

Smagens Dag



Gør smagen grøn - aktuelt i oktober: Svampe

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Svampe

Svampe er en helt særlig form for liv, der hører til *Funghi*. De er hverken planter eller dyr, men en tredje form for liv, der hverken kan bevæge sig som dyr eller lave fotosyntese som planter. Svampe er blandt nogle af de ældste livsformer på jorden – mindst 500 millioner år - og menes at være forudsætningen for at plantelivet kunne opstå. Svampe findes både som store makrosvampe eller som små mikrosvampe.

I jægerstenalderen samlede man mange svampe. Det heldige for stenaldermanden var, at svampe er supergode til at tilpasse sig mange forskellige forhold og så få det bedste ud af det.

I Danmark findes der cirka 60 svampe, der er interessante at spise. Nogle kan dyrkes – det kan de, hvis de kan leve på dødt materiale, mens andre lever i symbiose (venskabeligt samarbejde) med andre planter. De sidstnævnte kan vi ikke dyrke. Det, vi kalder svampen, er faktisk kun frugtlegemet på et stort underjordisk netværk, der hedder myceliet.

Svampe er en god næringskilde med både B-vitaminer, mineraler og proteiner. Og så smager de fremragende. Netop fordi svampe er så rige på protein, danner de nedbrudte aminosyrer, når vi varmer dem op. Det giver en kraftig umamismag og bliver ekstra forstærket, fordi de også indeholder guanylat, der sætter ekstra gang i umamismagen, ligesom det sker i kød. Svampe har også en rigtig god tekstur, fordi de har kitin i deres cellevægge, modsat planter der har pektin. Kitin nedbrydes ikke ved varmebehandling, sådan som pektin gør. Derfor er mundfølelsen mere som et stykke kyllingekød.



Vidste du at ...

... man begyndte at dyrke svampe i Kina allerede i 1300-tallet. Her fandt man ud af, at Shitake-svampen kunne kultiveres. Derfor kan vi nemt købe den i dag.

Det lærte franskmændene af, og i 1600-tallet begyndte de at dyrke champignoner. Napoleon gik efter sigende gik meget op i mad og velsmag, men også i økonomi og tilgængelighed. Derfor syntes han, at det var en fremragende idé at dyrke champignoner.

Napoleon (1808-1873) fik anlagt en stor svampeproduktion i en række tunneller nær Paris. Så kunne den franske hær få billige proteiner og masser af velsmag.

Vidste du at ...

... svampe kan danne enorme organismer. I Oregon i det nordvestlige USA har man fundet en honningsvamp, der menes at være mellem 2000 og 8000 år gammel. Den fylder 10 km² og vejer flere hundrede tons.

Svampe kan overleve på de mest mærkelige råvarer som fx sten, træ, plastik og måske endda atomaffald. Man opdagede, at svampe var noget af det første, der voksede i Hiroshima efter, at der var sprunget en atombombe i 1945. Svampe var også noget af det første, der igen begyndte at vokse efter Tjernobyli-ulykken i 1986.

Smagens Dag



Postej med marksvampe og nødder

I skal bruge

Til 4 personer

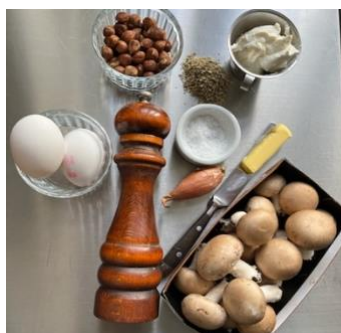
1 dl hasselnødder uden skal
250 g markchampignoner
1 skalotteløg
15 g smør (+ smør til at smøre formene med)
1 spsk. tørret provencekrydderi (evt. en blanding af timian og oregano)
Salt og peber
¾ dl ricotta eller hytteost
2 æg

Tilbehør

Grønne blade, syltede små agurker eller en salat af råsyltede rødbeder.

Sådan skal I gøre

1. Mål og vej alle ting af.
2. Tænd ovnen på 180 grader.
3. Rens champignonerne ved at skære den jordede nederste del af stokken, og skyl resten.
4. Læg svampene til afdryp i en sigte.
5. Pil løget.
6. Kom først nødder i en foodprocessor, og blend 10 sekunder.
7. Tilsæt svampe og løg, og blend, til det hele er hakket groft.
8. Kom denne blanding på en pande og varm.
9. Når svampene begynder at smide noget vand, tilsætter I smør og krydderier. Steg i 3 min. ved høj varme.
10. Lad massen afkøle lidt, og vend det så med æg og ricotta.
11. Smag til med mere salt og peber.
12. Smør 4 ramakiner (små ovnfaste forme), og fordel massen heri.
13. Bag postejerne i den varme oven (varmluft) 15-20 min.
14. Postejerne skal være gyldne og føles faste.
15. Vend postejerne ud af formene.
16. Server dem med sprød grøn salat eller syltede grøntsager.



Alle ingredienser til postejerne.



Den blendede masse på panden.



Afkølet masse med æg og ricotta.



Bagte postejer.



Serveret med grønt tilbehør.

Smagens Dag



Smag på din ret

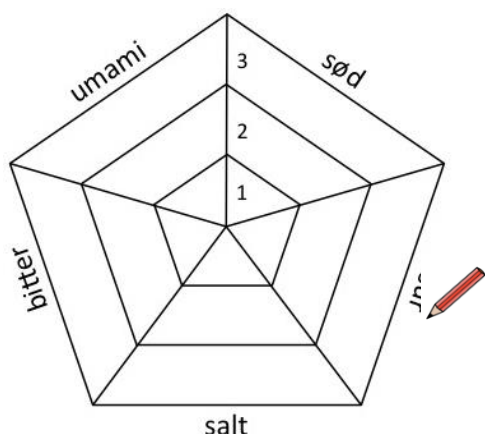
Smag på svampepostej. Brug Smage-5-kanten. Smager postejen lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager postejen lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i svampepostej om?



Udfyld smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvordan synes I, svampe bedst kan tilberedes.

Hvad fremhæver deres smag bedst?

Og hvilke krydderier kunne I tænke jer at bruge til svampene?

Lav jeres egen ret med svampe, bagt, stegt, grillet eller hakket og brugt i en sovs.



TIP:

Svampe er også geniale som basis for en sovs til pasta. Her skal svampene ikke blendes, men bare skæres i store stykker og steges på samme måde med hakket løg og hvidløg.

Servér til en god fast (tørret) pasta, kogt al dente.

Vend pastaen i svampesaucen, evt. med ganske lidt fløde. Så har du et fornemt måltid.

Smagens Dag



Vil du vide mere?

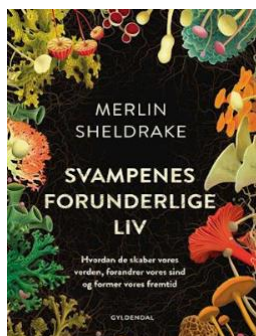
På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og svampe.
Se fx: <https://smagensdag.dk/2012-smag-paa-umami/>

Andre interessante links

Netflix-video om svampe

<https://www.google.com/search?q=svampenes+forunderlige+liv+netflix&og=svampene&aqs=chrome.1.69i57j35i39j0i512l3j0i30j0i15i30j0i10i15i30j0i15i30j0i5i15i30.4869j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Litteratur



Svampenes forunderlige liv, Merlin Sheldrake, Gyldendal, 2020



Min svampebog, Casper Sundin og Flemming Gernyx og Helle Brønnum Carlsen, Forlaget Muusmann, 2022