

## OMTALE AV SOPP PÅ MENYEN :

Presentert av Leif Ryvarden, professor i biologi og forfatter. Publisert: 12.06.2006:

**”Det er ingen andre norske bøker om sopp og mat som kommer opp mot denne.”**

[www.bokklubben.no/villmarksliv](http://www.bokklubben.no/villmarksliv)

### **Bli en soppkjenner!**

Sopp på menyen inneholder uvurderlig kunnskap om sopp, og oppskrifter på alt du kan tenke deg av velsmakende soppretter.

Sopp er en enestående organismegruppe. Den lever et hemmelig liv i bakken, før den plutselig dukker opp og innbyr til hyggelige turopplevelser og gode smaksopplevelser. Og alt er gratis!

### **Viktig med kunnskap**

Men det er viktig med innsikt og kunnskap. Sopp på menyen er en bok som gjør at en ikke opplever skuffelser eller gjør feil når soppen endelig er i hus. Else og Bjørn Wiborg har samlet og spist sopp i et langt liv og har nå satt sammen sine kunnskaper i en bok som oser av kjærlighet til sopp i alle dens aspekter, men også av pedagogisk dyktighet. Blant annet får vi en oppdatert og nyttig innføring i sopp som næringsmiddel. Nye undersøkelser har nemlig vist at sopp har høyere næringsverdi enn tidligere antatt.

### **Gode beskrivelser**

Boka gir tips om hvordan en ter seg på soppturen, og den byr på en oversikt over de beste og mest vanlige soppartene en kan finne i skog og mark. I beskrivelsen av soppartene er de sikre kjennetegnene vektlagt, samt at det pekes på muligheter for forvekslinger. Boka er dessuten rikt illustrert.

### **"En bok som oser av kjærlighet til sopp."**

Oppbevaring og tilberedning av sopp er viktig, siden en ikke alltid bruker soppen samme dag som den er sanket. Det er da nyttig å vite hva som kan gjøres for å bevare smak og kvalitet. Over halvparten av boka er viet oppskrifter ledsaget av vakre bilder, som gjør at tennene begynner å løpe i vann. Her er det fristelser for de mest kresne ganer!

### **Mer enn 100 oppskrifter**

Sopp på menyen inneholder oppskrifter på mange typer mat: enkle forretter, supper, butterdeigkister, paier, posteier, salater og hovedretter. Hver rett er beskrevet med en kort innledning og deretter med en liste over ingredienser og mengder, og avsluttes med selve framgangsmåten. Dessuten inneholder boka oppskrifter på soppretter både for dager da tiden er knapp, fangsten noe snau, eller når det er bedre tid til forberedelsene.

### **"Her er det fristelser for de mest kresne ganer!"**

Til slutt i boka er det et kapittel om hvordan sopp kan brukes som tilsetning til andre retter i form av soppmel, soppoljer, løksoppsmør, morkelsaus og flere andre produkter av tilsvarende type. Her er det mange muligheter for å bevare soppens smaks kvaliteter! I **Sopp på menyen** finner du over 100 oppskrifter på mat med sopp, og **det er ingen andre norske bøker om sopp og mat som kommer opp mot denne**. Den er rett og slett et must for soppelskere!

Les mer om:

Sopp som næringsmiddel

Råd og vink for soppturen  
Spiselig og uspiselig sopp  
God matsopp i naturen  
Kjøpesopp  
Oppbevaring og tilberedning  
Dypfrysing, hermetisering, tørking og salting  
Mer enn 100 oppskrifter

**Presentert av Leif Ryvarden, professor i biologi og forfatter. Publisert: 12.06.2006**