



Trygge matsopper og farlige giftsopper

– en liten soppbok for nybegynnere



Soppognyttevekster.no

Soppkontroll.no

Bli trygg i soppskogen

Soppskogen frister med sine matskatter, men den kan også være litt skremmende. Norges sopp- og nyttevekstforbund har som mål å hjelpe deg å bli trygg i soppskogen. Last ned appen Digital soppkontroll eller besøk en av våre soppkontroller og du har det beste utgangspunktet for å lære deg noen gode matsopper fra skogens rike tilbud.

Du finner all nødvendig informasjon om appen og soppkontrollene på [Soppkontroll.no](https://soppkontroll.no).



Gode råd for å være trygg i soppskogen

- Som nybegynner skal du lære deg noen få vanlige og gode matsopper og la de andre stå.
- Spis bare sopper du er helt sikker på!
- Lær deg kjennetegnene på de viktigste giftsoppene, se sidene 12 til 15.
- Er du i tvil, sjekk på appen eller besøk en soppkontroll.

Gode plukkeråd for en god fangst:

- Bruk soppkurv eller bærenett med plastbokser oppi. Da holder du soppene fra hverandre og de blir ikke most. Ta vare på plastbokser som du kjøper frukt og salat i, de er fine å bruke.
- Sorter soppen i skogen, gjerne i to forskjellige bokser: matsopp du er sikker på og sopper du vil lære noe om.
- Rens matsoppen der du finner den. Fjern jord, gress og barnåler med kniv og børste. Skjær bort deler som er markspist. Da sparer du deg for mye arbeid når du kommer hjem.
- Bruk bare nyere soppbøker, helst av norske forfattere. Oversatte soppbøker kan mangle arter som er vanlige i Norge. Gamle soppbøker kan mangle nyere opplysninger om spiselighet og giftighet.

Spis bare sopper du er sikker på!

I Norge vokser noen svært farlige giftsopper, bl.a. spiss giftslørsopp, butt giftslørsopp, grønn fluesopp og hvit fluesopp. Dersom du får i deg en liten bit av disse soppene kan du bli alvorlig syk. Hvis du har plukket en av disse og blandet dem med matsoppen din, vil soppkontrolløren be deg kaste alt – for sikkerhets skyld. Til og med små biter kan gi alvorlige forgiftninger. Derfor er sortering viktig!

De farligste giftsoppene:

Grønn fluesopp
Amanita phalloides
Hvit fluesopp
Amanita virosa
Butt giftslørsopp
Cortinarius orellanus
Spiss giftslørsopp
Cortinarius rubellus
Flatklokkehatt
Galerina marginata

Bli med på Soppens dag!

Den arrangerer Norges sopp- og nyttevekstforbund første søndag i september hvert år. Du finner info om alle arrangementene i hele landet på [Soppognyttevekster.no/kalender](https://soppognyttevekster.no/kalender).

Huskeregler for nybegynnere

Soppskogen byr på utfordringer for deg som ikke kan så mange arter. Hvilke sopper skal man ta med? Hvilke skal man la stå? En god start er å se på undersiden av soppen.

- **Skivesopper** – undersiden har skiver som stråler ut fra midten. Disse soppene er det mange av og det er i denne gruppen de farligste giftsoppene finnes.
- **Rørsopper** – undersiden har et svampaktig lag av tynne, loddrette rør, det du ser er munningene. Ingen rørsopper er giftige, men noen smaker vondt. Noen av våre fineste matsopper er rørsopper.
- **Piggsopper** – undersiden har tett med pigger. De bleke artene (hvite, gule eller oransje) er gode matsopper; de brune og de som er harde i kjøttet kan du gå forbi.
- **Ribbesopper** – undersiden har grenete ribber, rynker eller er nesten glatt. Du kan ha funnet en kantarell eller en trompetsopp!
- **Poresopper** – undersiden er glatt med (ør)små hull (porer). Lyse poresopper som vokser på bakken er enten fåresopp eller franskbrødsopp. De har ingen forvekslingsarter.
- **Røyksopper** – kan spises hvis de er helt hvite innvendig. Som eldre blir de mer og mer brune innvendig.

På de neste to sidene kan du se bilder av de forskjellige soppgruppene.

To lettvtintregler

1. Sopper med brune skiver er sjelden matsopper – la dem stå!
2. Sopper med hvite skiver kan være fluesopper. Sjekk side 12.



Foto: Siri Holand, Lillehammer SVF

Se under soppen!

Det første du gjør når du skal artsbestemme en sopp er å se på undersiden av hatten. Videre sjekker du mønsteret på stilken og hatten, fargen på hatten og hvordan skivene er festet til stilken. I tillegg kan lukt og smak gi viktig informasjon om hvilken sopp du kan ha funnet.



Foto: Reidun Braathen



Foto: Inger Kristoffersen



Tegning: Inger Anne Lysbøl



Foto: Inger Kristoffersen



Tegning: Per Mørstad



Tegning: Inger Anne Lysbøl



Foto: Reidun Braathen



Foto: Archemo CC BY-SA 4.0



Tegning: Inger Anne Lysbøl

Porer

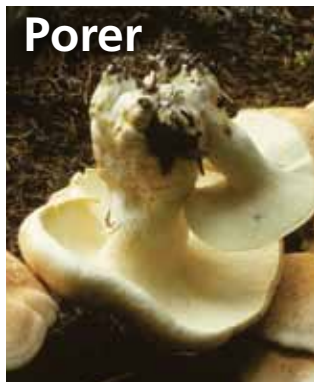


Foto: Riedun Braathen



Foto: Dan Møller CC BY-SA # 0



Tegning: Inger Anne Lysablatte

Ribber

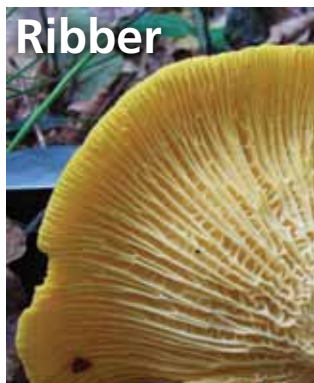


Foto: Inger Kristoffersen



Foto: Inger Kristoffersen



Tegning: Inger Anne Lysablatte

Andre typer

Begersopper



Foto: Inger Kristoffersen

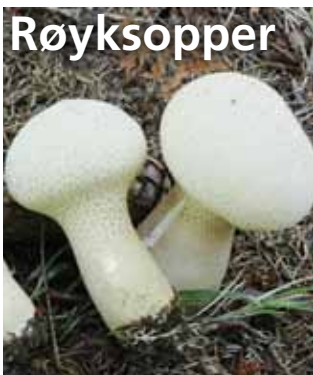


Foto: Per Marstad

Røyksopper



Foto: Beentree CC BY-SA 4.0

Morkler

Noen gode og trygge matsopper

Steinsopp (*Boletus edulis*; *Boletus pinophilus*; *Boletus reticulatus*)

Steinsopp er en stor rørsopp med hvitt rørlag, som blir gult eller gulgrønt med alder. Det vokser tre arter i Norge. Den vanligste har brun hatt med nesten hvit kant. Stilken er tønneformet som ung og er blek eller lysebrun. Alle steinsoppene har et hvitt årenett på stilken, noen ganger ørfint og bare aller øverst.



Foto: Inger Kristoffersen

Bildet viser den vanlige steinsoppen som vi oftest finner i gran- og bjørkeskog. De to andre artene er bleklodden steinsopp, som har lysere hatt og bare vokser i løvskog, og rødbrun steinsopp, som har en mer rødbrun farge på hatten og rørmunningene. Den vokser bare i furuskog. Alle steinsopper er spiselige.

Gallerørsopp (*Tylopilus felleus*) er en forvekslingsart til steinsoppen. Den er ikke giftig, men har besk smak og er ikke egnet som mat. Den har et grovt brunt årenett på stilken – ikke hvitt som på steinsoppene, og rørlaget blir rosa med alder – ikke gulgrønt som hos steinsoppene. Hvis du har en ung sopp som fortsatt har hvitt rørlag, kan du legge tungen mot rørlaget for å smake om det er beskt.



Foto: Turid Nalving Kristiansen

Kantarell (*Cantharellus cibarius*)

Kantarellen er en mellomstor ribbesopp med gaffeldelte ribber. Soppen er traktformet og eggegul, og har en tydelig lukt som kan minne om aprikos. Falsk kantarell er en skivesopp som kan forveksles med kantarell. Den regnes ikke som matsopp. Skivene på falsk kantarell kan lett skrapes av, mens kantarellribbene ikke lar seg skrape bort uten at du skader selve soppen.



Foto: Inger Kristoffersen

Traktkantarell (*Craterellus tubaeformis*)

Traktkantarell er en liten ribbesopp med grågule, gaffeldelte ribber. Soppen er traktformet og trakten fortsetter langt ned i stilken. Hatten er brun mens stilken ofte er mer gul. Du finner den i store kolonier i næringsfattig, moserik skog. Gul trompetsopp er en spiselig forvekslingsart som kjennes på en vakker oransje underside.



Foto: Inger Kristoffersen

Matpiggssopper (*Hydnum repandum*; *Hydnum rufescens*)

De to vanligste lyse piggssoppene er blek piggssopp og rødgul piggssopp og kalles matpiggssopper. Begge har underside med tett i tett av myke, lyse pigger og kjøttet er mykt – ikke korkartig hardt som det er hos enkelte andre piggssopper. Størrelsen varierer en god del, noen er små, andre er store og kjøttfulle. Ofte vokser mange sammen og man kan finne dem langt ut over senhøsten.



Blek piggssopp

Foto: Inger Kristoffersen

Fåresopp (*Albatrellus ovinus*)

Fåresopp er en stor poresopp. Den har uregelmessig, hvelvet hatt i sjatteringer fra hvit til gråbrun. Porelaget er hvitt, men blir sitrongult når du skaper på det. Den har kort, ofte sidestilt hvit stilk. Du finner den i gammel granskog. Fåresopp blir sitrongul når du steker den. Franskbrødsopp er en forvekslingsart som også er spiselig, men eldre eksemplarer kan bli ganske beske. Franskbrødsopp blir ikke gulgrønn når du skaper på sporelaget under hatten. Den blir heller ikke gul når soppen stekes.



Foto: Inger Kristoffersen

Matblekksopp

(*Coprinus comatus*)

Matblekksopp er en mellomstor skivesopp med høy og smal hatt. Skivene er hvite til å begynne med, men blir etterhvert rosa og senere svarte. Hatten er hvit bortsett fra en lysebrun topp og har flisete skjell. Soppen løser seg etterhvert opp til en sort væske som kan minne om blekk. Du finner den på næringsrik jord med gress.

Bildet viser en matblekksopp i perfekt stand, helt uten svarte kanter på hatten. Alle hvite deler av soppen kan spises; skjær bort rosa og svarte partier. Soppen må oppbevares fuktig for ikke å blekke seg, f. eks. i fuktet papir i kjøleskap hvor den kan holde seg et par dager.



Foto: Per Nørstøad

Matriske (*Lactarius deterrimus*, *L. deliciosus*, *L. fennoscandicus*)

Matriske er en samlebetegnelse for flere riskearter som har oransje, nærmest gulrotfarget melkesaft. Den pipler ut når du skjærer i en frisk sopp og er et sikkert kjennetegn. Granmatriske kan vokse i store mengder i fuktig, moserik og yngre granskog. Den har oftest mange grønne flekker og saften blir vinrød etter ca. 15 minutter. Furumatrisk vokser særlig i kalkrik furuskog. Den har smale og tydelige soner på hatten, og på stilken er det tydelige, oransje grunne groper. Melkesaften skifter ikke farge.

Matriskene blir fort angrepet av mark og det er lurt å skjære over soppen i skogen for ikke å bli skuffet når du kommer hjem. Bildet viser furumatriske.



Foto: Inger Kristoffersen

Skrubber (*Leccinum* spp)

Skrubber er en slekt med kjøttfulle mellomstore og store rørsopper. De er lette å kjenne igjen på hvelvede hatter og en lys stilk med små, mørke skjell (skrubb). Det ser ut som om stilken har tredagersskjegg! Hattfargen kan variere fra hvit til sort, via brune, røde og oransje toner. De har navn etter fargen (brunskrubb, rødskrubb, svartskrubb) eller etter voksested (ospeskrubb, eikeskrubb, myrskrubb, fjellskrubb, osv.). Skrubbene er lette matsopper å bli kjent med, men de må som regel få sterk varmebehandling i 10 til 15 minutter fordi mange reagerer allergisk, spesielt på rødskrubbene. Kjøttet hos rødskruber misfarges sterkt blåsvart.



Foto: Inger Kristoffersen

Hvordan bruker du matsoppen?

Sopp er lett å bruke på kjøkkenet. Her er noen superenkle oppskrifter. Alle begynner med at du renser og skjærer den ferske sopp i biter på 2-4 cm.

Soppsmørbrød

Det enkleste du kan gjøre med matsoppen er å steke den i stekepanna til et smørbrød. Legg den ferske sopp i kald panne på middels varme. Etter hvert vil du se at det kommer væske ut, den kan du la koke nesten bort. Så legger du til smør eller olje og setter opp varmen. Krydre med salt og pepper, litt timian er også godt. Tilsett løk eller bacon om du har lyst på det. Stek videre i 5-10 minutter, litt lenger om du har skrubber i blandingen. Soppen skal få god stekefarge. Legg blandingen på en skive godt brød, eller fyll en baguette eller et pitabrød.



Foto: Øyvind Holmsæd CC BY-SA 4.0

Soppomelett

Stek soppen som til smørbrød, men bland inn vispede egg litt etter oljen uten å sette opp varmen. Salt og pepper må til, og gjerne litt grønne urter. Stek videre til alt har stivnet. Det er lettere å brette omeletten til en halvmåne enn å prøve å snu for å steke på begge sider. 3-4 egg til en vanlig stekepanne er nok.

Soppsuppe

Stek sopp som til smørbrød, tilsett løk sammen med olje/smør og stek til løken er blank. Et fedd hvitløk og litt timian er også godt. Ha oppi væske. Det enkleste er vann med et par buljongterninger, men det blir bedre med kraft og/eller kremfløte og creme fraiche. La alt koke opp og så småkoke 5-10 minutter. Den kan spises som den er, eller om du vil ha mer jevn konsistens lar du den få en liten runde med stavmikser. 500 gram fersk sopp, 1 løk og cirka 1 liter væske gir deilig suppe!



Foto: Public domain

To matvett-regler om sopp:

Du skal ikke spise gammel og råttent sopp. Om soppen er i så dårlig stand at du ikke ville kjøpt den i butikken, skal du heller ikke ta den med hjem fra skogen.

Du skal aldri spise sopp rå. Alle sopper skal varmebehandles, enten stekes eller kokes, før du spiser dem. Noen sopper trenger ekstra lang varmebehandling, vi anbefaler 10-15 minutter.

Giftsopper og soppgifter

Giftsoppene inneholder forskjellige gifter, med forskjellige virkninger. Nesten alle soppforgiftninger starter med kvalme, oppkast og magetrøbbel. Hos de farligste giftsoppene kommer symptomene først etter flere timer eller dager. De giftigste fluesoppene gir symptomer etter 4-6 timer. Giftslørsoppene gir ikke klare symptomer før etter 2-3 dager – ofte etter at man har glemt hele soppmåltidet! Det er viktig for forløpet av behandlingen at legen kjenner soppen, ta derfor vare på eventuelle rester av soppene eller selve måltidet.

Hvit fluesopp og grønn fluesopp

(*Amanita virosa*; *Amanita phalloides*)

Hvit fluesopp er en mellomstor skivesopp med frie, hvite skiver. Hele soppen er hvit, men kan ha innslag av lysegult når den blir gammel. Hvit fluesopp har et indre og ytre hylster. Det indre hylsteret dekker de unge skivene og blir til en ring som henger ned fra toppen av stilken (men lett faller av). Det ytre hylsteret omgir hele den unge soppen og er gjerne synlig som en poseformet slire nederst

på den knollformede foten av stilken. Soppen finnes særlig i næringsfattig, moserik bar- og løvskog.

Soppen er helt hvit. Mange sjampinjonger er også hvite, men de har skiver med farge - først rosa, etter hvert brune.

Her kan man se hvordan det ytre hylsteret danner en poseformet slire nederst på soppen.



Foto: Inger Kristoffersen



Foto: Inger Kristoffersen



Foto: Inger Kristoffersen

Grønn fluesopp er like giftig som hvit fluesopp. Den har en olivenfarget hatt med ørfine radiære striper og litt grønne, ujevne soner rundt stilken. Den finner du i edelløvskog.

Spiss og butt giftslørsopp

(*Cortinarius rubellus*; *Cortinarius orellanus*)

Det finnes to arter giftslørsopp i Norge, spiss giftslørsopp og butt giftslørsopp. Dette er de to skumleste giftsoppene fordi giften virker langsomt, det kan gå dager før du merker virkningen. Soppene er mellomstore skivesopper som er gulbrune til rødbrune eller tilnærmet reverøde. Skivene blir kanelbrune med alderen. Spiss giftslørsopp er den vanligste av de to og kjennes best på at stilken har mer eller mindre utydelige gule belter.



Foto: Inger Kristoffersen

Spiss giftslørsopp finnes i næringsfattig, moserik blåbærgranskog og bjørkeskog. Det er den samme skogstypen som der du finner traktkantarell. Butt giftslørsopp finner du i varmekjær løvskog ved kysten hvor det er løvtrær som eik, bøk og hassel.



Foto: Redun Brathen

Traktkantarellen vokser i samme type skog som spiss giftslørsopp. De to artene ser ikke like ut; faren er at du lett kan få med deg små eksemplarer av giftslørsoppen hvis plukkingen går fort og rensingen hjemme er for lettvin.

Rød fluesopp og brun fluesopp

(*Amanita muscaria*; *Amanita regalis*)

Rød fluesopp og brun fluesopp er to varieteter av samme art. De er ikke blant de giftigste soppene og er lette å kjenne igjen. Begge er store skivesopper, med frie hvite skiver og en ring som henger fra toppen av stilk. Rød fluesopp har rød hatt med nærmest hvite hudlapper. Brun fluesopp har brun hatt med litt mer gulbrune hudlapper.



Foto: Inger Kristoffersen



Foto: Inger Kristoffersen

Det ytre hylsteret omgir i begynnelsen hele soppen, men sprekker opp når soppen vokser og danner etter hvert hudlappene på hatten og skjell nederst på stilk. Disse hudlappene kan regne bort om det er mye nedbør.

Det indre hylsteret beskytter skivene mens soppene modner. Det blir hengende igjen som en ring rundt stilk. Ringen kan lett bli borte hos eldre eksemplarer.

Panterfluesopp

(*Amanita pantherina*)

Panterfluesoppen har som alle fluesopper frie, hvite skiver. Den har en ring som sitter i øvre del av stilk hos de utvokste soppene og en fold dannet av det ytre hylsteret på knollen nederst på stilk. Hatten er lyst gulbrun til gråbrun med mange små hvite hudlapper og et mønster av tette rifler langs hattkanten. Du finner den i løvskog i sørlige deler av landet.



Foto: Inger Kristoffersen

Flatklokkehatt

(*Galerina marginata*)

Flatklokkehatten er en gulbrun skivesopp som vokser på råtten ved, ofte i knipper. Normalt er hatten bare 2-4 cm bred, men blir 5-6 cm på næringsrike voksesteder slik som i barkfyllinger og på vedrester i hager. Flatklokkehatten er til forveksling lik den spiselige og gode stubbeskjellsoppen, men stilken er tydelig forskjellig hos de to. Den er grålig med lyse langsgående fibre hos flatklokkehatten mens den hos stubbeskjellsoppen har små, mørkt brune skjell under ringen. Generelt er små, brune skivesopper vanskelig å kjenne.



Foto: Inger Kristoffersen

Pluggsopp

(*Paxillus involutus*)

Pluggsoppen er en meget vanlig sopp som kan gi svært alvorlige allergiske reaksjoner. Den vokser ikke bare i skog, men også i parker, hager, alleer - særlig der det finnes bjørk. Det beste kjennetegnet er den innrullede hattkanten som er spesielt tydelig når soppen er ung. De unge skivene er blekgule, rekker langt ned på stilken og blir brunflekkelige ved trykk.



Foto: Inger Kristoffersen

Tre giftsopp-regler:

- Kontakt Giftinformasjonen ved mistanke om forgiftning. Ta vare på rester av soppen eller soppmåltidet.
- Vær oppmerksom på at enkelte sopper gir symptomer først flere timer eller dager etter at de har blitt spist.
- Utenlandske matsopper kan ha giftige forvekslingsarter i Norge.

Møt oss på soppkontroll

Hver høst arrangerer våre medlemsforeninger soppkontroller over hele landet. Ta med deg soppfangsten dit og få hjelp av en soppkontrollør til å sjekke hver eneste sopp du har funnet. De sorterer matsoppen fra det som ikke kan spises. Du finner din nærmeste soppkontroll på Soppkontroll.no

Du kan også bruke appen Digital soppkontroll, som er åpen i høstsesongen. Du sender inn bilder av soppen, som soppkontrolløren vil se over og gi beskjed om det er matsopp du har funnet. Appen er åpen hver dag i de mest hektiske soppukene på høsten. Du finner appen på Soppkontroll.no, i Appstore og i Google Play.



Kontakt Giftinformasjonen ved mistanke om forgiftning.

Telefon 22 59 13 00 hele døgnet.



Norges sopp- og nyttevekstforbund

992 66 276

post@soppognyttevekster.no

Soppognyttevekster.no

Soppkontroll.no



Giftinformasjonen

22 59 13 00

Hele døgnet ved akutte forgiftninger

Giftinfo.no

Dette heftet er finansiert med midler fra Miljødirektoratet

