



**ATT PLOCKA
SVAMP** är roligt

Att plocka svamp är en mångsidig hobby

En höstlig utflykt i svampskogen kan ge oss ingredienser till en läcker och billig maträtt och någonting att bunkra upp inför vintern. Att plocka svamp är ett bra sätt att ladda batterierna och röra sig ute i naturen. Alla gånger är det inte självklart att man hittar svamp. Men att leta efter och försöka identifiera svamp är ett äventyr i sig. Det gör utflykten spännande och håller våra sinnen öppna.

En nybörjare bör först lära sig att identifiera några av våra mest kända svampar och koncentrera sig på dem. Vi har i denna broschyr presenterat några kända och goda matsvampar. Och i takt med att intresset för hobbyn ökar börjar man också känna igen olika arter. Då är det kanske dags att skaffa en lite mer heltäckande bok om svampar.

Att ta med ut i skogen

När du ger dig ut i svampskogen, ta med en korg eller en lätt bunke, en svampkniv samt en svampborste. En korg med lock kan vara bra att ha så att svamparna hålls rena. Plocka endast sådana svampar som är färska och i gott skick. Unga svampar håller i regel bättre kvalitet och är mindre maskstugna, äldre och lite större svampar är det bäst att låta stå kvar. Det är viktigt att få med hela svampen när man plockar den. Efter det ska svampen rensas och roten skäras bort med kniv. Större svampar ska genast skäras itu för att kontrollera att det inte finns maskar inuti.

*Plocka aldrig svamp som du inte kan artbestämma.
Plocka inte svamp som växer vid vägkanter,
nära bebyggelse eller i andra förorenade områden.*

Att identifiera svamp

När vi lär oss att känna igen olika svamparter är det viktigt att fästa uppmärksamhet vid svampens form, hattens och fotens färg samt vid skivorna och de rörformiga hålen under hatten. Uppmärksamhet bör också fästas vid svampens struktur (hård, seg eller spröd) och mjölksaften som sipprar fram. Många svampar har dessutom speciella kännetecken som gör identifieringen lättare, t.ex. en skäggig hatt. Också växtplatsen ger en antydning om vilken art det är fråga om.

Användning

Många svampar kan användas i matlagning som sådana, men riskor måste förvällas före tillredning för att mildra den något bittra smaken. Riskorna läggs i vatten (5 liter vatten/1 kg svamp) och vattnet kokas upp. Koka riskorna i 5-10 minuter. Kottiden räknas från det ögonblick då vattnet börjar koka. Sedan hålls vattnet bort. Till sist sköljs svamparna i kallt vatten och de får rinna av.

Hela svampen kan användas – också skivorna, de rörformiga hålen eller den skäggiga hatten. Endast de delar som är förstörda eller jordiga skärs bort. Milda svampar, dvs. soppar, kantareller och krämlor, behöver nödvändigtvis inte kokas utan de kan skäras i mindre bitar och kokas i sin egen saft eller fräsas i en stekpanna.





Karljohan/stensopp

(*Boletus edulis* ja *B. pinophilus*)

En av våra populäraste matsvampar. Ett gemensamt namn för flera arter av soppar. Mycket uppskattade och goda!

Kännetecknen:

Stensoppar är vanligen stora och ganska fasta. Hatten är brun och välvd. Foten är ljusbrun, ofta tjock och tunnformad. I övre delen av foten finns ett ljus, tätt nätmönster. Unga svampar har ljusa och hårda rör, men med tiden byter de färg och blir gulaktiga och gulgröna.

Växer:

Soppar växer på olika platser: den egentliga stensoppen trivs i mossiga barrskogar medan den kopparfärgade varianten med en mörkare hatt trivs på torrare tallmoar. Stensoppar växer i hela Finland.

Användning:

Stensoppar plockas hela och helst så unga som möjligt. Den jordiga roten skärs bort med kniv. Stensoppar passar som tillbehör i sallader och soppor, de kan också fräsas eller stuvas.

Skäggriska (*Lactarius torminosus*)

En av våra populäraste matsvampar och en riktig sötis som ung!

Kännetecknen:

Skäggriskans hatt är rosafärgad och ojämnt zonerad. Den unga hattens kanter har vänts kraftigt inåt och hatten är skäg-gig, speciellt i kanterna. Skäggriskan bryts lätt och vid brytning blöder den en vit mjölksaft. Under hatten har den vita skivor. Foten är ihålig och ofta ganska kort.

Växer:

Skäggriskan trivs tillsammans med björk i friska och torra mosskogor. Den håller sig i björkskogornas gräsbevuxna gläntor eller vid skogsvägarna. Skäggriskan växer i hela Finland.

Användning:

Skäggriskan måste förvällas före tillredning för att mildra den något bittra smaken. Den passar speciellt väl som inlagd och saltad, men kan också t.ex. stekas.



Pepparriska (*Lactarius rufus*)

Pepparriskan är den svamp som man hittar mest av. Torra moskogar är ett säkert val för alla som drömmer om att göra svampsallad!

Kännetecken:

Hatten är vackert pepparkaksbrun och torr. Den unga hattens kanter har vänts inåt. Skivorna under hatten är ljusa och täta. Foten är ljusbrun, och hos äldre svampar ihålig. Också pepparriskan blöder vit vätska vid brytning.

Växer:

Pepparriskan växer ofta i stora kolonier och trivs speciellt väl på karga tallmoar. Den växer i hela Finland.

Användning:

Pepparriskan måste förvällas före tillredning. Den är en typisk saltad svamp och en svamp som ofta används i svampsallader, men den passar lika bra med t.ex. köttbullar eller som tillbehör till huvudrätten.



Tegelkremla (*Russula decolorans*)

Tegelkremlan är en god svamp som förekommer i stora kolonier. Den lilla tegelkremlan växer ofta bland lavar. Var ute i god tid och plocka svampen innan sniglarna angriper!

Kännetecken:

Tegelkremlan har en orangegul hatt. Som ung är hatten halvklotformad, med åldern välvd till utbredd och slutligen med nedsänkt mitt. Skivor är vita till gräddgula. Foten är ganska tjock och vit. I likhet med andra kremlor är tegelkremlan ganska spröd.

Växer:

Tegelkremlan trivs tillsammans med tall i friska och torra moskogar eller med fjällbjörk i fjällen. Den växer i hela Finland.

Användning:

Tegelkremlan används t.ex. till stuvningar och piroger. Den kan också förvällas i sin egen saft och frysas in för längre förvaring. Tegelkremlan grånar då den bryts och vid kokning.



Kantarell (*Cantharellus cibarius*)

Kantarellen är en mycket uppskattad och omtyckt matsvamp. En grupp vackra gula kantareller gör svamputflykten minnesvärd och garanterar en läcker måltid!

Kännetecken:

Kantarellen har en gul och trattformig hatt, äldre kantareller har ofta en vågig hattkant. Hattens undersida har grenade åsar som löper ner på foten. Den gula foten smalnar av mot basen.

Växer:

Kantarellen växer i ljusa skogar och skogskanter samt i friska och torra mo- och blandskogar – ofta tillsammans med björk. Den förekommer mycket i södra Finland, uppe i norr är den mer sällsynt. Den kan plockas redan från juli.

Användning:

Kantarellen passar utmärkt till stekning och soppor. Den kan torkas eller frysas. Kantarellen är en av våra mest hållbara svamparter. Som färsk hålls den mycket väl några dagar i kylan.

Trattkantarell (*Cantharellus tubaeformis*)

Trattkantarellen är en mycket bra matsvamp. Trots att trattkantarellerna är små, får du korgen snabbt full med trattkantareller om du hittar ett bra kantarellställe!

Kännetecken:

Trattkantarellen är en trumpetformad svamp som påträffas under senhösten. Dess trattformad hatt är gulbrun eller brungrå. På hattens undersida hittas några tydliga lameller. Foten är gulaktig, ihålig och känns seg.

Växer:

Trattkantarellen hittar man i friska och mossiga skogar och växer ofta i stora kolonier. Trattkantarellerna är dock så små att man lätt missar dem bland alla höstlöv. I likhet med kantarellen trivs trattkantarellen i södra Finland, men den har påträffats ända upp i Kuusamotrakten.

Användning:

Trattkantarellen lämpar sig som sådan till många olika rätter. Den kan t.ex. stekas, användas i soppor eller marineras. Likaväl kan den frysas eller torkas inför vintern.



Fårticka (*Albatrellus ovinus*)

Fårtickan är en lækker matsvamp. I motsats till de flesta tickorna har fårtickan en fot och växer på marken.

Kännetecknen:

Fårtickan är storväxt och ganska robust. Hatten är gräddvit och dess form är ofta oregelbunden eller knölig. På undersidan av hatten finns ett vitt rörlager med små porer. Till skillnad från soppar sitter rörlagret hos tickor hårt fastväxt i hattkötet. Foten är vit och tjock.

Växer:

Fårtickan växer i mossiga granskogar, ofta i större mängder. Den är vanlig över hela landet och påträffas även i Lapp-land.

Användning:

Fårtickan är en delikatess som stekt eller inlagd på olika sätt. Fårtickan ändrar färg vid upphettning och torkning och blir gul i köttet.

Brödtickan smakar inte riktigt lika god som fårtickan. Dess hatt fläckas i orangebrunt, fötterna är ofta sammanvuxna och tickan blir rödfärgad vid de ställen som den har skadats.

Vilka rättigheter och skyldigheter har de som vistas ute i naturen?

I Finland gäller allemansrätten. Den ger alla de som vistas i naturen en enastående möjlighet att röra sig fritt och njuta av skogens skatter.

Att vistas i naturen inom de gränser allemansrätten utstakar kräver alltså inte markägarens tillstånd, och det kostas heller ingenting. Varje finländare får fritt plocka bär, svamp och växter med undantag av de arter som är fredade.

Att ta ansvar för vår gemensamma nationalegendom, ren natur, hör också till allemansrätten. Naturens frid får inte störas och att smutsa ner eller förstöra skog och mark betraktas brottsligt. Naturen är känslig och förnyas långsamt. Därmed måste vi göra vårt bästa för att inte rubba balansen när vi rör oss ute i naturen.

Med stöd av allemansrätten får man:

- plocka vilda bär, svamp, blommor och andra växter samt rönnbär och enbär
- plocka kottar eller torra kvistar och andra motsvarande naturprodukter från marken
- röra sig i naturen till fots, på skidor eller cykel, dock inte över åkrar, planteringar och på gårdar
- tillfälligt vistas eller övernattas på andras marker
- meta och pimpla
- ägna sig åt bätliv, simma och tvätta sig i sjöar och vattendrag

Däremot är får man inte:

- ta näver, bark, kvistar, blad, kåda, sav eller kottar från växande eller nedfällda träd
- ta mossor, lav, virke, ris eller torv från annans mark
- slå hö
- vistas och övernatta på andras åkrar eller gårdar
- göra upp eld på annans mark utan tillstånd
- skräpa ner
- fiska och jaga utan behöriga tillstånd
- köra med motordrivna fordon i terräng utan tillstånd av markägaren

ATT PLOCKA SVAMP är roligt



Karljohan4



Skäggriska5



Pepparriska6



Tegelkremla7



Kantarell8



Trattkantarell9



Färticka10

Mer information om svampar och hur du kan använda dem hittar du på Arktiska Aromer rf:s webbplats: www.arktisetaromit.fi



Arktiska Aromer rf

Kauppakatu 20

89600 Suomussalmi

tfn (08) 6155 5590

fax (08) 6155 5592

info@arctic-flavours.fi

www.arktisetaromit.fi