

## Referat

### **Svampkurs för Invandrare 27 september 2009**

Plats           Krokom  
Deltagare     8 pers  
Kursledare   Ingmo D'Amario  
Värd           Mimi Finstedt

Lördag den 27 september kl 10.00 träffades vi, 8 deltagare från 6 olika länder och Mimi från England, i Krokomscentrum för att samåka till Ingmos Naturprodukter i Aspåsnäset. Ingmo D'Amario tog emot oss på gården där hon hade förberett en liten utställning av de olika typer av matsvamp som det kunde tänkas att vi skulle hitta i den avgränsande svampskogen. Ingmo visade oss de olika svampsorterna och berättade om vilka man kan äta eller färgar garn med.

Sedan gick vi till skogs och letade svamp. Det gick överförväntans bra, med tanke på hur sent i säsongen det var. Först skulle vi plocka alla sorters svamp som vi såg. Efter en stund samlades gruppen och Ingmo gick igenom allt vi hade hittat och berättade vilka som var ätbara och vilka vi skulle slänga. Nästa gång vi gick iväg plockade vi enbart de ätbara sorterna: nämligen blek taggsvamp, blodriska, skäggriska och rödgul trumpetsvamp. Alla lärde känna igen dessa sorter och såg hur de växer.

Vi återgick till Ingmos hus och åt vår medhavda matsäck på hennes altan. Efter detta lärde vi oss hur man rensar svamp genom att alla tog ansvar för rensning av de svamp de hade plockat. Dessa svamp tog var och en hem med sig.

Men kursen var inte över med det, utan vi skulle även lära oss hur man tar hand om svamp. Ingmo visade oss sin tork där hon torkar stora mängder svamp i en anläggning på gården. Ingmo berättade för oss om hur man konservera svamp genom torkning eller insaltning. Sedan åkte vi vidare till Ingmos produktionslokal i Krokom. Där hade hon förberett en matlagningskurs med receptblad på svampsoppa, svamp sallad och svamp bröd. Vi delade upp oss i tre grupper av 3 och valde varsin rätt att förbereda. En del av ingredienserna hade Ingmo förberedd i förväg för att spara tid, men vi fick glädjen av att laga rätterna själva. Slutligen fick vi den stora nöjet av att äta rätterna tillsammans! Under måltiden passade Ingmo på att berätta för oss om sitt företag.

Alla var mycket nöjda med dagen.



## Program

- 10.00 Samling vid Genvägen för gemensam transport till Ingmos i Aspåsnäset.  
Kort presentation och genomgång av några matsvampar. Miniutställning av matsvampar. Sedan ut i skogen. Plocka svamp.  
Genomgång av de svampar vi hittar. Eget fika i skogen. Rensning av svamparna. Sorteras efter art, kollar igenom allas korgar!
- 14.00 Åka till förädlingslokalen i på Strandvägen i Krokomb. Vi förbereder middagen. Delar in oss i grupper.  
Soppgrupp, brödgrupp, risksalladgrupp.
- 15.30 Middag, trevligt småprat. Jag berättar lite om mitt företag och produkter.
- Ca 17.00 Avslutning

## MENY

Trattkantarell/rödgul trumpetsvamp soppa

Svampbröd

Risksallad

Älgörtdricka/kolsyrat bordsvatten

Kaffe/myntate

Myntakaka med lingon och blåbär





## *Plocka svamp med Ingmo i skogarna kring Aspåsnäset!*

- Några av våra vanligaste matsvampar
- Plockningskunskap
- Olika sätt att tillreda svampen
- Hur ”sparar” jag svampen till senare tillfällen

### **RECEPT:**

#### **Svampsoppa för ca 4 personer:**

1 liter färska trattkantareller eller rödgul trumpetsvamp (kan bytas ut mot annan svamp)

2 morötter

1 potatis

½ purjolök eller ett knippe gräslök

1 rödlök

2 msk smör

8 dl vatten

2 dl grädde

1-2 buljongtärningar (gärna grönsaksbuljong)

Timjan eller mejram

Salt och vitpeppar

Maizena eller mjöl till redning

1. Rensa och hacka svampen i mindre bitar.
2. Skala, skölj och strimla morötterna, potatisen och purjolöken/gräslöken. Skär rödlöken i tunna skivor.
3. Lägg svampen i en torr kastrull, endast svag värme och låt vattnet i svampen koka in. Tillsätt smör och fräs svampen tillsammans med grönsakerna.
4. Tillsätt vatten och buljongtärningar och kryddorna. Låt soppan koka ca 10 minuter.
5. Red soppan med maizena eller mjöl utrört i lite vatten. Koka upp.
6. Tillsätt grädden, smaka av och låt soppan sjuda ytterligare ca 10 minuter.

*Servera gärna med ett gott bröd till. Smaklig måltid!*

**Svampbröd, ca 30-40 små bullar eller två limpor:**

50 g jäst

75 g smör

ca 250 g färsk svamp eller ca 20 g torkad svamp

7 dl vatten

2 ägg

Ca 18-19 dl vetemjöl (ev. hälften rågsikt)

1 tsk salt

2 tsk timjan eller mejram

**Till pensling:** ägg och ev. vallmofrö

1. Rensa svampen och skär den i mindre bitar, lägg den i en torr stekpanna och låt vattnet sakta koka in. Tillsätt lite smör och fräs svampen lätt.
2. Häll det mesta av mjölet i en bunke. Finfördela smöret i mjölet. Blanda svamp och kryddor med mjölet.
3. Blanda jästen med det ”fingervarma” vattnet, vispa i äggen.
4. Rör ner degspadet i mjölblandningen. Arbeta degen smidig. Tillsätt ev. mera mjöl.
5. Låt jäsa 15- 20 minuter.
6. Knåda degen. Gör ca 30-40 små runda bullar (eller två limpor) lägg dem på smorda plåtar. Låt jäsa 15- 20 minuter.
7. Pensla med ägg utrört i lite vatten. Strö ev. på vallmofrö. Grädda i 225 gr ca 12-15 minuter. (för limpor ca 200 gr i ca 35-40 min)
8. Låt svalna på galler utan bakduk.

*Jättegott bara med smör på brödet eller en skiva mild ost.*

**Risksallad:**

2 dl avkokta och insaltade riskor (peppar-, skog- eller/skäggriskor)

1 liten gul lök

1 litet äpple

1 liten bit gurka

ev. en vitlöksklyfta

2-3 dl gräddfil eller creme fraiche

svartpeppar

dill/persilja

1. Låt de insaltade riskorna ligga i kallt vatten tills de är lagom salta (över en dag eller en natt)
2. Hacka svamp, lök, äpple, gurka. Pressa ev. en vitlöksklyfta och blanda allt detta med gräddfil/creme fraiche. Smaksätt med kryddor.

*Jättegott på buffébordet till kallskuret kött, fisk eller fågel. Eller som en entrerätt, på en bit rostat bröd eller kex. Passar även till bakad potatis.*