med denna metod.



Motionera — ta en skogspromenad t ex. Man förbrukar 100 kalorier på 25—50 minuter beroende på hur fort man går.



Råd & Recept 1968 nr 8
I lyktors sken



Skinkfrestelse

Fest med spett

Kräftkalas

Surströmmingsskiva

Lykter gungar i bersäer, på verandor. Vi samlas till kräftkalas och surströmmingsskivor. Till fest med spett. Till en skinkfrestelse. Grönsakerna är fräsigt fräscha. Och tänk ny-plockad svamp — fräst i panna direkt efter en lång dags strövtåg i markerna.

Våra recept med förslag till komplettering samt mjölk och bröd ger en från näringsnyttigt riktigt måltid.

Frestelse i lykters sken

- Janssons frestelse, hemlagad eller i burk, eller Skinkfrestelse
- Grönsallad
- Öl
- Ost, bröd, druvor eller päron

4 personer • Tillagningstid ca 1 tim 10 min

Skala och skär potatisen i strimlor och löken i tunna skivor. Strimla skinkan och hacka dillen. Varva i en smord ugnssäker form potatis, lök, skinka, dill. Sluta med potatis. Häll över hälften av mjölkken. Droppa över lite fett. Grädda i medelstark ugnsvärme (200°) ca 45 minuter eller tills potatisen är mjuk. Häll på resten av mjölkken mot slutet av gräddningen.

För den som vill förenkla:

Byt ut potatisen mot 1 pkt torkad skivad potatis (130 g) och 4 dl vatten.

8 råa potatisar
2 gula lökar
2 hg rökt skinka
1 knippe dill
3 dl mjölk
1 msk smält margarin

Ger ca 400 kal/pers

Burgarparty

- Stekta baconburgare eller hamburgare
- Pommes frites (finns djupfrys, potatisschips eller vitt bröd
- Paprikasallad med sting
- Juice eller öl
- Färsk frukt

4 personer • Tillagningstid ca 15 min

Kärna ur och finstrimla paprikorna. Finhacka lök och ättiksgurka. Blanda ketchup eller chilisås, olja, vinäger och rårivet äpple i en skål. Smaka av med salt och svartpeppar. Blanda ner grönsakerna.

För den näringsmedvetne:

Paprika är en kalorfattig och C-vitaminrik grönsak. 100 g grön paprika ger ca 20 kalorier och ca 120 mg C-vitamin (dagsbehovet är 70 mg):



3 gröna paprikor
1 dl skivad ättiksgurka
3 msk ketchup eller chilisås
1 msk olja
1 tsk vinäger
1/2 rårivet äpple
salt, svartpeppar

Ger ca 80 kal/pers

Skinkfrestelse

Fest med spett

- Nipponspett
- Kokt ris blandat med strimlad paprika eller djupfryssta ärtor eller tunna tomatklyfftor
- Öl eller rödvin
- Päron med mintsmaak (lägg konserverade päron på ett ugnssäkert fat. Placera en tunn mintchokladkaka på varje halva och låt chokladen smälta ner i 200° ugnsvärme).

4 personer • Tillagningstid ca 1 tim 10 min

Tina broilern och skär loss köttet från skrovet. Skär kycklingkötet i ca 3 cm stora bitar och lägg dem i 1 dl äkta soya 12 små gula lökar 1/2 dl vetemjöl 1 ägg 2 msk margarin Ger ca 435 kal/pers

Nipponspett

- 1 djupfrysst broiler (ca 1 kg)
- 1 dl äkta soya
- 12 små gula lökar
- 1/2 dl vetemjöl
- 1 ägg
- 2 msk margarin

Ger ca 435 kal/pers

Surströmmings-skiva

- Surströmming
- Kokt mandelpotatis
- Hackad gul eller röd lök
- Tunnbröd, smör eller margarin
- Västerbottens- eller Norrbottensost
- Mjölk eller öl
- Kaffe och kaka

Kräftkalas

- Kräftor eller Augustisallad med kräftsmak
- Ros-tat bröd, smör eller margarin
- Ost, t.ex. Schweizer- eller Grevost
- Öl
- Kaffe och jordgubs- eller hallontårta

Augustisallad med kräftsmak

Tina den djupfryssta fiskfärsen något och skär den i kuber. Lägg dem i en skål. Placera den djupfryssta kräb-ban eller räkorerna ovanpå. Skalla, skala och passera tomaterna t.ex. genom en sikt. Koka upp dem tillsammans med vatten, salt och dillkröror. Låt koka ett par minuter och häll lagen het över fiskfärs och skaldjur. Låt det hela kallna och stå övertäckt ett par timmar i kylskåp. Skölj och strimla isbergssalladen och lägg den på ett fat. Placera fiskfärs och skaldjur i mitten på salladsbädden. Garnera med dillkröror.

För oväntat främanande:

Köp hem 1 burk fiskbullar i buljong (370 g), 1 burk kräbba (220 g) eller 2 glas räkor à 100 g, 1 liten burk tomatjuice och dillfrön. Med dessa ingredienser i skaffet kan man när som helst bjuda på den här salladen.

1 pkt djupfrysst fiskfärs (300 g) eller 2 pkt djupfryssta räkor à 75 g
1 pkt djupfrysst kräbba (170 g)
4 tomater
2 dl vatten
1 1/2 tsk salt
dillkröror
1 isbergssalladshuvud

Ger ca 110 kal/pers