



Áhugi á sveppatínslu meðal útivistarfólks fer sífellt vaxandi, auk þess sem sveppategundum hér á landi fjölgar og útbreiðsla þeirra eykst. Í skógum víða um land er nú að finna fjölda sveppa frá miðju sumri og fram á haust.

Við sveppatínslu er að mörgu að hyggja. Þó það sé bæði skemmtilegt og nytsamlegt að tína sveppi til matar, þá er nauðsynlegt læra að þekkja þá sveppi sem ætir eru, matsveppina. Einnig þarf að huga að ýmsu hvað varðar hreinsun og geymslu sveppanna svo þeir njóti sín sem best við matargerð.

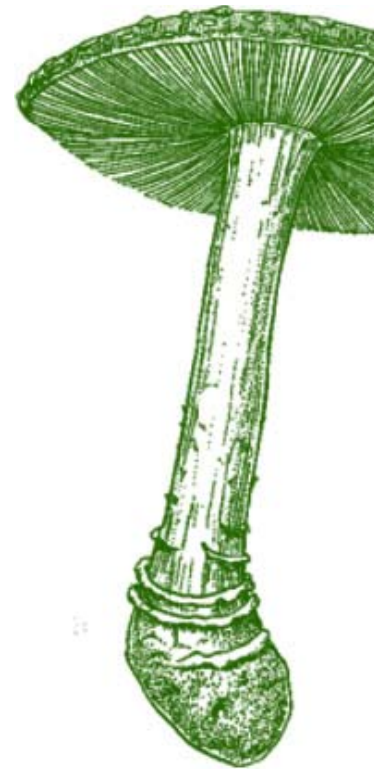
Því miður eru handbækur um sveppi nú illfánlegar í bókabúðum og því hefur Skógrækt ríkisins tekið saman þennan stutta leiðbeiningarbækling sem áhugafólk um sveppatínslu getur stuðst við.



## Hvað eru sveppir?

Sveppir eru hvorki dýr né plöntur en eiga sér sitt eigið ríki, svepparíkið. Sveppir eru ófrumbjarga lífverur, þ.e. geta ekki ljóstillífað og myndað þannig sína eigin næringu eins og grænar plöntur gera. Sveppir eru ýmist rotverur, sníkjuverur eða stunda sambýli við aðrar lífverur. Í skógi mynda þeir t.d. sambýli við rætur trjána sem kallast svepprót og útvega trjánum næringu úr moldinni en taka í staðinn prósentur af því sem tréð ljóstillífar sér til viðurværis. Aðrir brjóta niður dauðar viðarleifar og vaxa á stubbum hogginna trjáa eða föllum trjábolum og losa þar með efnið sem bundið var í trjánum aftur í hringrás náttúrunnar. Sumir sjúga næringu sína beint úr lifandi frumum annarrar lífveru, sníkja á henni. Þannig sjúga ryðsveppir næringu úr lifandi frumum í laufblöðum plantna og má þar nefna asparryðsveppinn sem dæmi.

Líkami sveppa er oftast gerður úr fíngerðum þráðum sem hafa vaxið inn í það sem sveppurinn lifir á. Það sem maður kallar sveppi eru aldin þeirra, þéttofin úr sveppþráðum og vernda frumurnar sem mynda gróin og sjá um að gróin dreifist. Hægt er að tína sveppi frá miðju sumri og langt fram á haust, ef veður er gott. Þeir finnast m.a. í skógum og á túnnum.



## Sveppatínsla

Sveppir eru næmir fyrir mengun, þó misjafnlega eftir tegundum. Við ráðleggjum því að forðast sveppatínslu þar sem bílaumferð er mikil eða þar sem skordýraeitri hefur verið úðað. Bestu vaxtarskilyrði sveppa eru í hlýju og raka. Best er að tína sveppi í þurru veðri, nokkrum dögum eftir rigningu, en ekki á meðan enn er blautt á, því þeir klessast auðveldlega og erfitt er að hreinsa þá blauta. Ungir sveppir eru ákjósanlegri en gamlir og stórir sveppir, en þeir gömlu eru vel fallnir til þess að standa áfram á sínum stað og sjá um að fjölga tegundinni.

Til að ná öllum sveppnum óskemmdum úr jarðveginum er best að taka neðst um stafinn, snúa upp á hann og lyfta upp um leið. Við það losnar sveppurinn í heilu lagi. Gott er að hafa hníf meðferðist og skera strax burt augljósar skemmdir. Til eru sérstakir sveppahnífar með stífum burstu á endanum.

Í sveppum er mikill vökvi og því þarf loft að geta leikið um þá. Varist þess vegna að tína sveppi í plastpoka eða setja þá í lokuð ílát. Við mælum frekar með körfu, pappakassa eða öðru álíka gisnu íláti.



## Hvað ber að varast?

Þó það sé bæði skemmtilegt og nýtsamlegt að tína sveppi til matar, þá er nauðsynlegt læra að þekkja þá sveppi sem ætir eru, matsveppina. Á Íslandi vaxa nálægt 700 tegundir kólfsveppa og langflestir þeirra eru ekki matsveppir, þar sem sumir eru ákaflega bragðvondir, aðrir harðir undir tönn og enn aðrir svo litlir og ræfilslegir að það væri mjög seinlegt að safna þeim í nægu magni.

Auk þess eru margar tegundir eitraðar og þar af fáeinir sem innihalda lífshættuleg eiturefni. Þeir sveppir sem innihalda væg eiturefni geta valdið fólki magakvöllum sem vara í 1-2 sólarhringa en eiturefni annarra virka á taugakerfið og starfsemi hjartans. Því skiptir miklu máli að fara öllu með gát áður en maður leggur sér villta sveppi til munns. Almennt er gott að fylgja þeirri reglu að borða aldrei sveppi sem maður þekkir ekki heldur borða aðeins þá sveppi sem maður þekkir og eru ætir, ungir, ferskir og óskemmdir.

Hér á eftir eru dæmi um nokkra eitursveppi sem finnast á Íslandi.



### Þerserkjasveppur

lat. *Amanita muscaria*

Stórvaxinn og glæsilegur sveppur með rauðan, hvítoppóttan hatt, hvítar fanir og hvítan staf með áberandi kruga. Sveppurinn inniheldur nokkur mismunandi eiturefni.



### Þeyrutrektla

lat. *Clitocybe phyllophila*

Mjallhvítur sveppur sem vex í stórum stíl í lerkiskógum. Ef honum er kippt upp hangir mikið af lerkinálum í sveppbráðum sem tengjast stafnum. Sveppurinn inniheldur múskarín og er illilega eitraður.



### Lummusveppur

lat. *Paxillus involutus*

Frekar stór grábrúnn sveppur sem dökknar við snertingu. Flatur hattur með innbeygðu hattbarði. Var áður fyrir talinn ætur eftir suðu en sú aðgerð eyðileggur aðeins þann hluta eiturefnanna sem valda magakvöllum. Önnur eiturefni hans geta valdið skemmdum á blóðrásinni þegar þau ná vissu magni í líkamanum.

# Hentugir matsveppir



## Lerkisveppur

lat. *Suillus grevillei*

Pípusveppur með gulan til gulbrúnan hatt og gult pípulag undir honum. Mjög góður matsveppur. Best er að tína unga sveppir og skera stafinn burt af eldri sveppum þar til sést í fagurgult holdið. Myndar svepprót með lerki og vex álika langt frá trénu og rôtarkerfi þess nær. Vex oft í miklu magni í tiltölulega ungum lerkiskógum.



## Kóngssveppur

lat. *Boletus edulis*

Digur pípusveppur með brúnan hatt og ljóst pípulag sem gulnar heldur við þroskun. Mjög góður matsveppur með bragði sem minnir á hnetur. Ungir sveppir með hvítum staf eru bestir og þá má nota hráa í salöt. Alltiður í skógum á Vesturlandi og hér og hvar, jafnt í náttúrulegum birkiskógi sem plöntuðum barrskógi.



## Kúalubbi

lat. *Leccinum scabrum*

Pípusveppur með þurran brúnan hatt og drapplitu pípulagi. Ágætur matsveppur ef hann er ungur og óskemmdur en einstaklega athafnasöm fluga verpir eggjum sínum í pípulagið strax og aldinið sprettur upp úr jörðinni. Gott að skera burt neðri hluta stafsins ef hann hefur trénað en oft er stafurinn það eina ómaðkaða af sveppnum. Mjög algengur sveppur sem vex í nágrenni við birki.



## Furusveppur

lat. *Suillus luteus*

Pípusveppur með dökkbrúnan, stundum slímugan, hatt og fölgult pípulag. Stafurinn er hvítur og hvítur kragi á honum. Bragðgóður matsveppur sem hentar vel í flesta svepparétti. Best er að tína sveppinn þegar hann er ungur. Auðvelt er að fletta brúna laginu og slíminu af með hníf.



## Flossveppur

lat. *Xerocomus subtomentosus*

Bragðgóður matsveppur sem er frekar laus í sér. Ekki algengur sveppur en vex í sumum skógum og lyngmómum, oftast einn og einn stakur.

# Æntugir matsveppir



## Skeidsveppur

lat. *Amanita vaginata*

Góður matsveppur með mildu bragði sem ekki skal borða hráan. Vex í skógum og snjóðældum til fjalla.



## Júnætisveppur

lat. *Agaricus campestris*

Hvítur hattsveppur með rósrauðar fanir sem dökkna og verða súkkulaðibrúnar með aldri. Góður matsveppur sem mælt er með að nota hráan í salöt því bragðið nýtur sín best sé hann ekki matreiddur. Vex í graslendi og oftast í baugum.



## Ullblekill

lat. *Coprinus comatus*

Hávaxinn, grannur hattsveppur með ullarkennda áferð á hatti. Bragðgóður sveppur, sérstaklega ef hann er steiktur eða soðinn í rjóma. Tínið aðeins unga sveppi sem enn eru hvítir og helst lokaðir. Geymist ferskur í nokkra klukkutíma en geymist vel frystur. Algengur sveppur í byggð, meðfram þjóðvegum þar sem hann vex oft í þyrpingum.



## Gulhnefla

lat. *Russula claroflava*

Góður matsveppur með mildu, en örlítið sætu bragði. Heppilegur með öðrum sveppum. Sveppurinn vex helst í gömlum birkiskógum.



## Móhnefla

lat. *Russula xerampelina*

Góður matsveppur með mildu bragði með hálfgerðri fiskilykt. Má borða hráan. Vex í grasmóum og skógum um allt land.

# Komid heim úr sveppatíslu

Mikilvæg er að hreinsa sveppina og best er að gera það um leið og þeir eru tíndir eða um leið og komið er heim, því annars geta sveppirnir auðveldlega skemmt.

Gott er að skera neðsta hluta stafsins burt, bursta óhreinindi og skera skemmdir úr hattinum. Einnig getur verið gott að skera heilan sveppinn í tvennt eftir endilöngu, til að kanna ástand hans að innanverðu.

Við mælum með tveimur mismunandi geymsluaðferðum:

**Frysting:** Algengasta og þægilegasta aðferðin við að geyma sveppi. Brytja þarf sveppina niður og hita þá á pönnu eða í potti, oft með smávegis vatni til að ná upp suðu. Vökvinn er látinn gufa upp af pönnunni, sveppirnir kældir og þeir síðan frystir í boxum eða plastpokum í hæfilegum skammti fyrir eina máltíð. Mögulegt er að geyma sveppi frosna í margar mánuði.

**Þurrkun:** Sneiða þarf sveppina og dreifa þeim á grisju eða grind. Ganga þarf úr skugga um að sveppirnir séu orðnir alveg þurrir, þ.e. stökkir, áður en þeir eru settir í geymslu. Gott er að geyma þurrkaða sveppi í lofþéttum glerkrukkum. Áður en nota á þurrkaða sveppi þarf að leggja þá í bleyti í nokkrar klukkustundir til að ná fram bragðefnum þeirra. Erlendis fást grænmetisþurrkarar sem kjörið er að nota við að þurrka sveppi.

## Hvað svo?

Það er hægt að nota sveppi á margvíslegan hátt. Þá má t.d. steikja í smjöri og bera fram með kjöti, fiski og grænmeti. Þeir henta vel í allskyns pott- eða ofnrétti, súpur og sósur. Hægt er að nota einstaka sveppi ómeðhöndlaða í salöt eða á pizzur en reglan er sú að elda sveppina. Gott er að krydda sveppi og þá helst aðeins með salti og pipar en of mikið krydd getur yfirgnæft bragð góðra sveppa.

Sveppir meltast mjög treglega og verka því eins og trefjar á meltingarkerfið, taka pláss í görnunum og liðka mjög um allar hægðir. Því er ekki ráðlegt að borða eingöngu sveppi heldur hafa þá undir þriðjungum af magni hveftrar máltíðar. Í sveppum eru nytsamar aminosýrur og ýmis snefilefni þótt þeir séu að mestu leyti vatn.

