

Plukk sopp med barna!



 Andrea Aalrust Shaw, Barnehagelærer  08.10.2020

[Anbefal](#) [Del](#) Vær den første av vennene dine til å anbefale dette.

**Mange barnehageansatte synes sopp er skummelt.
Det er noe barna skal holde seg unna og IKKE TA PÅ!
Men hvor farlig er det egentlig?**

Erfaringsmessig er det to hovedgrunner til at vi ikke plukker sopp med barna. Det første er at vi ikke føler oss trygge på sopp selv. Det finnes jo så utrolig mange sopp. Hvilke er trygge, hvilke er skikkelig farlige? Det andre er redselen for at om vi først introduserer barna for sopp kan de jo plukke alt mulig rart. En bitteliten bit med hvit fluesopp under neglen kan være dødelig. Det blir for stort ansvar. Vi tørr ikke! Jeg har selv vært der. Jeg plukket masse sopp i oppveksten og som voksen, og jeg føler meg trygg når jeg plukker sopp. Likevel har jeg ikke plukket sopp med barna i barnehagen. Mine egne barn har vært med på sopptur siden før de kunne gå. Det er bare å plassere dem i en blåbærtue der de ikke kan rulle sin vei. Etter hvert som de ble litt større og mer mobile, lurte de på hva jeg hadde funnet, og ville være med. Med egne barn var det helt naturlig for meg å begynne med å introdusere noen av de trygge soppene, men samtidig lære dem om «skummelsoppene». Skummelsopp er sopper vi ikke kjenner og derfor ikke skal plukke eller ta med oss før vi eventuelt har undersøkt nærmere.

Når man har ett eller to barn å følge med på, og som man kjenner godt, holder dette prinsippet. Det føles straks mindre greit med 18 barn som er høyt og lavt med varierende interesse for å ta imot beskjeder og kanskje kolleger som stiller spørsmål jeg ikke er helt sikker på. Det føles som et overveldende ansvar å sikre at dette skjer under trygge forhold. Det var derfor med stor glede jeg leste at Norges sopp- og nyttevekstforbund nå har utgitt et eget hefte om sopp i barnehagen: Soppglede! Råd og tips om sopp i barnehagen (<https://soppognyttevekster.no/undervisning/barnehage/>)(Lea & Møller, 2020) . I heftet tar de for seg mange av de sikkerhetsspørsmålene jeg selv har hatt, og gir en god innføring i hvordan man kan lage rammer rundt det å plukke sopp med barn. I tillegg svarer de på mange spørsmål og problemstillinger som dukker opp hver høst når det dukker opp sopp på lekeplassen i barnehagen.

For å ta det siste først. Det ikke er farlig å ta på sopp, heller ikke giftig sopp! Det er likevel lurt å vaske hender etterpå. Det er ikke farlig å få i seg små biter av de aller fleste sopper, men det finnes unntak. Det kan derfor være lurt å lære seg noen av de vanligste giftige soppene, og de finner du i Soppglede-brosyren. Å få i seg større mengder rå sopp er stort sett heller ikke livstruende, men det kan føre til reaksjoner i mage-tarm og oppkast om man er uheldig. Det er derfor lurt å fjerne sopp fra barnehagens uteområde som del av utesjekken (Lea & Møller, 2020).

Hvis et barn har fått i seg sopp, ta kontakt med giftinformasjonen på telefon 22 59 13 00. Ta vare på sopprestene og ta bilde av hele soppen og undersiden av hatten.

Så, tilbake til den mer hyggelige delen, sopptur! Hvorfor skal vi plukke sopp i barnehagen? Matauk er et fantastisk utgangspunkt for gode felles naturopplevelser og introduserer barna for tradisjoner og matkultur. Det er et hav av ulike temaer, samtaleemner og kunnskapsområder som kan trekkes inn. Å plukke sin egen mat skaper en helt annen forståelse for næringskjeden og vår egen plass i økosystemet. I dag er det andre som produserer maten vår for oss, men grunnlaget for det samfunnet vi har i dag, var at mennesket høstet fra naturen. Mange steder er det fortsatt et viktig tilskudd til kostholdet og økonomisk nødvendig. For oss er det først og fremst en opplevelse og mulighet til å oppdage nye smaker. Og er det ikke fantastisk da? At man kan gå ut i skogen, eller på plenen rundt borettslaget, og så dukker det gratis mat opp av bakken helt av seg selv! Hvor kommer den fra?

For å svare på det må vi inn i biologien. Biologien til sopp kan føles litt mystisk, og det er et forskningsområde der vi fortsatt oppdager nye ting. Den formerer seg med sporer, og det vi tenker på som

soppen er egentlig bare frukten. Selve soppen lever under bakken som ett nettverk av tynne tråder som vi kaller mycel. Mycelet vokser utover der den finner næring, og kan noen ganger strekke seg over enorme områder. Det er vanskelig å si noe om hvor gamle slike soppmycel kan bli fordi de ikke lever og dør på samme måte som oss, men strekker seg til nye områder ved å danne nye tråder og koblinger, mens de samtidig dør tilbake der næringsgrunnlaget er borte (Egeland & Myhr, 2011). Ofte lever de i symbiose med trær. Det betyr at både de og trærne har gjensidig nytte av hverandre. Soppen hjelper for eksempel treet med å ta opp næring, og får sukker og stivelse tilbake. Andre ganger angriper soppen og kan ta liv av treet, eller den bidrar til å bryte ned dødt organisk materiale. Dere kan se mycelet på den brødskiven som har ligget gjenglemte bakerst i kjøleskapet. Hvis dere går veldig nærme, og holder dere for nesa, kan dere se at det er tynne, tynne tråder som vokser i og rundt skiva. Det er det samme nettverket som vokser under bakken. Ikke spis den soppen.

Hvordan skal vi så introdusere barna for den soppen vi kan spise?

- Start med noen få sopper du er helt trygg på selv.
- Snakk med barna om matsopp og giftige sopper før turen
- En voksen må alltid kontrollere soppen som blir plukket
- Innfør noen «regler» for sopplukking

Det er noen som kalles «sikre» matsopper. Det betyr at de har tydelige kjennetegn og ikke kan forveksles med andre farlige arter. Det er kantarell, traktkantarell, blek piggsopp, fåresopp, steinsopp, matriske og matblekksopp. Skrubber regnes også som sikre, men noen av disse kan gi ubehag om de ikke varmebehandles i minimum tjue minutter. Før tur er det viktig å bli kjent med hvordan soppen ser ut. Når vi beskriver og bestemmer sopp eller vekster, introduserer vi

mange nye begreper, og barna får trening i observasjon. Kantarell er soppen som selv de som ikke plukker sopp tørr å plukke og er et kjempegodt utgangspunkt. Kantarellen er gul, og den har ribber. Det vil si forhøyde striper som går nedover fra hatten og nedover stilken til de flater ut. Det finnes noe som har heter falsk kantarell. Falsk kantarell er mer oransje med skiver under hatten. Skivene er tynnere enn ribbene og kan løsne fra hatten. De stopper også mer brått på stilken. Den er ikke farlig, men ikke spesielt god å spise heller.

Et godt tips er at barna får plukke selv, og så samles soppen etter hvert i en «voksenkurv». På den måten blir alle soppene kontrollert før de kan tas med hjem. Det kan også være lurt å gå et sted der du vet det er sopp for å sikre topp stemning (Lea & Møller, 2020). La barna få med hver sin bøtte og pensel (til å børste av rusk og rask), ta med en «voksenkurv» og en soppbok eller gode bilder og beskrivelser av soppen (<https://soppognyttevekster.no/ressurser/ressurser-brosjyrer/>) dere leter etter , så er dere klare!

For å unngå uhell kan vi lære barna disse punktene:

1. Vi spiser aldri sopp vi ikke kjenner, en voksen skal alltid kontrollere
2. Vi spiser ikke rå sopp
3. Vi spiser ikke gamle, råtne og markspist sopp
4. Vi lar helt brune, helt hvite og grønne sopper stå
5. Vi vanser hender etter at vi har plukket sopp og før vi spiser

Det er viktig med konkret og riktig informasjon om hvorfor disse reglene gjelder uten at det blir for komplisert. Barn forholder seg til mange regler i hverdagen, og la oss være ærlige, ikke alle er like godt gjennomtenkt fra vår side. Noen barn er veldig opptatt av å følge

regler, mens andre kan ha en erfaring med at det ikke er så nøye. Det er derfor viktig at de forstår konsekvensen av å ikke følge disse reglene. Det vanligste som kan skje er at man kan bli dårlig i magen, men man kan også bli svært alvorlig syk og faktisk dø om man er riktig uheldig. Det høres veldig dramatisk ut, men det er jo sant, og det bør formidles uten at man skal skremme dem!

Derfor spiser vi bare sopper vi er helt trygge på, vi spiser ikke rå sopp, og heller ikke gamle, råtne og markspiste sopp, fordi vi kan bli syke av det. Vi lar helt brune, helt hvite og grønne sopper stå fordi disse kan være svært giftige (giftslørsopp, hvit og grønn fluesopp). Vi vasker hendene etter å ha plukket sopp så vi er sikre på at det ikke sitter sopprester igjen. Det er egentlig ikke verre enn det.

En morsom sopp å plukke er traktkantarell som ofte vokser i store mengder i store felt. Ved første øyekast ser det bare ut som en skråning full av mose og gammel blåbærlyng (blåbærene er ofte på hell når traktkantarellen tar ordentlig av), helt til noen finner en enslig klynge med små gulbrune trakter. Som ved et trylleslag oppdager dere plutselig at dere alle har stått og stampet i en uendelig mengde med traktkantarell. Kort tid etter er alle bøtter og kurver fulle, og det er fortsatt mengder igjen.

God tur!

Referanser

Egeland, I. L., & Myhr, S. (2011). Norske sopper. Oslo: Gyldendal.

Lea, A., & Møller, L. A. (2020). Soppglede! Råd og tips om sopp i barnehagen. Norges sopp- og nyttevekstforbund.

<https://soppognyttevekster.no/undervisning/barnehage/>