

BÆKUR um sveppi

Bjarni Diðrik Sigurðsson

SVEPPAHANDBÓKIN

100 tegundir íslenskra villisveppa

Helgi Hallgrímsson

SVEPPABÓKIN

Íslenskir sveppi og sveppafræði

Ása Margrét Ásgrímsdóttir

MATSVEPPIR Í NÁTTÚRU ÍSLANDS

FREKARI upplýsingar

- Um 700 tegundir hattsveppa finnast á Íslandi og aðeins um 10% þeirra flokkast sem matsveppi.
- Nauðsynlegt er greina sveppi til tegundar áður en þeir eru borðaðir enda vaxa hér baneitraðir sveppi.
- Á Facebook-síðunni **Funga Íslands - sveppi ætíð eður ei** má finna upplýsingar og spyrja fólk sem þekkir til sveppa til að fá fullvissu um rétta tegundagreiningu.

Nánari fróðleik og leiðbeiningar er að finna í ritunum sem hér eru nefnd að ofan.

Land og skógur gefur þennan litla bækling út til að hvetja og aðstoða fólk sem vill feta sig af stað við sveppanytjar í skógi. Hann er byggður á áðurnefndum ritum og eldri sveppahandbók Skógræktarinnar sem unnin var m.a. með aðstoð Guðríðar Gyðu Eyjólfsdóttur sveppafræðings.

Útgefandi og ábyrgð: Land og skógur 2024

Ljósmyndir: Wikimedia Commons

Ritstjórn og hönnun: Pétur Halldórsson

Aðstoð: Helena Marta Stefánsdóttir skógfræðingur

landogskogur.is

VARASAMIR eitursveppir

Berserkjasveppur - lat. *Amanita muscaria*



Stórvaxinn og glæsilegur sveppur með rauðan, hvít-doppóttan hatt, hvítar fanir og hvítan staf með áberandi kraga. Í berserkjasvepp eru **nokkur mismunandi eiturefni**.

Feyrutrektla - lat. *Clitocybe phyllophila*



Mjallhvítur sveppur sem vex í stórum stíl í lerkiskógum. Ef honum er kippt upp hangir mikið af lerkínálum í sveppþráðum sem tengjast stafnum. Sveppurinn **inniheldur múskarín og er mjög eitraður**.

Lummusveppur - lat. *Paxillus involutus*



Frekar stór, grábrúnn sveppur sem dökkar við snertingu. Flatir hattur með innbeygðu hattbarði. Var áður fyrr talinn ætur eftir suðu en sú aðgerð eyðileggur aðeins þann hluta eiturefna sem **veldur magakvöllum**. Önnur eiturefni hans geta **skemmt blóðrás** er þau ná vissu magni í líkamanum.



Land og skógur

SVEPPIR Í SKÓGI



HENTUGIR matsveppir

Furusveppur - lat. *Suillus luteus*



Pípusveppur með dökk-brúnan, stundum slímugan hatt og fölgult pípulag. Stafurinn er hvítur og á honum hvítur kragi. Bragðgóður matsveppur sem hentar vel í flesta svepparétti. Best er að tína sveppinn ungan. Auðvelt er að fletta brúna laginu og slíminu af með hníf. Vex eingöngu með furutrjáum.

Perufísi - lat. *Lycoperdon pyriforme*



Oftast perulaga sveppur eins og heitið bendir til en stundum kúlulaga, kornóttur eða vörtóttur að ofan og ljúsbrúnn eða brúnn á lit. Vex í skógum á fúnum trjástubbum eða jarðvegi innan um tré, gjarnan í þyrpingum eða jafnvel breiðum. Tínið bara þá sem eru hvítir í gegn.

Kúalubbi - lat. *Leccinum scabrum*



Pípusveppur með þurran, brúnan hatt og drapplitt pípulag. Ágætur matsveppur ef hann er ungur og óskemmdur en fluga verpir eggjum sínum í pípulagið strax og aldinið sprettur úr jörðinni. Gott að skera burt neðri hluta stafsins ef hann hefur trénað en oft er stafurinn það eina sem ekki hefur maðkað. Mjög algengur og vex með birki.

Mókempa - lat. *Agaricus arvensis*



Hvítur hattsveppur með rósráuðar fanir sem dökkna og verða súkkulaðiþrúnar með aldri. Góður matsveppur sem mælt er með að nota hráan í salöt því bragðið nýtur sín best sé hann ekki matreiddur. Varist tvífara þessa svepps sem eru óætir, sjá Sveppa-handbókina.

Kóngssveppur - lat. *Boletus edulis*



Digur pípusveppur með brúnan hatt og ljóst pípulag sem gulnar heldur við þroska. Mjög góður matsveppur með bragði sem minnir á hnetur. Ungir sveppir með hvítum staf eru bestir og þá má nota hráa í salöt. Finnst gjarnan í gömlum greniskógum en lifir einnig með birki.

Slímgompur - lat. *Gomphidius glutinosus*



Gráleitur sveppur, slímugur á hatti. Fellingar hvítar en verða gráar með aldrinum. Stilkur ljósgulur. Vex með greni og gjarnan í þyrpingum. Hann er auðþekktur og ágætur matsveppur en mælt er með að tína aðeins unga og ekki mjög stóra sveppi.

Kantarella - lat. *Cantharellus cibarius*



Ætur rífsveppur sem vex í skógum og kjarrlendi. Mjög eftirsóttur matsveppur vegna bragðgæða. Þetta er auðþekktur sveppur, egggulur á lit, í fyrstu hvelður en verður svo flatari og gjarnan trektlaga. Fremur seigur undir tönn en ilmurinn minnir á aprikósur. Geymist vel þurrkaður.

Gulbroddi - lat. *Hydnum repandum*



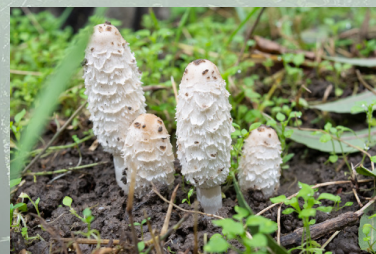
Mjög góður og fallegur sveppur en samt nokkuð beiskur. Þó hverfur beiskjan að mestu við matreiðslu. Gulbroddi vex í kjarri og skógum og þar má oft finna hann í stórum breiðum. Nánast alltaf laus við maðk. Varist tvífara! Ef hatturinn hefur rauðleitan lit gæti verið um skylda tegund að ræða sem er eitruð.

Lerkisveppur - lat. *Suillus grevillei*



Pípusveppur með gulan yfir í gulbrúnan hatt og gult pípulag að neðan. Mjög góður matsveppur. Best er að tína unga sveppi en skera stafinn burt af þeim eldri þar til sést í fagurgult holdið. Myndar svepprót með lerk og vex álíka langt frá trénu og rótarkerfi þess nær. Oft í miklu magni í ungum lerkiskógum.

Ullblekill - lat. *Coprinus comatus*



Hávaxinn, grannur hatt-sveppur með ullarkennda áferð á hatti. Bragðgóður steiktur og soðinn í rjóma. Tínið aðeins hvíta, unga sveppi sem helst eru lokaðir. Geymist ferskur í nokkra klukkutíma en lengi í frysti Algengur í byggð og við vegi. Varist að tína þar sem er umferð því ullblekill dregur í sig mengunarefni. Varist eitraða tvífara sem ekki eru hvítir í gegn.

GULLNU SVEPPATÍNSLUREGLURNAR

1. Tíndu aðeins tegundir sem þú þekkir og vertu viss um að geta greint þær til ættkvíslar og tegundar. Fullvissaðu þig um að ekki séu til eitruðir tvífara.
2. Byrjaðu á að tína pípusveppi. Engir eitruðir pípusveppir eru á Íslandi og öruggt að byrja á að tína þá.
3. Sveppir eru ferskvara svo tíndu aðeins fersk eintök og gakktu frá til geymslu strax og heim er komið. Skemmdir matsveppir geta orsakað magakveisu þótt þeir séu ekki eitruðir.
4. Prófaðu bara lítið þegar þú smakkar tegund í fyrsta sinn ef þú skyldir reynast hafa óþol eða ofnæmi fyrir viðkomandi svepp.