

# kaller



Kremlene opptre i alle farger. Den store bakerst og de fire til venstre i bildet er sildekremler. Forøvrig også grønnkremle, gulrødkremle, nøttekremle og vinrødkremle.



Else Wiborg med barnebarna Knut og Ellen Marie, som suger til seg lærdom som små svamper.

ALLE FOTO: JON HAUGE

## Kyndig og godt om sopp

### BOK

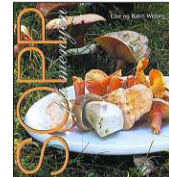
#### Sopp på menyen

Else og Bjørn Wiborg

Kolibri forlag

349 kroner

En herlig bruksbok fylt av soppkunnskap, turglede og gladmat.



Else Wiborgs første bok, «Mine soppgleder», utkom allerede i 1983, og kom i to opplag på tilsammen 14 000.

Den nye boken er blitt til på innstendige oppfordringer fra forlaget, som var det samme den gang. Det gjør den ikke til noen reprise. Tvert imot. Her er mye nytt og originalt. Løynefallende og imponerende layout-supplement er smakebiter av Bjørn Wiborgs store frimerkesamling med soppmotiver. Her er hele verden representert, til og med et zulukongedømme i Sør-Afrika

Mesteparten av plassen i boken er viet de rundt 115 oppskriftene der sopp er viktig ingrediens eller hovedingrediens. Det er Bjørn som står ved grytene og Else som noterer oppskrifter og personlige kommentarer. Her er mye godt og mange tilleggstips som brukeren får attåt. Soppsoya, soppmel, soppoljer er eksempler på tilbehør som også er viet plass.

Samtidig er det en bok fra skogen, soppturen og sankingen. Her føler paret Wiborg seg hjemme. Og Else er ekspert som renner over av gode begrunnede råd og plukkeregler. Hun vet å geleide både nybegynneren og den viderekomne.

Fremfor alt er det en personlig oppslagsbok fra skogen til spisebordet. Med ett unntak er alle bildene tatt av Else Wiborg. Særlig godt treffer bestemmelsesbildene og skogsstemningene.

TOVE DIESEN

### PLUKKERÅD

**Plukk** sopp i kurv, aldri i plastpose.

**Grovrens** soppen i skogen. Jord og rusk hører hjemme der og ikke i kurven.

**Vær kvalitetsbevisst.** Gammel, råtten og markspist sopp er ikke mat.

**Plukk** soppen ved å vri eller skjære den løs fra bakken.

**Finrens** soppen straks du kommer hjem.

**Legg aldri** soppen i vann!

**Unntaket:** Bare matblekksopp skal plukkes i plastpose og legges i vann – for å unngå oppløsning.

**Finrenset** sopp kan bare oppbevares ett døgn, og da i kjøleskap eller utover et papir i kald kjeller.

Kilde: «Sopp på menyen»



Squash fylt med soppstuing.

#### Fylte squash

Squash delt i to på langs

skogssopp av ønsket slag

1 finhakket sjalottløk

smør til steking

litt hvetemel

fløte

urter

salt og nykvernet pepper

Skav ut innmaten i squashen. Stek finkuttet blandingsopp. Bland inn noe squashkjøtt i små terninger. Dryss med litt hvetemel og spe med litt fløte. Smak til. Bruk gjerne urter – timian og persille smaker ekstra godt sammen med sopp. Fyll squashen med blandingen. Stekes i ovn på 200 grader til squashen er al dente, ca. 30–45 minutter.



Kyllingbryst fylt med sopp og chèvre.

#### Fylte kyllingbryst

Til hvert kyllingbryst trenges:

3 tynne skiver chèvre

50 g sopp

smør til steking

litt hvetemel

salt og nykvernet pepper

litt fløte

Stek soppen, dryss over litt hvetemel og spe med en skvett fløte til en tykk soppstuing. Skjær en lomme i kyllingbrystet og legg inn osteskivene, etterfyll med stuingen og lukk åpningen med sataypinner eller grillspyd. Stekes pent brune ved middels varme.