



Friluftsrådet for Ålesund og omland

[www.friluftsradet.no](http://www.friluftsradet.no)

# Sopp er topp!

*Et plukke- og sorteringskompendium*



## Forord

Dette kompendiet er meint som eit forenkla tillegg til *oppdaterte* fagbøker om sopp.

Det er viktig at handbøker og litteratur om sopp er så oppdatert som råd.

Årsaka til at det er så viktig er at vår kunnskap om sopp ikkje er permanent, men vert endra i tråd med ny viten. Nokre soppar som vart sett på som matsopp for nokre år sidan, blir no sett på som giftige. Mellom anna er ein av dei gamle sikre matsoppene; raudskrubb blitt fjerna som tilrådd matsopp då einskilde reagerer allergisk til denne soppen.<sup>1</sup>

Soppar er fasinerande fordi dei verken tilhøyre dyre- eller planteriket. Og sopp er å finne overalt – bortsett frå under vatn. Det viktige når ein skal gjere seg kjent med sopp er å starte gradvis. Gjer deg godt kjent med ein eller to soppar. Når du kjenner deg trygg på desse så kan du utvide repertoaret sakte, men sikkert.

Det vi ser på og omtalar som sopp i daglegtale er eit fruktlekamen som er formeringsorganet til soppen. Det er sopptrådane (mycelet) under overflata, og som ein i regelen ikkje ser, som er sjølv sopp. Disse sopptrådane inngår ofte i eit fasinerande samspel med tred. Og generelt vil du finne meir sopp dess eldre trea i eit skogsområde er. Men sopprike er mangfaldig og alle naturmiljø vil ha sine soppar. Verdas største nolevande organisme er truleg ein amerikansk honningsopp<sup>2</sup>. Den starta som ein spore og dekker no eit areal på 10 kvadratkilometer eller 1600 fotballbaner, og er mellom 2000 og 8500 år gammal!

Dette kompendiet gir deg tips om korleis du skal sortere soppen allereie i det du plukkar han. Gjennom 5 plukkereglar får du ei grovsortering som gir deg ein forenkla klassifisering av soppen, og du unngår å ta med mykje giftig eller ikkje etande sopp. Sopp som kan etast er markert med stjerner bak namnet. 3 stjerner er høgaste merking, og dess fleire stjerner soppen har dess meir brukarvennleg til mat er han.

Volda, august 2009.

Christer Lundberg Nes

Forsidefoto: Steinsopp

---

<sup>1</sup> [www.forskning.no](http://www.forskning.no); Lisa Olstad, 28.august 2006

<sup>2</sup> [www.forskning.no](http://www.forskning.no) ; Ingrid Spilde, 02.april 2003



## Innhaldsliste

Forord	2
Innhaldsliste	3
Klassifisering av sopp	4
Gode haustevanar	4
Plukk og identifiser ein sopp i gangen	4
Skil kjent og ukjent sopp i fysisk separerte korger	4
Dei 5 plukkereglane	5
Ta med alle rørsoppar som veks på bakken	5
Steinsopp	5
Raudskrubb – Ikkje lenger tilrådd	5
Brunskrubb	6
Ta med alle oransje soppar som veks på bakken	6
Kantarell	6
Traktkantarell	6
Gul trompetkantarell	6
Falsk kantarell	6
Ta med alle lyse piggsoppar som veks på bakken	6
Bleik piggsopp	6
Raudgul piggsopp	6
Ikkje ta med sopp med brune skiver	6
Ikkje ta med overmodne og bittesmå sopp	7
Sopp med kvite skiver	7
Flugesoppar	7
Ringlaus flugesopp	8
Raudnande flugesopp	8
Kremler	8
Sjampinjongar	8
Skivesoppar med melkesaft; risiker	9
Matriske	9
Kuleforma soppar utan hatt og stilk – røyksoppar	9
Dobbelsjekk soppen når du kjem heim	10
Etereglar	10
Steiking av sopp	10
Frysing av sopp	10
Kjelder	10

## Klassifisering av sopp

### Gode haustevanar

Plukk og identifiser ein og ein sopp i gangen.

Skil kjent og ukjent sopp i fysiske separate korger!

Pass på å få med kjenneteikn nede i mosen eller like under bakken

## Klassifisering av sopp

Når vi plukkar sopp ser vi etter kjenneteikn på form, konsistens, farge, storleik og lukt på fruktlekamen. Nokre soppartar finst i eit uttal variantar i storleik og fargen varierer med alder og vêr – men den vil likevel ha nokre grunnleggande kjenneteikn.

Men denne variasjonen gjer at ein aldri skal ete sopp ein ikkje er 100% sikker på. Om ein sopp har delt seg slik at du ikkje kan dobbeltsjekke kjenneteikn før du skal nytte soppen så skal han ikkje nyttast.

Vi beskriv fruktlekamen gjennom å dele inn kjenneteikn på hatten, undersida av hatten, stilken og enden på stilken.

### Gode haustevanar

Når du plukkar sopp så skil alltid kjent matsopp og ukjente soppar i fysiske separate korger. Du skal alltid plukke ein og ein sopp og ikkje falle for freistinga med å plukke mykje sopp fort utan å sjå på kvar einskild sopp! Det er slett ikkje er uvanleg at ukjent sopp kan stå saman med sopp som du kjenner.

Sidan du skal sjekke kvar einskild sopp du samlar inn, så lønner det seg å reinske soppen etter kvart. Ha ein skarp kniv, eller kjøkkenkniv til borna, og gjerne ein liten stiv børste. Skjer vekk sopp med stygge delar eller skadeverk frå insekt. Børst eller skjer vekk skit.

Om det då blir slik at du skjer vekk viktige kjenneteikn på soppen bør du i regelen ikkje nytte den. Du må i allefall vere 100% sikker på at deler frå ukjent sopp ikkje kan kome med.

Vrikk soppen forsiktig laus, eller skjer stilken over ved bakken. Pass på å få med kjenneteikn på stilken som kan vere nede i mosen eller like under bakken. Fjern rusk og jord. Legg gjerne soppen i korger/isboks med litt avisapir i botnen. Og skil fysiske kjent og ukjent sopp gjennom å ha med deg fleire separate korger.



## Dei 5 plukkereglane

### 1) Ta med alle rørsoppar som veks på bakken

#### *Steinsopp* \*\*\*

#### *Raudskrubb - Ikkje lenger tilrådd som matsopp!*

Du kan gjere ei god sortering allereie medan du plukkar soppen ved å følgje 5 plukkereglar:

- 1) Ta med alle rørsoppar som veks på bakken
- 2) Ta med alle oransje soppar som veks på bakken
- 3) Ta med alle lyse piggsoppar som veks på bakken
- 4) Ikkje ta med sopp med brune skiver
- 5) Ikkje ta med overmodne og bitte små soppar

Ta med alle rørsoppar som veks på bakken

Dette er ein plukkeregel som femner om svært mange artar. Felles for denne gruppa er at dei har rør under hatten. Det er fleire gode matsoppar i denne gruppa, og det er relativt lett å skilje dei frå dei giftige eller ikkje etande soppene.

#### *Steinsopp* \*\*\*

Kjenneteikn på steinsopp er eit årenett på stilken like under hatten. Fargen på rørlaget er kvite/lyse hos ung sopp og er då så tett at du nesten ikkje kan skilje røra frå kvarandre. Rørlaget blir gult hos gamal sopp. Stilken er bleikbrun til brun, oftast med ein eller annan form for "klumpfot". Steinsopp er ein kjempegod matsopp – og også godt likt av dyr, insekt og andre soppar.

Steinsopp kan forvekslast med gallerørsopp som også har årenett. Gallerørsopp har brunt utheva årenett, men årenettet er over heile stilken. Den har heller ikkje "klumpfot". Rørlaget varierer frå kvitt hos unge eksemplar til skittenrosa hos eldre. Gallerørsopp er ikkje etande, men ikkje giftig.

Bruk ikkje rørsopp som er raud på rørlag, stilk eller begge deler. Dei er oftast giftige.

Alle rørsoppar med ring kan etast.

*Smørsopp* \*\*: Med ring, brun hatt, knyttet til furu.

*Lerkesopp* \*\*: Knytt til lerk. Som regel oransjegul farge.

Begge to har hatt med ei klebrig hinne, denne må fjernast før soppen vert eten.

Rørsopp med stilk som er svart/brunskrubbet: Raudskrubb eller brunskrubb

*Raudskrubb* – Denne soppen er ikkje lenger tilrådd som matsopp på grunn av at nokre reagerer allergisk på den. Raudleg på oppsida av hatten.

*Brunskrubb \*\**

**2) Ta med alle oransje soppar som veks på bakken**

Alle kantarellane er etande og gode matsoppar.

*Ekte kantarell \*\*\**

*Traktkantarell \*\**

*Gul trompetkantarell \*\*\**

NB! Ekte kantarell kan forvekslast med falsk kantarell.

**3) Ta med alle lyse piggsoppar som veks på bakken**

*Bleik piggsopp \*\*\**

*Raudgul piggsopp \*\*\**

**4) Ikkje ta med sopp med brune skiver**

*Brunskrubb \*\**

Brun på oppsida av hatten.

Ta med alle oransje soppar som veks på bakken  
Ved å følgje denne plukkeregelen vil du som regel få med deg fleire artar kantarellar og trompetsopp.

Alle kantarellane er etande og gode matsoppar.  
Felles kjenneteikn er traktforma fruktlekam som har ribber under hatten.

*Ekte kantarell \*\*\**

Heile soppen er egg-gul, fargen varierar lite. Ribber under hatten.

*Traktkantarell \*\**

Brun ujevn hatt, med hol ned til stilken (Trakt)  
Stilken er hul og har den karakteristiske gule fargen. Under hatten er den lysare med ribber.

*Gul trompetkantarell \*\*\**

Svake ribber, sterkt gul på undersida av hatten.

NB! Ekte kantarell kan forvekslast med falsk kantarell.  
Den liknar kantarell, men har skiver under hatten og høyrer til skivesopp. Fargen varierer, gul overside, raudgul underside. Falsk kantarell er ikkje etande.

Alle lyse piggsoppar som veks på bakken er etande og gode matsoppar. Dei kjem ofte litt seinare på hausten og er relativt lite angripne av insekt. Kjenneteikn er at dei har piggar under hatten. Piggane sitt relativt laust og kan skrapast av med naglen. Men det er ikkje naudsynt å fjerne piggane når ein nyttar soppen.

*Bleik piggsopp \*\*\**

*Raudgul piggsopp \*\*\**

Alle brune piggsoppar er ikkje etande. Til dømes skjellpiggsopp. Alle piggsoppar som veks på tre og stubbar er ikkje etande.

Dersom du ikkje tek med soppar som har brune skiver så unngår du å ta med ei rekke giftige og ikkje etande soppar.



## 5) Ikkje ta med overmodne og bitte små sopp

Sopp med kvite skiver er oftast flugesoppar eller kremler

### Flugesoppar

Slørsopp og musserongar er to store grupper med sopp som ofte har brune eller farga skiver.

Du kan rett nok miste å ta med deg nokre gode matsoppar ved å følgje denne plukkeregelen. Til dømes rimsopp og sjampinjongar. Men desse soppene kan forvekslast med svært giftige soppar. Forsking viser også at rimsopp tek godt vare på skadeleg radioaktiv forureining. Eit måltid med rimsopp er etter sigande nok til å fylle årleg tilrådd maksimumsinntak av slik radioaktiv forureining.

Ikkje ta med overmodne og bitte små sopp

Ved å unngå å ta med overmodne og bitte små sopp så unngår du å måtte kaste sopp når du kjem heim ved at den er angripen av insekt eller snyltesoppar. Små soppar er ofte giftige, ikkje etande eller svært vanskeleg å bestemme arten på.

### Litt meir om andre soppar sortert ved kjenneteikn.

Om du plukkar med deg soppar som har kvite skiver under hatten så har du i regelen tatt med deg flugesopp eller kremler.

### Flugesoppar

I denne familien finn ein både svært giftige soppar og nokre matsoppar.

Felles kjenneteikn på flugesoppene er:

- 1) Frie skiver
- 2) Alltid kvite skiver (raudnande flugesopp kan ha svakt raudlege skiver)
- 3) Med ring (unntatt ringlaus flugesopp)
- 4) Krans med slire omkring foten
- 5) Hudlappar på hatten. Tenk på dei kvite flekkane på hatten til raud flugesopp NB! Hudlappane sit ikkje fast og kan mangle!
- 6) Kvitt sporepulver

Faremoment:

Hudlappar, ring og/eller slire og krans kan vere borte!



*Ringlaus flugesopp \*\*\**

Raud flugesopp-giftig  
Raud hatt, hudlappar som kan mangle, ring og slire.

Svartringflugesopp-giftig  
Manglar som oftast hudlappar, ringen vert svart når ein tek på den.

*Ringlaus flugesopp \*\*\**

Manglar som oftast hudlappar. Utan ring. Kraftige striper i kanten på hatten. Kvit, grå gulbrun, gjerne saman med bjørk.

*Raudnande flugesopp \*\*\**

*Raudnande flugesopp \*\*\**

Med hudlappar. Krans istadenfor slire. Raudleg skjær, blir raudleg i såra når vi skjer i den. Ver varsam dersom hudlappane manglar! Kan vere grønaktig og kan difor lett forvekslast med grøn flugesopp!

Grøn flugesopp-giftig  
Olivengrøn, grålig hatt. Sjeldan, knytta til edellauvskog. Med heil hud som kan ligge i flak, men som oftast er forsvunne. Dødeleg.

Kvit flugesopp-giftig  
Kvit overalt. Med heil hud, som kan ligge i flak. Disse kan vere forsvunne. Dødelig.

**Kremler**

**Kremler**

Har kvite eller lyse skiver og ofte klare fargar på hatten; raude, gule og grønne.

Kun når ein er 100 % sikker på at ein har funne ei kremle kan ein prøvesmake om den er matsopp eller ikkje. Ein tek ein liten bit ytterst på tunga og småtygg på den. Ver merksam på at den skarpe smaken kan kome litt seint, etter ca 20- 30 sek.

Kremler med mild smak: Etande

Kremler med skarp smak: Ikkje etande

Ved forvelling, kan alle kremler etast.

**Sjampinjongar**

**Sjampinjongar**

Kan vere kvit eller ha brun farge på hatten. Liknar mykje på flugesoppene.





Sjampinjongar kan skillast frå flugesopp ved fylgjande kjenneteikn:

- 1) Mørke skiver (unge: kvite som hjå flugesopp! Eldre er: rosa; gamle er: sjokolade-brune til svarte)
- 2) Manglar hudlappar
- 3) Manglar krans og/eller slire

Sjampinjong liknar flugesopp ved:

- 1) Frie skiver
- 2) Ring.

Faremoment:

Unge sjampinjongar har kvite skiver. Et derfor ikkje unge sjampinjongar. Flugesopp kan ha mista krans eller slire og hudlappar.

## **Risker**

Skivesoppar med melkesaft tilhøyrer familien risker

## **Risker**

Skivesoppar som skil ut melkesaft når du skadar soppen tilhøyrer familien risker.

Det kan vere vanskelig å finne melkesaft når soppen er tørr. Einskilde land har større tradisjon for å nytt riskene i mat enn vi har, til dømes finnane. I Noreg vert dei aller fleste risker sett på som ikkje etande med unntak av matriske.

*Matriske \*\*\**

*Matriske \*\*\**

Den einaste soppen som skil ut gulrotraud melkesaft. Soppen vert grønflekkete ved skader.

## **Røyksoppar**

Kuleforma soppar utan hatt og stilk er ofte røyksoppar

## **Røyksoppar**

Det er mellom 15- 20 arter røyksopp som er vanskeleg å artsfeste når dei ikkje er modne. Alle som er faste og kvite inni er etande.

Unntak - potetrøyksopp: Liknar andre røyksopp, men er i regelen svart inni. Unge eksemplar kan vere kvite inni, men er då mykje hardare enn andre, som viskelær.



Dobbelsjekk soppen når du kjem heim.

Når du kjem heim skal du dobbeltsjekke fangsten. Før du nyttar soppen skal du på ny artsbestemme kvar einskild sopp. Du må difor transportere soppen slik at han ikkje deler seg og misser kjenneteikn før du skal nytte han.

Etereglar

### **Etereglar**

- 1) Et berre sopp du er 100 % sikker på er etande
- 2) Kik nøye på kvar einskild sopp. Kast alle lause, usikre/ubestemmelege delar.
- 3) All sopp bør kokast/steikast før han vert eten.
- 4) All sopp bør skjerast opp i mindre biter før steiking/forvelling.
- 5) Et aldri mykje av ein sopp du et for første gong.

Steiking av sopp

### **Steiking av sopp**

Skjær opp soppen i mindre bitar. Legg bitane i tørr panne, soppen vil som oftast avgi rikelig med væske. Damp inn væska eller sil frå krafta etter ca 10 min. Brun soppen lett i smør og dryss litt salt og peppar over.

Frysing av sopp

### **Frysing av sopp**

Frysing er den beste og mest lettvinde oppbevaringsmåte for sopp. Oppskoren sopp vert dampa i ca 10 min. i eigen kraft - spe med litt vatn dersom soppen ikkje avgir nok væske. Ikkje tilsett salt. Når soppen er avkjølt tek du han saman med væska i tett emballasje. Væska skal dekke soppen slik at den ikkje vert tørr. Frosen sopp kan lagrast i eit år ved -18 til -20 celsius. Varm opp utan opptining og tilsett salt og peppar og evt litt smør.

Kjelder

### **Kjelder**

[www.forskning.no](http://www.forskning.no)

Eigne notatar frå soppturar og kurs med:

Bergen Lærarhøgskule: Helge Jensen

Volda Lærarhøgskule: Christoffer Bang og Rune Pettersen

Ålesund nyttevekstforeining: Osvald Grande, godkjend soppkontrollør