



# SMÅSANKERNE

## på sopptur



## *Soppen er et fantastisk vesen!*

Soppen er hverken dyr eller plante, men tilhører sitt helt eget rike – soppriket. Den spiser og fordøyer maten sin slik som oss dyr, men på utsiden av kroppen!

Når vi plukker sopp i skogen, er det egentlig frukten vi plukker.

Under bakken lever mycelet,

et nettverk av tråder, som

et slags underjordisk

tre. Dette "treet" får

ikke epler, men

sopp. Istedenfor

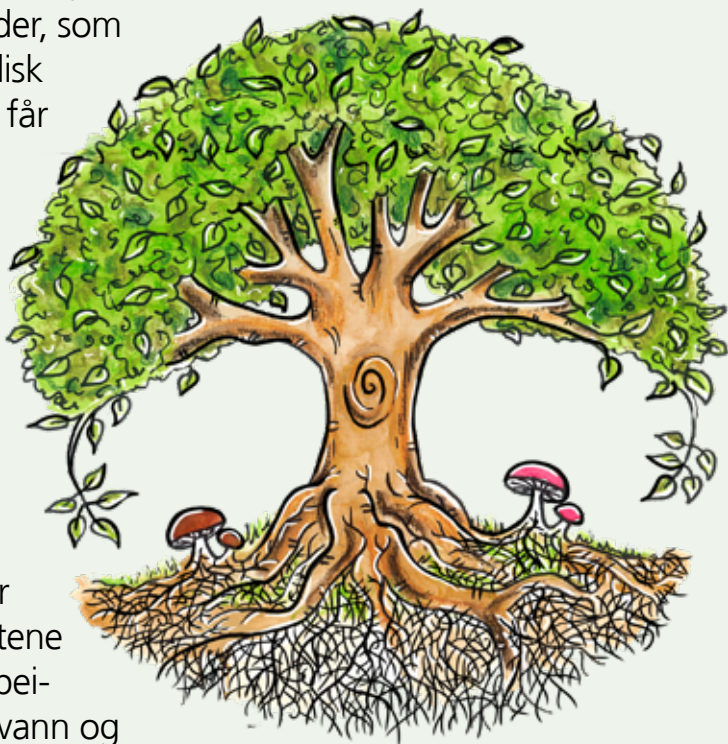
frø lager soppen

millioner av

bittesmå sporer

som spres med

vinden.



Noen sopper lever sammen med røttene til trær, og samarbeider om å fordele vann og næringsstoffer. Derfor er det

noen arter du bare finner sammen med for eksempel bjørk eller gran.

## Gode råd

- Spis kun sopper du er helt sikker på.
- Lær deg de viktigste giftsoppene – se side 9-11 – og legg sopper du er usikker på i en egen kurv eller tett papirpose så de ikke blander seg med matsoppene.
- Ikke spis rå sopp, sopp som er råtten eller full av mark.
- Legg soppen i en papirpose eller åpen kurv for at den skal holde seg frisk og fin til du kommer hjem.



## Soppkontroll

Det finnes soppkontrollører som kan veldig mye om sopp, og som gjerne sjekker soppen din for deg. På soppkontroll er det også ofte utstillinger av mange sopper.

På soppkontroll.no finner du kontroller i nærheten av deg, og også appen Soppkontroll. Der kan du sende inn bilder av soppen du har funnet, og så vil en soppkontrollør fortelle deg om det du har funnet kan spises – eller må kastes.



### Hva betyr merkene?

Giftig – inneholder gift og er farlig å spise!

Ikke matsopp – smaker vondt, eller kan gjøre deg uvel

Spiselig sopp – dette er god mat!

## Er det farlig å ta på soppen?

Nei, det er aldri farlig å ta på giftig sopp! Giften kan ikke gå gjennom huden, men må inn i munnen og ned i magen for å gjøre skade.

Det er viktig å lære og bli kjent med de giftigste soppene også. For å gjøre det må du plukke dem opp, slik at du kan undersøke alle deler.



### **Men – vask alltid hendene etterpå!**

Pass også på at det ikke sitter små biter igjen under neglene eller på kniven, som du senere kan få i deg ved et uhell.

Ikke legg sopper du er usikker på i kurven sammen med andre sopper som kan få biter av giftsopp på seg.

### *Tips!*

Tørk av kniven og hendene i mosen, om du ikke har vann i nærheten.



## Se under hatten!

Det første du gjør for å finne ut hvilken sopp du har funnet er å se under hatten. Der finner du sporelaget. Vi deler soppene i ulike grupper etter hva slags form de har på sporelaget.



**Skivesopper** – undersiden har skiver som kan skrapes av. Disse soppene er det mange av, og det er i denne gruppen de farligste giftsoppene finnes.

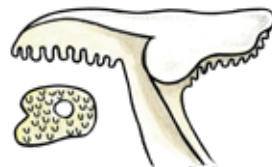
**Ribbesopper** – ribbene bukter og deler seg som grenene på et tre. De sitter fast på soppen og er vanskelig å skrape av. I Norge er det ingen giftige ribbesopper, men mange gode matsopper.



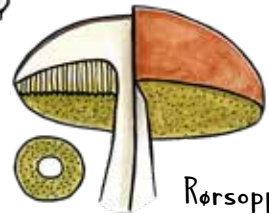
**Rørsopper** – undersiden ser og kjennes ut som en svamp, men egentlig er det mange tynne rør som ligger tett-i-tett under hatten. Det er ingen giftige arter i Norge, men noen smaker veldig vondt!

**Piggsopper** – undersiden har tett-i-tett med pigger, nesten som et piggsvin. Lyse og myke piggsopper er spiselige og har ingen forvekslingsarter.





Piggsopp



Rørsopp

## Sorter soppene

Sorter soppene i ulike esker. Da slipper du å blande giftige skivesopper med spiselige piggsopper. Når du er trygg på de ulike sporelagene har du kommet langt på vei til å lære mange spennende arter!

Er du nybegynner kan det være lurt å starte med å lære seg rør-, ribbe- og piggsopper, som ikke har farlige forvekslinger. Vent med skivesoppene til du er blitt litt tryggere.



Ribbesopp



Skivesopp

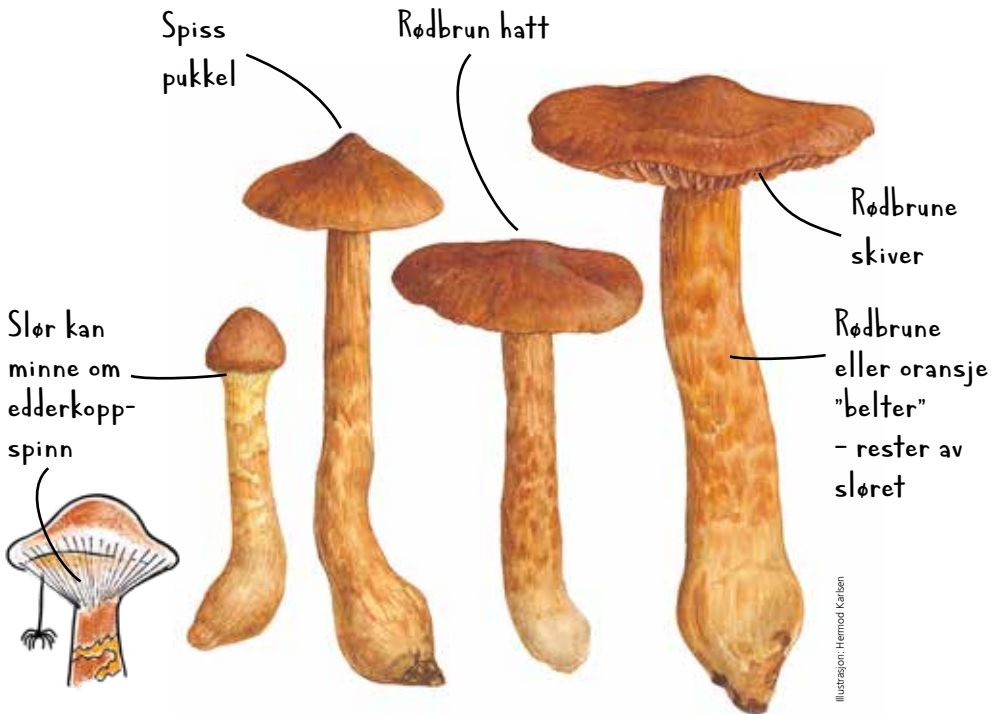
**Tips!** Mange synes det er vanskelig å se forskjell på skiver og ribber.

Om du kjøper ribbesoppen kantarell og skivesoppen østerssopp eller sjampinjong i butikken kan du øve deg på dem.

# Spiss giftslørsopp - skivesopp



Spiss og butt giftslørsopp er blant de giftigste soppene vi har i Norge. Selv små biter kan gjøre deg syk. Disse soppene er rødbrune, og kan være alt fra små til ganske store. Derfor er de vanskelige å skille fra andre brune skivesopper. En god regel er å **la brune sopper med brune skiver bli igjen i skogen.**



## Fakta

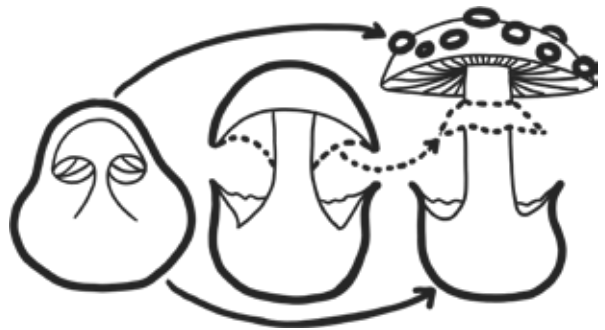
Spiss giftslørsopp vokser ofte i blåbærskog med mye mose, og er ganske vanlig der du finner andre gode matsopper, som traktkantarell.

# Fluesoppene - skivesopper

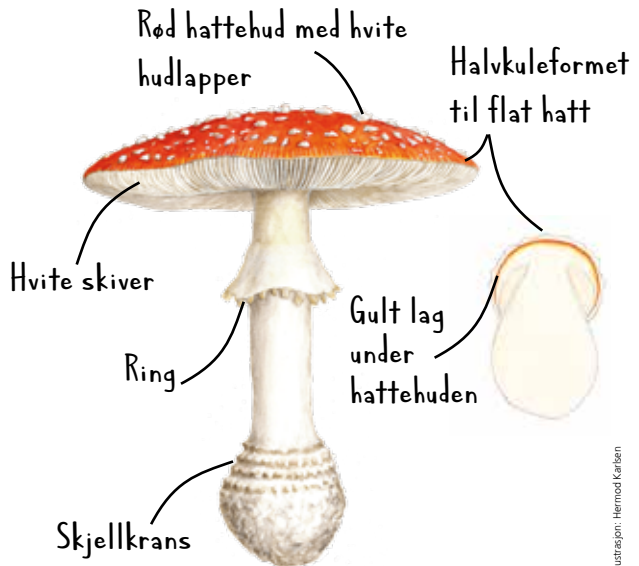
«Alle» kjenner den røde fluesoppen, men enda skumlere er slektningene hvit fluesopp og grønn fluesopp. Vi har mange ulike fluesopper i Norge med eller uten hudlapper og ulike farger på hatten.

Felles for dem er at de har helt hvite skiver, med hvitt sporepulver. En god nybegynnerregel er derfor å **la sopper med hvite skiver bli igjen i skogen**.

Fluesoppene dukker fram som et «egg» på bakken. Posen rundt blir til ringen på stilken. Ved basis kan soppen ha en skjellkrans eller stå som i en pose. Men husk at disse kjennetegnene kan bli borte.



## Rød fluesopp



# Hvit fluesopp



Kan gulne litt når den blir gammel



Hvit fluesopp har gjerne en litt skjev hatt, som en luntende gammel mann på tur i skogen.

Hvit klokkeformet til flat hatt

Hvite skiver

Ring

Hvit stilk



Poseformet slire

Illustrasjon: Hiermod Karlsen

# Grønn fluesopp



Klokkeformet til flat hatt

Olivengrønn, gulaktig eller nesten hvit farge på hatten

Hvite skiver

Ring

Hvit eller lysegrønn stilk

Poseformet slire

# Rødskrubb - rørsopp

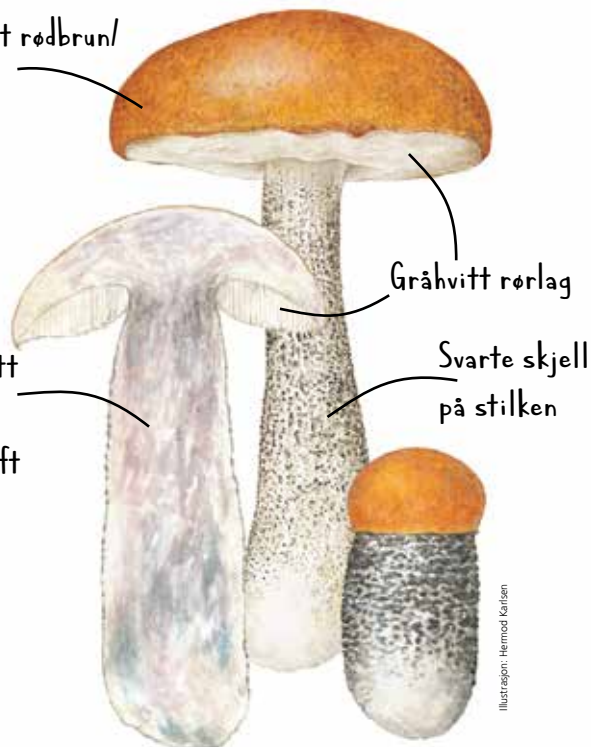


En stor og god sopp som vokser med bjørk, både i skog og på gressplen.

Viktig! Rødskrubb er giftig som rå, og må varmebehandles i minst 15 minutter på middels til høy temperatur.

Halvkuleformet rødbrun/  
oransje hatt

Gråblått kjøtt  
etter noen  
minutter i luft



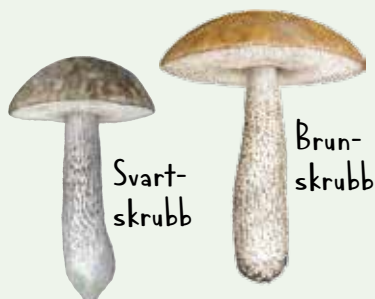
Gråhvitt rørslag

Svarte skjell  
på stilken

Illustrasjon: Hermod Karlsen

## Visste du at

Det finnes mange ulike skrubber. Alle er rørsopper med svarte eller brune små skjell på stilken. Alle kan spises, men må varmebehandles i minst 15 minutter.



Svart-  
skrubb

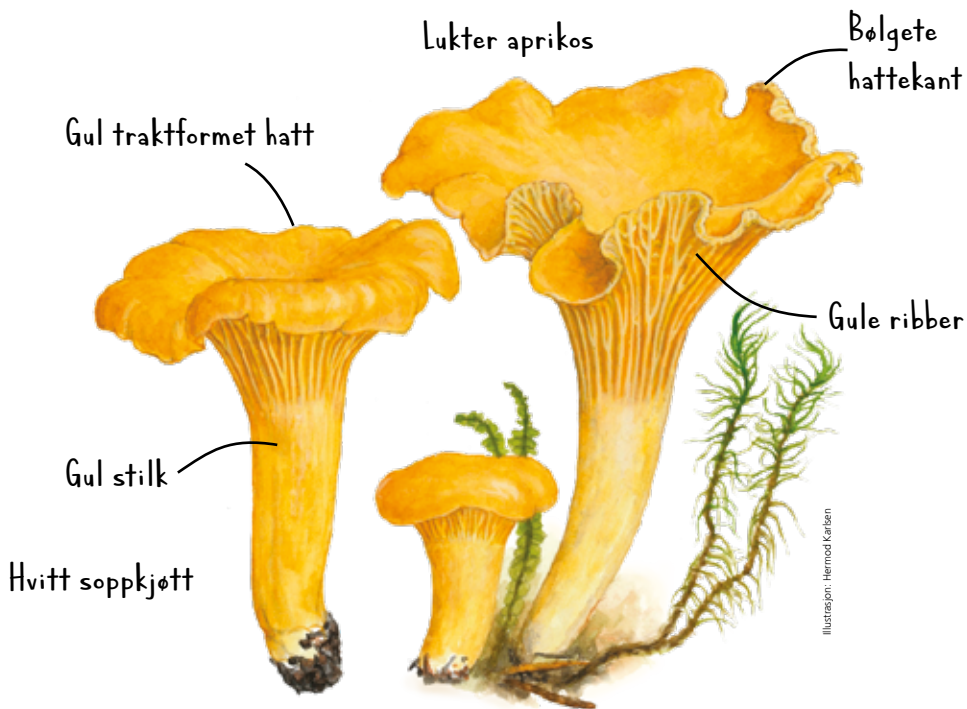
Brun-  
skrubb

Illustrasjon: Hermod Karlsen

# Kantarell - ribbesopp



Veldig mange er trygge på å plukke kantarell fordi den har tydelige kjennetegn og mange kjenner den fra butikken. Den er gul som eggeplomme, lukter deilig av aprikos, og smaker nydelig!



**Falsk kantarell** kan ligne på ekte kantarell, men den har skiver, ikke ribber. Du kan bli dårlig i magen om du spiser mye av den.

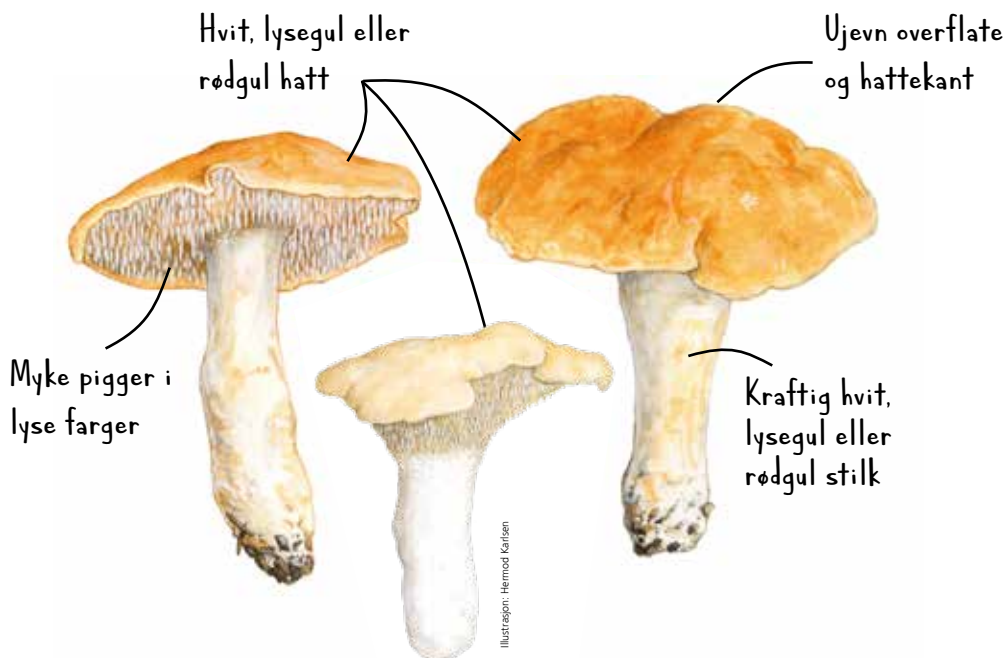


## Matpiggsopp - pigger



Dette er veldig gode matsopper som er enkle å lære seg og bli trygg på. De er vanlige i hele landet. De vokser ofte flere sammen i store ringer.

**Alle piggsopper med myke lyse pigger er spiselige.**



### Fakta

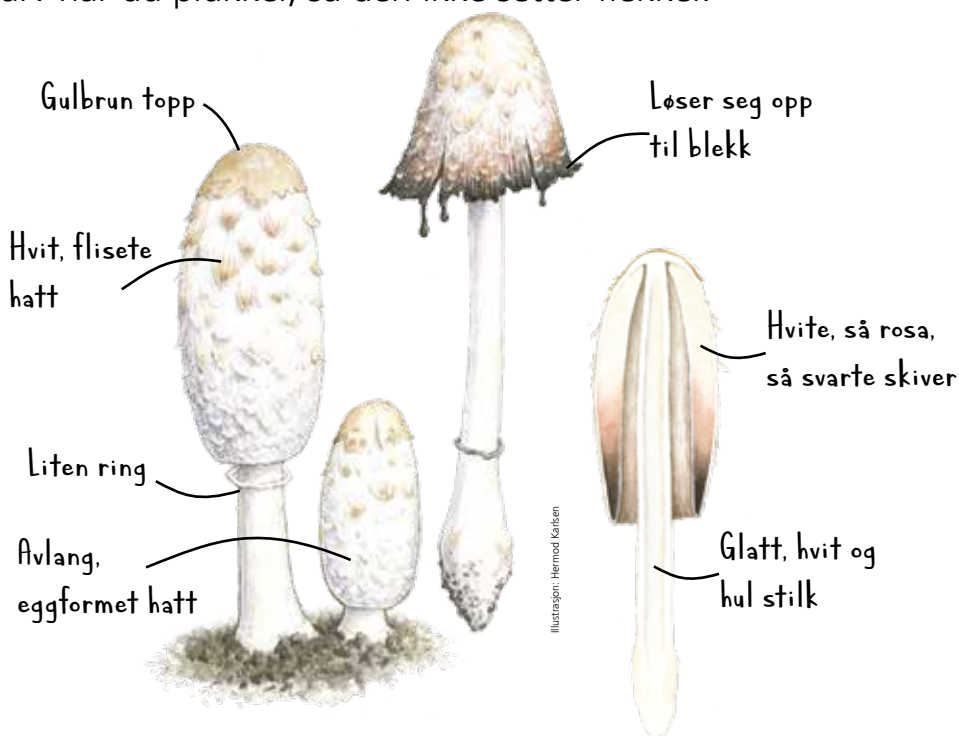
Sneglene er ikke så glad i piggsopper, så det er ofte enkelt å finne pene eksemplarer.

# Matblekksopp - skivesopp



Matblekksopp er en skivesopp, men likner ikke på noen av de giftige skivesoppene. Den ser nesten ut som en litt lurvete hattifnatt?

Matblekksopp vokser på plen, og når den blir eldre løser hatten seg opp til blekk. Legg den i plast eller i en egen kurv når du plukker, så den ikke setter flekker.



## Tips

Legg eldre hatter i et glass og vent til de løser seg opp, så har du et blekk du kan male og tegne med.





## Hvordan rense soppen

For å unngå barnåler, jord og bøss i maten må du rense soppen! Det er fint å gjøre dette allerede i skogen, så slipper du å bære markspist sopp med hjem.

Når du renser kan du i tillegg få en ekstra titt på hver enkelt sopp. På den måten kan du oppdage skumle blindpassasjerer før du legger dem i kurven din.

PS. Vil du at en soppkontrollør skal kontrollere soppen må du vente med å rense den, så du ikke skjærer bort viktige kjennetegn!



### Slik gjør du:

Børst bort jord og barnåler, og skjær av basis på stilken.

Del soppen på langs for å se om den er veldig markspist. Litt hull går bra, men er det mye må du kaste soppen.

Skjær bort rørlaget fra store rørsopper hvis det føles veldig mykt eller slimete.



## ***Stekt sopp i skogen***

Stekt sopp er enkelt og veldig godt! I skogen smaker det enda bedre! Du trenger en stekepanne og en stekespatte samt smør eller olje, salt og pepper og noen brødsriver.

### **Slik gjør du:**

Kontroller og rens all soppen. Del store sopper i mindre biter. Legg soppen i stekepanna, og sett den rett på bålet eller bruk et stormkjøkken.

Det er mye vann i en sopp. Etter en stund vil den begynne å «svette» og slippe ut alt vannet.

Når nesten alt vannet har fordampet har du litt smør eller olje i panna. Stek soppen til den får fin stekeskorpe og krydre med salt og pepper.

Legg soppen på en brødskive med smør og kos deg!

## Vil du lære mer?

Vi vil at små og store skal få oppleve gleden ved å smake på naturen – og vi kan lære deg hvordan!

Vi har kunnskapsrike og engasjerte kurs- holdere over hele landet som tar med seg familier, skoleklasser, barnehager og andre grupper på tur for å oppdage og lære om nye spennende arter, som vi tilbereder sammen utendørs.

Du kan lese mer om oss på nettsidene og følge oss på Facebook.

Ønsker du kurs der du bor, eller for en spesiell gruppe? Ta kontakt med din lokalforening, eller [post@soppognyttevekster.no](mailto:post@soppognyttevekster.no)

Utgitt med støtte fra:  
Sparebankstiftelsen DNB og  
Kultur- og likestillingsdepartementet

