

sopp og nyttevekster

Årgang 10 – nummer 3/2014

Løssalg kr 100,-



Medlemsblad for Norges
sopp- og nyttevekstforbund

Grøntreffet 2014

Av Inger Lagset Egeland (i-l-egl@online.no)

Det nasjonale grøntreffet 2014 ble arrangert av Soppforeningen i Bergen på Fana Folkehøgskule 23. til 25. mai. Skolen ligger i naturskjønne omgivelser ved siden av Arboretet på Milde, så bedre bakgrunn for treffet kunne vi ikke ha. 40 glade og forventningsfulle deltakere møtte, fra Kristiansand i syd til Salten i Nord.

Åpningen av treffet ble etterfulgt av et storslaget koldtbord. Der var paier og salater, fiske- og kjøttretter, de fleste med innslag av ville vekster, og alle kunstferdig dekorert. Og smaken på maten var absolutt på nivå med det estetiske utseende.

Etterpå holdt lege Geir Flatabø fra Ulvik, et meget innholdsrikt foredrag: "Ville vekster – urter – mat og medisin." Som utgangspunkt presiserte han at de viltvoksende plantene er grunnlaget for alt som dyrkes. Mye var kjent for mange, men det var også rikelig med ny kunnskap, nytt og spennende. Her er noen sitater fra foredraget: "alt på løvetann kan brukes", "konglefrø til konglebrød", "spisslønn – unge skudd, blad og blomster i salaten", "humle er miniasparges", "lindeblomster er beroligende", "suppekrydderet timian med eteriske oljer som er antibakterielle" og "islandslav mot astma".

Lørdag var det satt opp fem turer. Den ene gikk i Arboretet med Geir Flatabø som leder, den andre var til Stend for å samle alt man kunne finne av spiselige vekster mens den tredje, til Os, hadde hovedfokus på

ramsløk. Grøntreffet i år tok spesielt for seg sjøens muligheter og havets delikatesser, derfor var det også to turer med båt. Den ene skulle trekke garn, som var satt tidligere, og hente opp skjell, mens den andre skulle høste alger.

Jeg var med på den båtturen som skulle samle alger. Den gikk utover til en liten øy der vi fortøyde båten og gikk i land. Vi hadde med oss forsker, kokk og dykker Arne Duinker og to små gummibåter. Noen av deltakerne rodde ut med gummibåtene og noen gikk til fots over på den andre siden av øya, alle for å samle alger som lever i fjæra, som havsalat med mer. Duinker dykket i nærheten av brygga for å hente opp alger som lever på dypere vann. Han viste fram flotte eksemplarer av sukkertare, stortare, fingertare og butare. Andre brunalger som skolmetang, sagtang og grisatang gir ikke mye mat, og de kan være litt seige. Tarene er ettårige, derfor egner de seg bedre til mat. De andre brunalgene er flerårige. Søl er en rødalge som vokser på stilkene til tareartene. Den er svært ettertraktet til mat. Havsalat er en grønnalge og den egner seg ypperlig i pannen, mens en annen grønnalge, pollpryd, ikke er så god. Fra fjæra, både fra båt og land, ble det samlet bølgevis med havsalat, fjærehinne (en annen rødalge) og andre brunalger. Ifølge Arne Duinker er det ingen giftige alger i våre farvann, så det er bare å smake seg fram.

Tilbake på skolen ble fangsten fra de tre turene på land sortert og lagt ut på to store langbord. En imponerende mengde. Jeg talte ikke artene, men det



Foto: Arne Christensen



Alle foto: Anne Christensen

må ha vært langt over 50 arter utenom algene. Geir Flatabø gjennomgikk artene og fortalte hva som kunne brukes til hva. Spesiell vekt la han på jordnøtt, som er særegen for vestlandet.

Arne Duinker gjennomgikk algefangsten, og vi som hadde vært ute med ham fikk derved en flott repetisjon og enda mer. I den andre båten hadde de trukket mye torsk og sei pluss en makrell, en lysing og to brosme samt hentet bølgevis av skjell.

Nå var råvarene i havn. Da var det bare å sette i gang med klargjøring av råvarene og matlagingen. Hanne Frosta, fra restauranten Hanne på Høyden, ledet arbeidet. Hun delte inn i fire arbeidslag, og hvert lag fikk sin kokk som sjef. Det var flere kokker som ønsket å være med på dette, så Doan Khang, Geir Koxvig, Duinker og Frostad fikk hvert sitt lag.

Etter ca tre timer var buffeen klar. Jeg talte ikke antall retter, men det forundrer meg ikke om vi kom over 40. Et imponerende og varierende utvalg av god mat. Her nevnes noen få eksempler: stekt søl, grillet torsk pakket i sukkertare, strimlet fingertare sprøstekt i olje, stekt havsalat, løksalat med skvallerkål, majones med havsalat eller ramsløk, smør med engsyre eller ramsløk, tang i dressing med skogkarse,

fiskekaker av sei, torsk og brosme med bjørnerot og ramsløk, suppe med strutseving og ramsløk, mange salatvarianter og supper.

Og det var drikke til maten, vann med gulaks, saft av bjørk og bjørnebær, myskete, saft av mjøduert og bjørk. Og ikke å forglemme desserten, isparfait med granskudd eller søl, fløterand med mjøduert, neslehavrekjeks.

Søndagen ble ganske rolig uten mye felles aktivitet. Noen var på Arboretets dag. Blomsterentusiastene Tor Jan Ropeid ledet en omvisning i Arboretet og Japanhagen. Og noen sørget for vinterforsyningen av pesto av ramsløk.

En stor takk fra oss alle til Magnhild Larsen og de andre i Soppforeningen i Bergen for et meget innholdsrikt og lærerikt grøntreff.

1. Hele gjengen samlet foran Fana folkehøgskole. Artikkelforfatteren som nr 3 fra venstre i første rad.
2. Grøntreffet var også et "Brunttreff", med spesiell fokus på tang og tare
3. Ramsløkland: Området bød på MASSE ramsløk
4. Etter turene ble alle arter sortert og lagt ut på bordene
5. Maten er servert!

Tre deltakere på Grøntreffet

Av Eva Glenjen (paratellie@hotmail.com)

Yngste deltaker med begeistring for tarechips.

Lars Fiksen, 15 år, fra Fyllingsdalen i Bergen smiler bredt og prater fortere enn pennen henger med, når han skal beskrive Arne Duinker sitt havsnop fra Grøntreffet i Bergen. Tidligere har markjordbær og

kantareller vært favorittene for det nyinnmeldte medlemmet, men helgens kjærlighet er altså tarechips. Tynne strimler av fingertare, stekt i varm rapsolje til den krøller seg og slipper væsken og deretter 15 minutter på lavere varme til den blir sprø og fin. Nam! Serveres som tilbehør til fisk eller rett og slett som snacks. «Du kan

også steke fisken i oljen etterpå for ekstra havsmak», Lars ser ivrig ut. Han kunne lite om grønne nyttevekster fra før og har lært mye på kurset, særlig om tare, men har også sett ramsløk for første gang. «Mest overraskende fra helgens nyvunne kunnskap, er likevel hvor mange planter som kan brukes som avføringsmiddel», Lars ler. Han går i dag i 9. klasse, men vil etterhvert bli lege og ser for seg at kunnskap om planter blir viktig også i fremtiden. Lars oppfordrer alle til å melde seg inn i Sopp og nyttevekstforeningen og kan ikke understreke nok hvor mange kjekke mennesker han har truffet på årets treff.

Alle foto: Anne Christenson



Ubåtkokk med havsalatmajones på menyen

Karl-Henrik Nilsen, 26 år, fra Knarvik, er en av tre kokker på ubåt i Norge og jobber på første avdeling med Debio-sertifisering (bronseemblem = minimum 15 % økologiske råvarer) i Forsvaret.

Men ikke minst, er han kommende medlem i Sopp og nyttevekstforeningen. «Da det skulle være kurs med Hanne Frosta, bare måtte jeg være med, selv om jeg ikke var medlem enda, og fikk heldigvis lov å melde meg på». «Nå er det



ingen vei tilbake», smiler Karl-Henrik og minner om at han er lovet både trompetsopptur og andre attraksjoner etterhvert som sesongen kommer i gang. Han ønsker seg mer kompetanse på selvplukkede råvarer både i eget kosthold og på jobb. «Naturens spiskammers er inne nå, også blant kokker og kunnskap er avgjørende, da trygg mat selvsagt er en forutsetning». Karl-Henrik føler han har fått et fundament på kurset, som han kan bygge videre på. Særlig vil han løfte frem majonesen med havsalat. Etter endel prøving og smaking, synes han denne ble skikkelig bra, et tilbehør som tilfører sjømat en ekstra dimensjon. På basen har de ofte besøk fra andre nasjonaliteter og da er lokal, kortreist og spennende mat kjekt. Kanskje blir det havsalatmajones på menyen ved neste besøk.

Langveisreisende etter medentusiaster og ny kunnskap

Line Hogefeld, 44 år, fra Harstad, har allerede vært med et par år og deler villig av kunnskap om både grønt og sopp på årets treff. Det varer ikke lenge før hun har en liten hale av ferskere medlemmer etter seg på vei inn i krattskogen etter storfrytler og strutseving. Nylig har hun selv flyttet over til Salten medlemsforening, da aktiviteten der er større, og har nå dratt helt til Bergen på leting etter gode venner og nye spennende grøntreffer. Favoritten er brennesle. Hun snakker på innpust og utpust om denne (god smak, ernæringsmessig uovertruffen og anvendelig til det meste fra mat til gjødsel, insektbekjempelse og hårglansmiddel), mens den lille gruppen beveger seg inn i skogen. «Jeg har lært mye på årets treff, særlig om tang og tare, og fått nye venner, ny inspirasjon og nye oppskrifter». Hun ler litt, «og mest overraskende har det kanskje vært hvor mange deltakere det er på min egen alder her».



Alle lenker, kilder og tips til videre lesning finner du på bladets nettsider bladet.soppognyttevekster.no. Hvis du skanner QR-koden, kommer du dit direkte.

