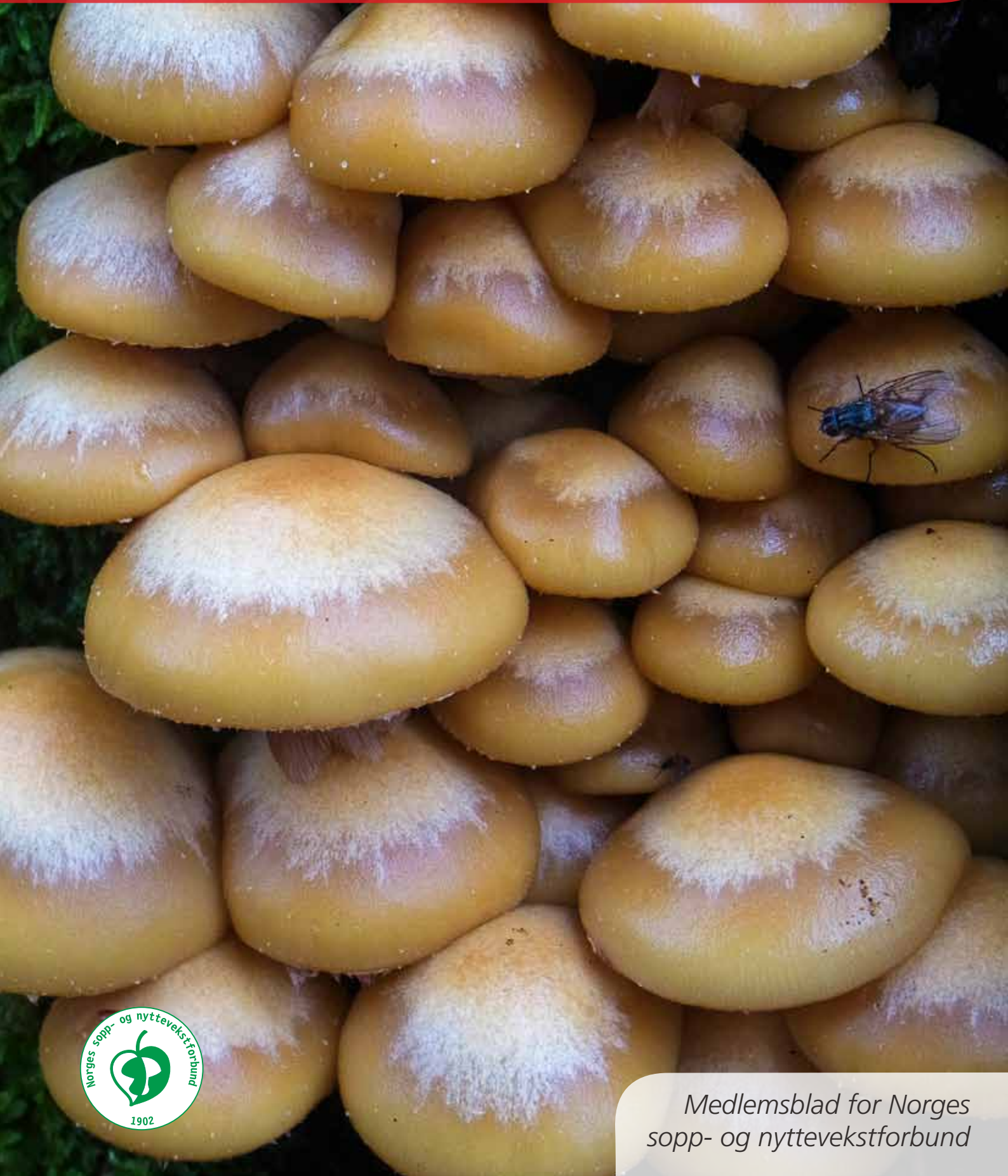


Sopp og nyttevekster

Årgang 13 – nummer 3/2017

Løssalg kr 100,-



Medlemsblad for Norges
sopp- og nyttevekstforbund



Cornelia Øiestad, Kamil Benon, Kristin Helene Randulff Nielsen og Magnus Slagsvold Støre får takk for innsatsen. Foto: Ellen Fodstad Larsen

Villmatgilde på Vestby

Årets nytteveksttreff fikk et intenst fokus på mat. Oslo hadde invitert Kristin Helene Randulff Nielsen og Magnus Slagsvold Støre, som kommer ut med boken *Håndplukk sammen neste år, til å dirigere det to dager lange plukke- og spisegildet. I tillegg hadde de fått med seg Cornelia Øiestad og Kamil Benon for den profesjonelle bemanningen på kjøkkenet.*

Av Lene Johansen

Plukkefilosofien til Håndplukk-gjengen er å lage mat med det du finner, i stedet for å gå ut for å finne spesifikke arter. De tar utgangspunkt i grunnoppskrifter og – teknikker som fungerer mer som et lerret for plantene man har funnet på tur. Med denne tilnærmingen vil man aldri gå tomhendt hjem til kjøkkenet.

Begge de to hele dagene på nytteveksttreffet var lagt opp på samme måte. De nærmere 80 deltagerne hadde skrevet seg opp på turer som skulle ha spesifikke fokus. En



På jakt etter planter til cocktail og brennevin i veikanten. Foto: Ellen Fodstad Larsen

gruppe dro for å sanke tang og tare hver morgen. Det var to grupper som dro ut med primærfokus på middag begge dagene. I tillegg var det en gruppe som så etter ølbryggingsplanter, brennevinsplanter, cocktailplanter, melkesyrefermenteringsplanter og teplanter.

Når gruppene kom tilbake etter turen, begynte prepping. Planter ble vasket, rensset, plukket og pakket klar til bruk i gruppene. Tegruppen som ble ledet av Anna-Elise Torkelsen fermenterte teplantene de hadde funnet, før disse ble lagt i tørkere og pakket på små glass som alle deltagerne fikk med seg hjem. Tang og taregruppen, som ble ledet av Anne-Lise og Bjørn Viken, leverte planter til middagen. De lagde også syltet blæretang og to typer

tangsmør som også ble gitt til alle deltagerne før avreise.

Rune Tangen og Halvor Digernes samarbeidet om cocktailplanter på lørdag og planter til brennevin på søndag. Digernes serverte en cocktail med granskudd og gin og en alkoholfri cocktail med mjødurt og honning på lørdag. Mens Tangen hadde med seg 13 sorter dram, som deltagerne fikk smake på, før de lagde sin egen dram på søndag.

Rita Amundsen holdt



Blomsterdekorert neslesmørsky på sukkertare, med knekkebrød og hummus. Foto: Ellen Fodstad Larsen

Skal din forening være vertskap for nytteveksttreffet neste vår?

verksted i melkesyrefermentering og hadde stand med smaksprøver på fermenterte drikker og planter. Gruppen hennes sendte med alle et glass med fermenterte nyttevekster hjem.

Eivind Eliassen fra Oslo Amatørbryggerlaug ledet en gruppe som brygget øl med nyttevekster. Han hadde med seg smaksprøver fra soppølbyggekursen som han holdt sammen med Oslo og omland sopp- og nyttevekstforening i vinter. Det ble smaksprøver til alle, selv om deltagerne ikke fikk smake på ølet som ble brygget på Nytteveksttreffet. Deltagerne som er aktive i ølgbryggergruppen til OOSN har kommet med rapporter om smaksferingene etter at ølet har blitt ferdig.

Middagsmenyen var stort sett vegetarisk hele helgen og besto blant annet av grov foccacia med henholdsvis hundekjeks og nesle den ene dagen og ryllik den andre dagen. Vi fikk også knekkebrød med remmetang og nesle eller nesle, løvetann og ryllik. Begge dagene ble det servert store skyer av smakstilsatt smør, som var dandert på store flak med sukkertare. Det ble også servert hummus, ferskost, omelett og majones med ulike smaksvarianter.

Lørdag hadde kjøkkengruppa laget buljong på tang og nesle, som ble servert med spirede mungbønner og nesleolje. Søndag var det selerrotsuppe med burotolje. Begge dagene fikk vi nyttevekster i belgfruktsalater og bakte grønnsaker. Blåmuggost med furuskudd, furupollen og furukjeks var populært. Til dessert hadde middagsgruppene bakt rabarbrakake med gulaks og rognskudd den første kvelden. Denne ble servert med tunbalderrårem. Andre dagen fikk vi mjødurris med kjekssmuler, gulakskarameller, rose- og rabarbralav og maurengs. Oppskriften på denne desserten finner du på oppskriftssidene litt lenger bak i bladet.

Det var en hektisk og lærerik helg. Spørsmålet nå er hvilken

lokalforening som skal ha nytteveksttreff neste år? Arrangementskomiteen fra Oslo og omland deler gjerne av sine erfaringer. Det er mange som har lyst til å komme, om vi skal tro kommentarene på alle bildene som ble delt via Forbundets Facebooksider denne pinselhelgen.



Pause på baktrappen. Foto: Lene Johansen

Melkesyregjæring av grønnsaker og ville vekster

Av Rita Amundsen

1. Kutt opp vekstene i små biter og legg i en stor bolle og bland i salt og krydder. Bruk rundt 1 spiseskje salt per kilo vekster.
2. Press/stamp grønnsakene slik at det kommer ut væske. Salten hjelper til å få væske ut av grønnsakene, og her skapes et miljø hvor grønnsakene kan fermentere slik at de ikke råtner.
3. Blande alt godt og pakke inn i glass/krukke litt og litt slik at alt blir pakket godt sammen og mer væske kommer ut.
4. Fyll glasset slik at det er 80% fullt.
5. Legg et stort blad over innholdet som ett lokk og sett et mindre glass som passer inn i det store glasset oppå bladet. Det lille glasset brukes som tyngde for å holde grønnsakene i væsken. Du kan ha vann eller noe tungt oppi glasset for å gjøre det til en vekt.
6. Legg glasset på en dyp tallerken slik at væske som eventuelt renner over ikke spres utover bordet.



7. Fortsett med å presse ned det øverste glasset daglig slik at grønnsakene er godt dekket med væske. Hvis det er for tørt kan man koke opp saltvann og helle dette oppi etter væsken har blitt avkjølt.
8. La glasset stå i romtemperatur i ca 10-14 dager.
9. Noen ganger kan det komme skum eller et hvitt lag på toppen av glasset. Dette er helt ufarlig, noe som skjer på yten av glasset som er i kontakt med luft. Dette kan fjernes.
10. Smak på produktet og om du synes det smaker godt så kan du sette lokk på glasset og flytte det kjølig. Pass på at grønnsakene er under væske.

Dette er en mulig metode, du kan også velge å pakke alt tett i glass og lukke lokket på glasset (hoppe over punkt 4-7), men da må du jevnlig «luften» produktet ved å vri forsiktig på lokket slik at overskuddstrykket kommer ut.

Hvis du ikke skal spise dette fortløpende er det lurt å flytte over grønnsakene i mindre glass. Pakk godt ned i små glass og skru igjen lokket. Har prosessen gått riktig, har innholdet nå fått en frisk syrlig smak, og med god hygiene har produktet lang holdbarhet.

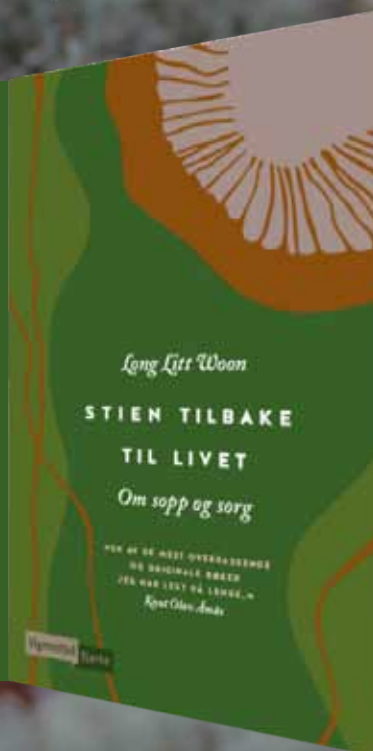
Væsken kan brukes som startkultur til andre fermenteringsprosjekter.

NYHET!

Stien tilbake til livet er fortellingen om en reise som startet brått da Long Litt Woons liv ble snudd opp ned. Midt i den lammende sorgen oppdager hun ved en tilfældighet soppens forunderlige verden og blir kjent med sopplukkerne, en subkultur med egne overgangsriter og uskreve regler. Forfatterens oppdagelsesferd inn i sopriket skjer parallelt med en reise i et indre landskap, gjennom den kronglete sorgprosessen.

Jeg har lest dette manuskriptet med glede (...) Det som særlig gjør bokens soppdel tiltalende og lesverdig, er skildringen av foreningens indreliv sammen med saklige opplysninger fra soppens mangfoldige verden.

LEIF RYVARDEN, PROFESSOR EMERITUS I MYKOLOGI



Dette er en av de mest overraskende og originale bøker jeg har lest på lenge – så mye å lære og reflektere over, om å være menneske og om et naturfenomen.

KNUT OLAV ÅMÅS

STIEN TILBAKE TIL LIVET
AV LONG LITT WOON
I BOKHANDEL 1. SEPTEMBER

Boken inneholder: 1. En sopp, én glede. 2. To sopper, to gleder 3. Den nest beste død 4. Hemmelige steder 5. Soppskepis 6. Fifty shades of poison 7. Spissmorkler: soprikets diamant 8. Sanser i stram giv akt 9. Luktseminaret 10. Den ujevnlige 11. Fra forrett til dessert 12. God latin 13. Himmelysset 14. Soppvettregler

Vigmostad Bjørke



Maurengs og reinlavkrønsj

Dessertmenyen som deltagerne på Nyttvekesttreffet lagde på søndag besto av mjødurttis med ristede kjekssmuler, gulakskarameller, rose- og rababralav og maurengs.

Dersom du vil gjenskape denne menyen kan du bruke oppskriften på sommerfrydsorbet som ble trykket i forrige nummer.

Du kan bruke en vanlig fløtekaramelloppskrift for å lage gulakskarameller. Før du begynner med oppskriften er det et par trinn som må gjøres for å lage gulaksfløte. Gulaksene som ble brukt til karamellene på nytteveksttreffet ble først ristet på lav varme i stekeovnen for å forsterke smaksstoffene. De ristede stråene ble varmet opp i fløte til fløten fikk en tydelig smak av vanilje. Blandingen skal ikke koke. Deretter ble fløten brukt til å lage fløtekarameller.

Reinlavkrønsjen hadde en behagelig smak og sprø tekstur som var en artig kontrast til den mye isen.

Mange på nytteveksttreffet syntes maurengs var litt artig og kanskje litt rart, men de fleste gikk både en og to turer for å hente mer. Marengs er en intenst søt dessertbit, mens maurene på toppen er intenst syrlige. Det er nesten som om man får en dråpe sitron på tungen.

Oppskriftene nedenfor er laget til nytteveksttreffet av Magnus Slagsvold Støre og de andre kokkene fra Svinepels.

Reinlavkrønsj

Kok opp sukkerlake med like deler sukker og vann. Infuser med nyttevekster som egner seg i søt drakt. Blomster, bær og urter som har søtlige smak. Rens reinlav for kvist og kvast, og la ligge og trekke i sukkerlaken noen timer. Dehydrer til tørre.

Maurengs

Plukk maur ved å legge blader og pinner på en travel maurtue. Når disse blir dekket av maur, ha de over en pose eller boks, sett lokket raskt på og fortsett øvelsen til du har nok maur. Legg boksen deretter i fryseren. Mauren vil gå i "hi", og aldri våkne igjen. Dette er en skånsom måte å avlive insekter på. Når mauren er frossen ta opp boksen og plukk rent for kvist og kvast.

2 eggehviter
1 dl sukker
1ss sukker
1ss kokende vann

Pisk sukkeret stivt i en kjøkkenmaskin med bollevisp. Ha i sukkeret, litt av gangen og fortsett til marengsen er helt stiv. Lag små klatter av marengsen på et bakepapir og stek i ovnen på 100 grader til de slipper papiret. Bland sukker og kokende vann, og pensle over de varme marengsen. Strø over maur og la avkjøle. Server med et smil og et åpent hjerte.