

# 8 MATSOPPER

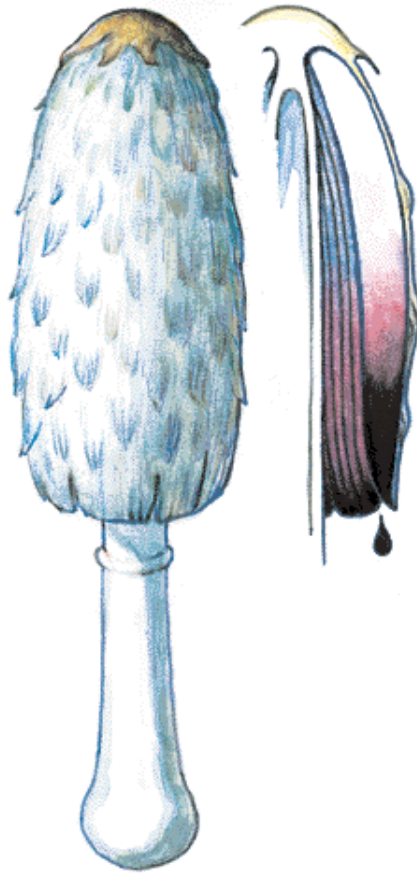
**Blek piggsopp** *Hydnum repandum*  
Hvitgul, av og til med rødgul skjær. Glatt med ulike lange pigger på undersiden av hatten og nedover stilken. Kjøttfull. Behagelig lukt og smak.  
**Vokser** i løv- og barskog i hele landet. Kommer i juli.

**Kan forveksles med:** Rødgul piggsopp (*H. rufescens*) er spinklere og mer rødgul, kan være noe bitter på smak. OBS: Bruk aldri brune piggsopper!



**Matblekksopp** *Coprinus comatus*  
Hvit, høy, smal hatt med store flisete skjell. Mild lukt og smak. Spiselig så lenge skivene er helt hvite. Rosa og mørke deler fjernes. Ta også vekk skjellene på hatten.  
**Vokser** i klynger på fet jord, gressplen, kompost. Kommer i august.

**Kan forveksles med:** Grå blekksopp (*C. atramentarius*) forårsaker forgiftning sammen med alkohol. Er ingen matsopp.



**Kantarell** *Cantharellus cibarius*  
Eggegul, traktformet med tykke gaffeldelte ribber som løper langt ned på stilken. Kjøttfull og myk. Fruktlignende lukt og mild smak. Av og til er ettersmaken pepperaktig.  
**Vokser** i løv- og barskog i hele landet. Kommer i juni.  
**Kan forveksles med:** Falsk kantarell (*Hygrophoropsis aurantiaca*) som er seig, tynnkjøttet, oransjegul. Ingen matsopp, da den kan inneholde allergener.

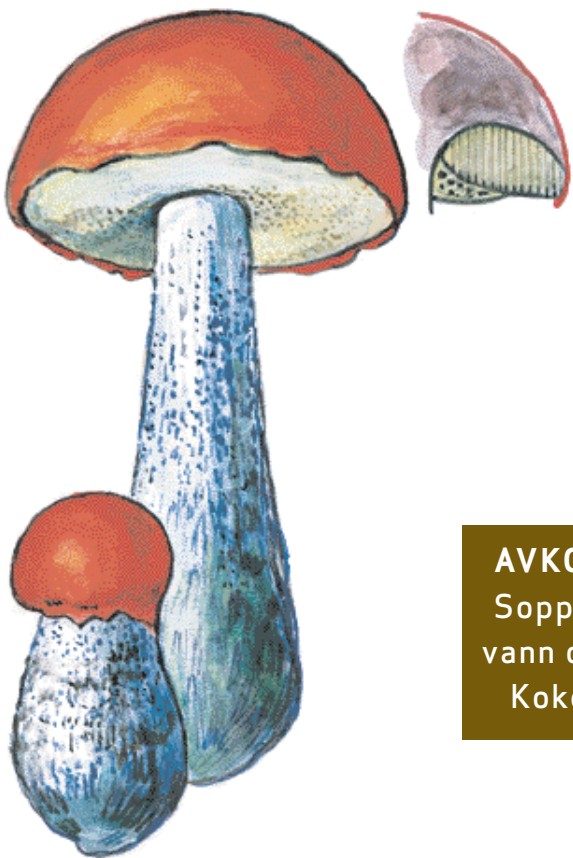


**Granmatriske** *Lactarius deterrimus*  
Oransjefarget hatt med sirkelformete soner. Blir grønnflekkt med alder. Granmatriske har gulrotfarget melkesaft, ses når man bryter i soppen. Kjøtt sprøtt og smuldrer lett.  
**Vokser** i granskog. Kommer i juli. I furuskog vokser den nærstående furumatrisken (*L. deliciosus*), som alltid er mild på smak.



**Rødskrubbe** *Leccinum versipelle*  
Oransje eller mursteinsrød hatt, hvitt rørlag som med alder blir grågrønt. Hvit stilk med svarte små skjell ("skrubbet"). Kjøttet blir mørkt ved gjennomskjæring. OBS: Rødskrubbe skal ikke spises rå. Må stekes eller kokes godt for å unngå forgiftning.

**Vokser** i løvskog under bjørk. Vanlig art i fjellbjørkeskog. Kommer i juli.  
**Kan forveksles med:** Skrubbsopper med røde hatter og brunskrubbe (*L. scabrum*). Disse er spiselige.



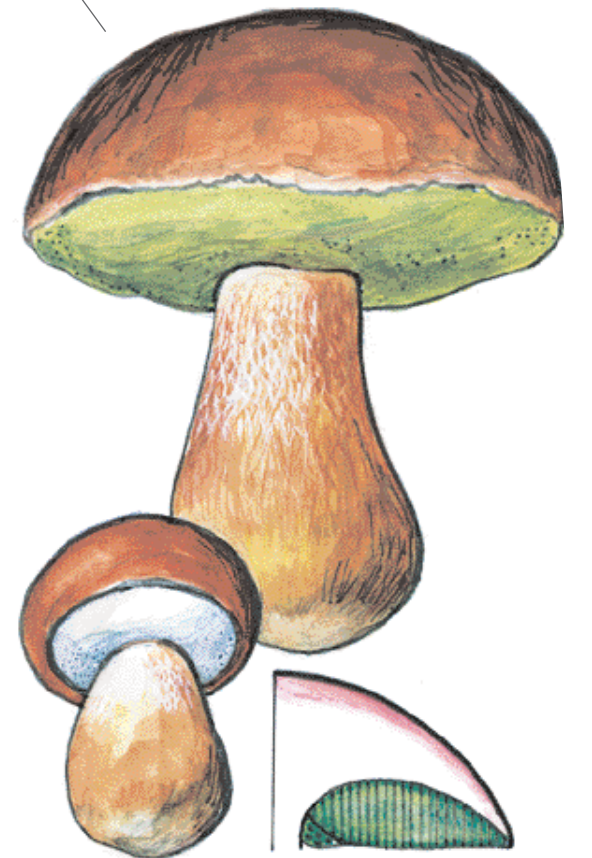
**Traktkantarell** *Cantharellus tubaeformis*  
Gråbrun hatt, grågule ribber på hattens underside og gul stilk. Tynnkjøttet, hul og dyp traktformet. Mild lukt og smak. Egner seg godt til tørking.

**Vokser** i granskog, dypt i mose, ofte vanskelig å få øye på. Kommer sent i sesongen, gjerne september/oktober, og da ofte i rikelige mengder.  
**Kan forveksles med:** Gul trompetkantarell (*C. aurora*) med sterk guloransje underside. God matsopp.

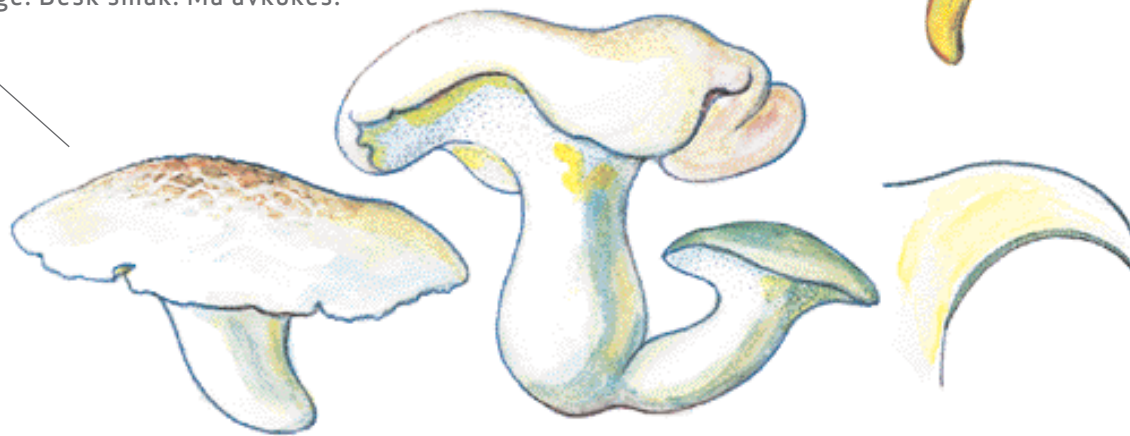


**Steinsopp** *Boletus edulis*  
Stor, kjøttfull rørsopp med brun, nesten halvkuleformet hatt. Rørlaget på hattens underside er først hvitt og blir gulgrønt med alderen. Det finmaskete årenettet øverst på stilken er et godt kjennetegn. Hvitt kjøtt. Mild lukt og nøtteaktig smak. Alle milde rørsopper som vokser her i landet er spiselige.

**Vokser** i løv- og barskog. Kommer i juli/ august.  
**Kan forveksles med:** Gallerørsopp (*Tylopilus felleus*) som har hvitt rørlag som ung, senere rosa. Kraftig mørkt årenett på stilken. Besk på smak.



**Fåresopp** *Albatrellus ovinus*  
Hvit, gråhvit eller gulaktig. Matt og tørr hatt, som kan være oppsprukket. Ørsmå porer på undersiden. Flere sopper kan være sammenvokst. Mild lukt og smak. Blir gulgrønn ved tilberedning.  
**Vokser** i barskog, ofte dypt i mose. Vanlig i gammelskog på Østlandet og i Trøndelag. Kommer i juli.  
**Kan forveksles med:** Franskrødsopp (*A. confluens*) som er gulrød på farge. Besk smak. Må avkokes.



**AVKOKING AV SOPP:**  
Soppen legges i kaldt vann og kokes i 10 min. Kokevannet kastes.

## GODE RÅD

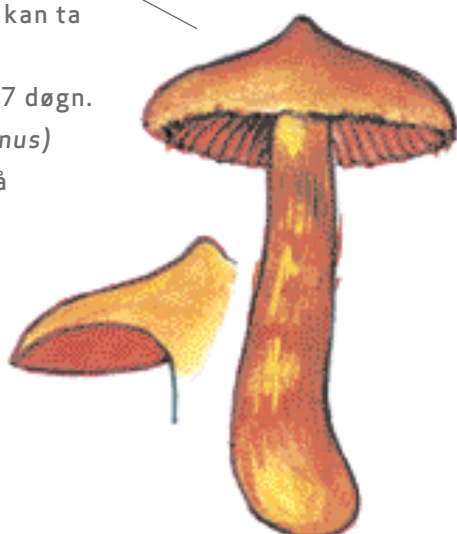
- Spis bare sopp som du er sikker på. Hvis du er i tvil – oppsøk soppkontrollen.
  - Spis aldri sopp som er rå, for lite kokt/stekt.
- Bruk bare sopp av god kvalitet til matlaging. • Bruk den nyeste sopplitteraturen når du bestemmer sopp.
- Ved symptomer eller mistanke om soppforgiftning, kontakt Giftinformasjonen: 22 59 13 00.

# 3 GIFTSOPPER

**GIFTIG Spiss giftslørsopp** *Cortinarius rubellus (=speciosissimus)*  
Rød-/gulbrun, hvelvet til spisspuklet hatt. Skivene er rødbrune. Stilken har karakteristiske gule til sitrongule belter. OBS: Spiss giftslørsopp er den farligste og vanligste gift-soppen vi har i Norge.

**Vokser** fortrinnsvis i litt fuktig, fattig blåbærgranskog, men forekommer også i furuskog. På Sør- og Vestlandet er den hyppig i plantete granskoger og er kjent nord til Nordland.

**Forgiftning:** Spiss giftslørsopp inneholder giftstoffet orellanin, som skader lever og spesielt nyrer. Det kan ta lang tid før symptomer på forgiftning viser seg, fra 3-7 døgn. Butt giftslørsopp (*C. orellanus*) ligner. Kjent fra eikeskog på Sørlandet. Like giftig som spiss giftslørsopp.



**GIFTIG Honningsopp** *Armillaria spp.*  
Lys til mørk brun hatt med mørke skjell. Skivene er først hvite, men blir brunflekete med alder. Stilken har tydelig hvit ring.

**Vokser** i knipper på trær og stubber, både bar- og løvved. Kan forekomme enkeltvis på gressplen, gjerne sent i sesongen. Honningsopp brukes som en fellesbetegnelse for 3-4 arter som ligner hverandre. Forekommer i hele landet.

**Forgiftning:** I noen soppbøker omtales honningsopp som matsopp, forutsatt at den avkokes.

Til tross for avkoking forekommer det forgiftningstilfeller med allergilignende reaksjoner. Det er også kjent forgiftningstilfeller hos små barn som har spist rå honningsopp. De blir syke med kvalme og oppkast etter 3-8 timer.



**GIFTIG Hvit fluesopp** *Amanita virosa*  
Hvit hatt, hvite skiver, stilk og kjøtt. Hatten er sterkt hvelvet, senere utfoldet, klebrig og glinsende. Stilken har tydelige vattaktige belter, og nederst en stor og tydelig knoll som er omgitt av en tynn, hvit, fastvokst slire. Øverst på stilken er det en hvit, hengende ring. OBS: Blir lett forvekslet med sjampinjong.

**Vokser** gjerne på sur jord, ofte i fuktig barskog under gran, furu og bjørk. Kan komme allerede i juli. På Østlandet kan den enkelte år være meget vanlig. Forekommer i hele landet, men er sjeldnere nordover; kjent til Troms.  
**Forgiftning:** Hvit fluesopp inneholder giftstoffer (amatoksiner) som skader nyrer og spesielt lever. Symptomene kommer etter 8-24 timer.

