

# 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 soppen. 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 piggopp



**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 franskbrødsopp.

Fåresopp



ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

## Andre typer



BEGERSOPPER



RØYSOPPER



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 (lyserer hatt, vokser i løvskog), og rødbrun steinsopp (rødbrun hatt, vokser i furuskog). Alle steinsopper er spiselige.



FOTO: ANETTE JILLESSTRAND



FOTO: ANETTE JILLESSTRAND



FOTO: MORTEN JØDAL

**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.



## 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 skraper på det. Den har kort, hvit stilk, og vokser i gammel granskog. Fåresopp blir sitrongul når du steker den. Franskrbrødsopp (*Albatrellus confluens*) ligner, men er mer rødlig i fargetonen, og blir ikke sitrongul når du skraper på sporelaget under hatten eller gul når soppene stekes. Franskrbrødsopp 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.



FOTO: MORTEN BODAL



FOTO: ANETTE HELGSTRAND

**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. Furumatrisken 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 DOUTINEA, 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: ALEXANDRA PEKELS

#### TO MATVETT-REGLER OM SOPP:

- Du skal ikke spise gammel og råtten 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



FOTO: PER MARSTAD

## GIFTLØRSOPPER

*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.



ILLUSTRASJON: HERMUD KARISEN



FOTO: PER MARSTAD



## 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 soppene 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 råttent 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 soppen er ung. De unge skivene er blekgule, rekker langt ned på stilken og blir brunflekete ved trykk.



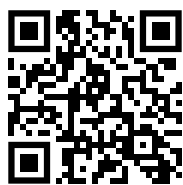
ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

### 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.



2026. Tekst og innhold: Ivo Torvund og Pål Karlisen. Layout og foto: Tor- og Håkonsdatter. Anette Lillesrud. Foto.



## LÆR MER HER

Bli med på kurs,  
turer og besøk en  
soppkontroll nær deg.

Bli medlem på  
[soppognyttevekster.no/medlemskap](https://soppognyttevekster.no/medlemskap)

Vi sjekker også soppen din i den bemanna  
appen vår Soppkontroll som er åpen fra 1. juli  
til 31. oktober. Du finner den der du laster ned  
apper eller på [soppkontroll.no](https://soppkontroll.no)



**NORGES SOPP- OG  
NYTTEVEKSTFORBUND**

Norges sopp- og nyttevekstforbund

Tlf.: 922 66 276

[post@soppognyttevekster.no](mailto:post@soppognyttevekster.no)

[soppognyttevekster.no](https://soppognyttevekster.no)