

Livsstil

BONUS – extra sidor varje dag!

Redaktör: Lina Lindkvist
E-post: lina.lindkvist@aftonbladet.se

Möt dig själv på fyllan – med en ny app

Hur trevlig är du egentligen – på fyllan? Efter "Fyllfilter" kommer nu "Fyllkamera". Det är en gratis Iphone-app lanserad av IQ ämnad för att filma sig själv, eller vänner, i beruset tillstånd.



Syftet med appen, som främst vänder sig till unga vuxna i åldrarna 18–25, är att låta "användarens nyktra jag möta sitt berusade jag" – och därmed kanske få en tankeställare till nästa gång festen batten åker fram. Källa: IQ, SE

Svampsugen? Dra

Så får du en fin familjedag bland soppar och kremor

Svampkunnige Mattias Andersson är ofta ute och letar i skogen.

Ibland får han sällskap av barnen Elias och Judith – som även de är utmärkte svampletare.

– De är ju så nära marken, och har bra ögon också.

Molnen hänger tunga, luften på regnjackan visar sig vara glömd hemma och marken är torr. Men Elias, 7, och Judith, 2, är tålmodiga. Mutttrar ibland över envisa myggor och att tiden går för långsamt. Nästa stund står de beredda som två jakthundar med ögonen fästa på en pyttehatt som sticker upp ur myllan. Det går ju att leta efter andra saker också. Böjda pinnar till exempel, vilka ska förvandlas till en pilbåge senare, berättar Elias.

Mikroskopkoll

Pappa Mattias Andersson, 42, är nämligen svampintresserad utöver det vanliga, som ordförande i Stockholms svampvänner. Han navigerar inte bara efter gult kantarellguld som ska fräsa i pannan. All svamp är av intresse, och en del får följa med hem och kollas upp extra nog i mikroskop. Tillsammans med barnen, och sällskapet Bibbi Wallqvist, 67, från samma förening, vandrar han med korgarna under armen och pekar på hur skogen har olika träd, i olika åldrar – vilket betyder olika sorter av svamp.

För att barnen ska vara med på noterna tittar de på svamparna tillsammans med pappa. Luktar och känner, så att de får "använda sinnen", medan Mattias berättar. Men han undviker att smaka på svampar när barnen är med, för att de inte ska uppmuntras till att stoppa något i munnen som kan vara giftigt.

Barn – bra svampletare

När Elias och Judith ledsnar på svampsökandet försöker Mattias lägga fokus på något annat.

– Hittar ni någon harsyra? frågar han.

Det egna naturintresset började just så här, efter att han som liten fick följa med föräldrarna ut i skogen. Utöver att barnen får vara med om en spännande familjeutflykt, är de även ut-



Mattias och Judith luktar på varsin mjölskivling. Den är ingen nybörjarsvamp, utan kan lätt förväxlas.



Om det finns någon svamp var tionde meter blir det roligare, en jakt på något sätt

Sätter färg på garn

Om lyckan varit framme väntar nästa äventyr hemma. När ätliga svampar, som kantareller, ska rensas kan barnen också vara med. Däremot ska man ha en kontrollstation igen hemma.

– Det är väldigt viktigt att en vuxen går igenom varenda svamp. Vid rensning och innan de hamnar i pannan. Så att det inte kommer med något barnensatt. Spindelskivlingen till exempel (även känd som toppig giftspindling, en av de farligaste svamparna reds. ann) kan växa precis intill en traitkantarell, och det finns därför förväxlingsfall.

Det kan få fatala följder.

De snällagodsakerna, som exempelvis Karl-Johan, använder Mattias gärna till en risotto. En del svampar kokar han och färgar garn med.

– I höst ska jag även pröva att torka svamp.



Catharina Cavalli

catharina.cavalli@aftonbladet.se



PÅ SPANING Mattias Andersson, ordförande i Stockholms svampvänner, är ofta ute

Kom ihåg-lista för dig som är på jakt efter skogens guld

- ✓ Var noga med att endast plocka svampar som du känner igen och med säkerhet vet är ätliga.
- ✓ Lägg inte svampen i plastpåsar. Där kan bakterier frodas.
- ✓ Smaka inte på svamp inför barn.
- ✓ Känns svampen frisk och fast? Då kan den få åka med i korgen.
- ✓ Ha uppsikt. Tänk på att även ätliga svampar kan vara hårdsmälta för små barnmagar.
- ✓ Ha alltid kontrollstationer hemma och gå igenom varje svamp. Särskilt om barn varit med och kan ha stoppat ner främmande saker i svampkorgen.
- ✓ Rensa alltid svampen och ta bort insektsangrepp. Ätliga svampar bör tillagras samma dag de plockades och inte sparas längre i kylskåp än över natten.
- ✓ Källa: Naturhistoriska riksmuseet/nrm.se, Mattias Andersson, svampexpert Anders Bohlin.

MÅNDAG: Kropp & hälsa

TISDAG: Relation

ONSDAG: Resa

TORSDAG: Mode

DITT VAL:

SPARBÖSSOR

Låt djuren vakta pengarna. Ge rum i hemmet – åt en söt **sparbössa**.

BUDGET

70-tals-
inspi-
rerad
grön
uggla,
98 kr,
Cocktail.



MELLAN

I form
av en
katt
med hals-
spänne,
149 kr, Lagerhaus.



LIV

Rosa spargris, resin
och marmor, 995 kr,
Areaware/Elvirs-
värld,
se.



åt skogen!



Svampvän
Namn: Mattias
Andersson.
Ålder: 42.
Familj: Barnen Elias,
7, och Judith, 2,5.
Yrke: Civilingenjör.
Ordförande i Stock-
holms svampvänner.
Bor: Uppsala.

4 vanliga matsvampar

KANTARELL

Trivs i barr-
och löv-
skog.
Kan ha
lång
säsong,
från juni och ibland
ända fram till sen höst.



Foto: JUPITER
IMAGES

KARL- JOHAN

Växer i barr-
och lövskog
över hela
Skandinavien.
En del är, "Karl-
Johan-är", i stort
antal.



Foto: SCANPIX

TRÄTTKANTARELL

Finns i mossig barrskog under
hösten. Bra att torka.



Foto: BJÖRN LINDAHL

TEGELSOPP

Mer fast konsistens skiljer
svampen från andra sträv-
soppar. Flera av dem är mycket
lika tegelsopp, men alla är ätliga.
Källa: Svampguiden.com, Nrm.se



”Man ska inte smaka på svamp inför barn”

Hållå där...

... **Michael Krikorev**,
svampkonsulent och
grundare av Svamp-
guiden.com.

Varför tror du att
så många är för-
tjusta i att plocka
svamp?

– Det har ju ökat
i popularitet. Dels är
det avkopplande att
komma ut i skogen.
Ett tillfälle att tänka
på annat än vardags-
bestyrren. Dels att
det är gratis mat,
vilket många ung-
domar med dålig
studentkassa tycker är ett bra
argument.

Vad bör man tänka på med
barn i skogen?

– Att man är hundra procent
säker på vad det är man plockar.
Att man har en bra svampbok
med sig och en svampkunnig



Michael Krikorev.

– Man ska inte
smaka på svamp som man inte
vet varför man smakar på. Som
man kan göra med en del krem-
lor till exempel, för att avgöra om de
är ätliga eller inte. Men små barn
vet ju inte skillnaden. Så smaka
ska man inte göra inför barn.

Catharina Cavalli

För nybörjaren - det här är bra att ha med:

- ✓ Tyllig svampbok. Sätt ett mål
redan före utflykten vilka
svampar ni ska leta efter.
- ✓ Korg.
- ✓ Svampkniv.
- ✓ Kom-
pass eller
gps.
- ✓ Extra batterier.
- ✓ Karta.
- ✓ Matsäck och vatten.
- ✓ Visseippipa, om någon kommer
bort.
- ✓ Om du vill vara extra säker:
en reflexväst. Och mobil-
telefon.



Källa: Barnseminster.se,
Michael Krikorev.

Se upp med de giftiga arterna

- Lär dig att känna
igen de farligaste gift-
svamparna innan du ger
dig ut i skogen. I Sve-
rige står vit flugsvamp,
lönnsk flugsvamp,
toppig giftspindling och
giftbätting för de allvar-
ligaste förgifningarna.
- Giftinformations-
centralen:
Akuta fall: Ring 112
(SOS Alarm).
För upplysningar och
frågor, ring 08-33 13
31.
Källa: Svampguiden.
com



Toppig giftspindling
(spindelstivling),
en av de farligaste
svamparna i Sverige.

Bokvinnare

Vinnarna i tävlingen om
receptboken Fredagsmys är:
Cecilia Hållblad, Färbo
Fredrik Olsson, Trelleborg
Anneli Simonen, Rimbo
Mats Andersson, Skövde
Suyin Khoo, Måsta
Vinnarna meddelas även per
post.