

SOPP FOR NYBEGYNNERE

Bli trygg i soppskogen



NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND

BLI TRYGG I SOPPSKOGEN

Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF) har som mål å hjelpe deg å bli trygg i soppskogen. Last ned appen Digital soppkontroll eller besøk en av våre soppkontroller.

Du finner informasjon på **soppkontroll.no**.

Gode råd i soppskogen

- Lær deg vanlige og gode matsopper og la de andre stå.
- Spis bare sopper du er helt sikker på!
- Lær deg kjennetegnene på de viktigste giftsoppene.
- Er du i tvil, bruk appen Digital soppkontroll eller besøk en soppkontroll.
- Plukk en og en sopp, og rens nøye hjemme.



Hvordan få en god fangst?

- Bruk soppkurv eller bærenett med plastbokser oppi. Da holder du soppene fra hverandre, og de blir ikke most.
- Skill matsopp du er sikker på hva er, fra sopper du vil lære å kjenne.
- Fjern jord, gress og barnåler med kniv og børste idet du plukker soppene. Skjær bort deler som er markspist. Det sparer deg for mye arbeid når du kommer hjem.
- Bruk oppdaterte soppbøker som er skrevet for norske forhold. Eldre soppbøker kan gi feil opplysninger om spiselighet og giftighet.
- Apper som Artsorakel foreslår arter basert på bildegjenkjennelse. Spis aldri noe basert på bestemmelser i slike apper. Bruk appen Digital soppkontroll, som er bemannet av soppkontrollører.





FOTO: ANETTE LILJESRAND

Spis bare sopper du er sikker på!

I Norge vokser noen svært farlige giftsopper. 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. Til og med små biter kan gi alvorlige forgiftninger. Derfor er sortering viktig!



De farligste giftsoppene i Norge:
 Grønn fluesopp *Amanita phalloides*
 Hvit fluesopp *Amanita virosa*
 Butt giftslørsopp *Cortinarius orellanus*
 Spiss giftslørsopp *Cortinarius rubellus*

ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN



Hvilken sopp har du funnet?

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.

RØRSOPPER – undersiden har et svampaktig lag av tynne, loddrette rør, det du ser er munningene. Ingen norske rørsopper er giftige, men noen smaker vondt. Noen av våre fineste matsopper er rørsopper.

Steinsopp



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.

Rødgul pigsopp



RIBBESOPPER – undersiden har grenete ribber, rynker eller er nesten glatt. Du kan ha funnet en kantarell eller en trompetsopp!

Traktkantarell



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.

Matriske



PORESOPPER – undersiden er glatt med ørsmå hull (porer). Lyse poresopper som vokser på bakken er enten fåresopp eller franskrødsopp.

Fåresopp



ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

Andre typer



BEGERSOPPER



RØYKSOPPER



MORKLER

NOEN LETTVINTE REGLER

1. Sopper med brune skiver er sjelden matsopper, og noen er svært giftige – la dem stå!
2. Sopper med hvite skiver kan være fluesopper. Se side 12.
3. Lyse piggsopper er matsopper
4. Ingen rørsopper er giftige, men noen smaker vondt og ødelegger måltidet ditt.



ILLUSTRASJON: HERMOD KARLSEN

STEINSOPP *Boletus edulis*; *Boletus pinophilus*; *Boletus reticulatus*

Steinsopp er en stor rørsopp med hvitt rørlag som blir gult eller gulgrønt med alder. Den vanligste har brun hatt med en lys stripe langs kanten. 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.

Bildet viser den vanligste steinsoppen som vi oftest finner i gran- og bjørkeskog. De to andre artene er bleklodden steinsopp (lysere hatt, vokser i løvskog), og rødbrun steinsopp (rødbrun hatt, vokser i furuskog). Alle steinsopper er spiselige.



GALLERØRSOPP *Tylopilus felleus*

Gallerørsopp er en forvekslingsart til steinsoppen. Den er ikke giftig, men med sin veldig beske smak er den ikke god. I motsetning til steinsoppene har den grovt, brunt årenett på stilken

og rørlag som blir rosa med alder. Hvis du har en ung sopp som fortsatt har hvitt rørlag, kan du legge tungen mot rørlaget for å smake om det er beskt.



ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

KANTARELL

Cantharellus cibarius

Kantarellen er en mellomstor ribbesopp. Soppen er traktformet og eggegul, og har en tydelig lukt som kan minne om aprikos.

Falsk kantarell (*Hygrophoropsis aurantiaca*) kan forveksles med kantarell. Den har skiver under hatten som lett kan skrapes bort, og oransje soppkjøtt når den skjæres på langs. Kantarell har ribber som sitter bedre fast og hvitt soppkjøtt. Falsk kantarell er ikke en matsopp.



FOTO: PER MARSTAD



FOTO: PER MARSTAD



FOTO: PER MARSTAD



TRAKTKANTARELL

Craterellus tubaeformis

Traktkantarell er en liten ribbesopp med grågule 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 ligner, men har mer oransje underside.

ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

MATPIGGSOPPER *Hydnum* spp.

Matpiggsoppene har myke, lyse pigger tett i tett under hatten, og kjøttet er mykt – ikke korkartig hardt. Noen er små, andre er store og kjøttfulle. Ofte vokser mange sammen og man kan finne dem langt ut over senhøsten.



FOTO: PER MARSTAD



FOTO: PER MARSTAD

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, hvit stilk, og vokser i gammel granskog. Fåresopp blir sitrongul når du steker den. Franskrødsopp (*Albatrellus confluens*) ligner, men er mer rødlig i fargetonen, og blir ikke sitrongul når du skaper på sporelaget under hatten eller gul når soppen stekes. Franskrødsopp er også spiselig, men blir besk med alder.

ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

MATBLEKKSOPP

Coprinus comatus

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

Alle hvite deler av soppen kan spises; skjær bort rosa og svarte partier. Soppen må oppbevares fuktig for ikke å blekke seg, for eksempel i fuktet papir i kjøleskap, hvor den kan holde seg et par dager.



MATRISKER *Lactarius deterrimus*, *L. deliciosus*, *L. fennoscandicus*, *L. quieticolor*

Matrisker har oransje, nærmest gulrotfarget melkesaft. Den pipler ut når du skjærer i en frisk sopp, og er et sikkert kjennetegn. Granmatriske er vanligst og 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. Furumatriksen vokser i furuskog og har grunne groper på stilken.

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 granmatriske.

ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

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 svart, via brune, røde og oransje toner. Skrubbene er matsopper det er enkelt å bli kjent med, men mange er giftige som rå og krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur. Får du i deg skrubber som ikke er tilstrekkelig varmebehandlet kan du få kraftige mage-/tarmreaksjoner. Noen arter får blåsvart kjøtt ved eksponering for luft, eller ved varmebehandling.



ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

Hvordan bruker du matsoppen?

Sopp er lett å bruke på kjøkkenet. Her er noen enkle oppskrifter. Alle begynner med at du renser og skjærer den ferske soppen 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 soppen i kald panne på middels varme, ha i en teskje vann. Snart vil du se at det kommer væske ut, den kan du la koke nesten bort. Så tilsetter du smør eller olje og skrur opp varmen. Smak til med salt og pepper. Stek videre i 5-10 minutter, 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.

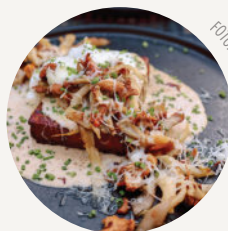


FOTO: VALERIA BOUTINEA, PEXELS

Soppomelett

Stek soppen som til smørbrød, men bland inn vispede egg etter at du har hatt i oljen, uten å sette opp varmen. Salt og pepper må til, og gjerne litt grønne urter. Stek videre til alt har stivnet. 3-4 egg til en vanlig stekepanne er nok.

Soppsuppe

Stek sopp som til smørbrød, med løk, hvitløk og timian i tillegg. Stek til løken er blank. Ha oppi væske. Det enkleste er vann med et par buljongterninger, men det blir bedre med kraft og kremfløte og/eller creme fraiche. La alt koke opp og så småkoke 5- 10 minutter. Du kan spise suppa som den er, eller du kan mikse den med stavmikser til en jevnere konsistens, om du vil. 500 gram fersk sopp, 1 løk og cirka 1 liter væske gir deilig suppe!



FOTO: VALERIA BOUTINEA, PEXELS

TO MATVETT-REGLER OM SOPP:

- Du skal ikke spise gammel og råttent sopp. Om du ikke ville kjøpt soppen i butikken, skal du heller ikke ta den med hjem fra skogen.
- Du skal ikke spise rå sopp. Det kan gi mageproblemer. Alle sopper bør derfor kokes eller stekes. Merk at noen sopper trenger ekstra grundig varmebehandling, f. eks. skrubber.

Giftsopper og soppgifter

Giftsoppene inneholder forskjellige gifter, med forskjellige virkninger. De farligste soppene gir symptomer først etter flere timer eller dager. De giftigste fluesoppene gir symptomer etter 6-24 timer. Giftslørsoppene kan gi symptomer først etter 36 timer til 6 dager.

HVIT FLUESOPP OG GRØNN FLUESOPP

Amanita virosa; *Amanita phalloides*

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

Hvit fluesopp og grønn fluesopp er like giftige. Grønn fluesopp har en olivenfarget hatt med frie, hvite skiver og poseformet slire, som hvit fluesopp. Den finner du i edelløvskog.



ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN



GIFTSLØRSOPPER

Cortinarius rubellus; Cortinarius orellanus

Giftslørsoppene er mellomstore skivesopper som er gulbrune til rødbrune. Skivene blir kanelbrune med alderen. De to artene spiss og butt giftslørsopp er begge meget giftige. Vær derfor forsiktig med brune sopper med brune skiver.

Butt giftslørsopp vokser i løvskog på sørlandskysten. Spiss giftslørsopp er vanligst, og vokser i moserik blåbærgranskog og bjørkeskog. Spiss giftslørsopp har ofte gule belter på stilken.

Traktkantarellen vokser i samme type skog som spiss giftslørsopp. Plukk traktkantarell en og en så du ikke får med deg små eksemplarer eller biter av andre sopper. Spiss giftslørsopp til venstre på bildet, og traktkantarell til høyre.





RØD FLUESOPP OG BRUN FLUESOPP *Amanita muscaria*; *Amanita regalis*

Rød fluesopp og brun fluesopp er lette å kjenne igjen. Begge er store sopper med frie hvite skiver og en ring som henger fra toppen av stilken. Rød fluesopp har rød hatt med hvite hudlapper. Brun fluesopp har brun hatt med gulbrune hudlapper. Disse hudlappene kan regne bort om det er mye nedbør.

Det indre hylsteret beskytter skivene mens soppen modner. Det blir hengende igjen som en ring rundt stilken. Ringen kan lett bli borte på eldre eksemplarer.



PANTERFLUESOPP

Amanita pantherina

Panterfluesopp har hvite skiver, ring på øvre del av stilken og en markant «knoll» på nedre del. Hatten er brun med små, hvite hudlapper og et tett, riflete mønster langs hattkanten. Du finner den i løvskog i sørlige deler av landet.

ILLUSTRASJON: HERMOD KARLSEN



FLATKLOKKEHATT *Galerina marginata*

Flatklokkehatt er en gulbrun skivesopp som vokser på råtten ved, ofte i knipper. Den er vanligvis liten med hatt på 2-4 cm, men kan bli så stor som 6 cm. Flatklokkehatten er til forveksling lik den spiselige stubbeskjellsoppen, men stilken er forskjellig hos de to. Flatklokkehatt har grålig stilk med lyse langsgående fibre, mens stubbeskjellsopp har små, mørkt brune skjell under ringen. Generelt er små, brune skivesopper vanskelig å skille fra hverandre.



PLUGGSOPP *Paxillus involutus*

Pluggsopp er en svært vanlig sopp. Du finner den i skogen, i parker, hager og alleer. Det beste kjennetegnet er den innrullede hattkanten, som er spesielt tydelig når soppene er unge. De unge skivene er blekgule, rekker langt ned på stilken og blir brunflekkelige ved trykk.



ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

TRE GIFTSOPP-REGLER:

- Kontakt **Giftinformasjonen** på 22 59 13 00 ved mistanke om forgiftning.
- 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.



2025. Foto og innhold: Live Tjørndal og Pål Kerkh, Løyer og foto for og bakside: Arntveit, Tjørndal, Pål.

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 skille matsoppen fra det som ikke kan spises. Du finner din nærmeste soppkontroll på soppkontroll.no

Appen **Digital soppkontroll** er åpen 1. juli-31. oktober. Send inn bilder av soppen, og soppkontrolløren vil se over og gi beskjed om det er matsopp du har funnet. Du finner appen på soppkontroll.no, i App Store og i Google Play.



NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND

Norges sopp- og nyttevekstforbund
Tlf.: 992 66 276
post@soppognyttevekster.no

soppognyttevekster.no