

Áhugi á sveppatíslu meðal almennings fer sífellt vaxandi, auk þess sem sveppategundum hér á landi fjölgar og þeir breiðast út. Í skógum víða um land er nú að finna fjölda sveppa frá miðju sumri og fram á haust.

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

Ýmsar handbækur og fræðirit um sveppi eru fáanleg s.s. *Sveppabókin* eftir Helga Hallgrímsson, *Matsveppir í náttúru Íslands* eftir Ásu Margréti Ásgrímsdóttur og *Sveppahandbókin* eftir Bjarna Diðrik Sigurðsson. Skógræktin gefur þennan litla bækling út sem handhægt rit til að styðjast við fyrir fólk sem vill feta sig af stað við sveppanytjar í skógi.



## Hvað eru sveppir?

Sveppir eru hvorki dýr né plöntur en eiga sér sitt eigið ríki, svepparíkið. Þeir eru ófrumbjarga lífverur, þ.e. geta ekki ljóstillífað og myndað með því 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 viðar-leifar 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 og sömuleiðis birkiryð.

Líkami sveppa er oftast gerður úr fíngerðum þráðum sem hafa vaxið inn í það sem sveppurinn lifir á. Það sem við köllum sveppi eru aldin þeirra, þéttofin úr sveppþráðum. Þau vernda frumurnar sem mynda gróin og sjá um að gróin dreifist. Tína má sveppi frá miðju sumri og langt fram á haust ef veður er gott, t.d. í skógum og á túnum.



## 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 meðan enn er blautt á, því þeir klessast auðveldlega og erfitt er að hreinsa þá blauta. Ungir sveppir eru ákjósanlegri en gamlir og stórir. Þeir gömlu eru vel fallnir til þess að standa áfram á sínum stað og sjá um að fjölga tegundinni.

Til að ná öllum sveppum 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 meðferðis og skera strax burt augljósar skemmdir. Til eru sérstakir sveppahnífar með stífum burstu á endanum.

Í sveppum er mikill vökví 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 kórflu, pappakassa eða öðru álíka gisnu íláti.



## Hvað ber að varast?

Þótt bæði sé skemmtilegt og nytsamlegt að tína sveppi til matar er nauðsynlegt að læra að þekkja þá sveppi sem ætíð eru, matsveppina. Á Íslandi vaxa nálægt 700 tegundir kólfsveppa og langflestir þeirra eru ekki matsveppir, sumir af því að þeir 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 eittraðar 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 að öllu með gát áður en maður leggur sér villta sveppi til munns. Almenn er gott að fylgja þeirri reglu að borða aldrei sveppi sem maður þekkir ekki heldur aðeins þá sem maður þekkir og eru ætíð, ungir, ferskir og óskemmdir.

Hér að neðan eru dæmi um nokkra eitursveppi sem finnast á Íslandi.



### Berserkjasveppur

lat. *Amanita muscaria*

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



### Feyrutrektla

lat. *Clitocybe phyllophila*

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



### Lummusveppur

lat. *Paxillus involutus*

Frekar stór, grábrúnn sveppur sem dökkar við snertingu. Flatur hattur með innbeygðu hattbarði. Var áður fyrr talinn ætur eftir suðu en sú aðgerð eyðileggur aðeins þann hluta eiturefnanna sem valda magakvöllum. Önnur eiturefni hans geta valdið skemmdum á blóðrásinni er 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 sveppi en skera stafinn burt af eldri sveppum þar til sést í fagurgult holdið. Myndar svepprót með lerkí og vex álíka langt frá trénu og rótarkerfi 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 þroska. Mjög góður matsveppur með bragði sem minnir á hnetur. Ungir sveppir með hvítum staf eru bestir og þá má nota hráa í salöt. Alltíður í skógum á Vesturlandi og hér og hvar, jafnt í villtum birkiskógi sem ræktuðum barrskógi.



## Kúalubbi

lat. *Leccinum scabrum*

Pípusveppur með þurran, brúnan hatt og drapplitt pípulag. 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 og vex með 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 ungan. 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 lyngmóum, oftast einn og einn stakur.

# Hentugir matsveppir



## Skeiðsveppur

lat. *Amanita vaginata*

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



## Túnætisveppur

lat. *Agaricus campestris*

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. 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 lengi ef hann er frystur. Algengur sveppur í byggð og með fram þjóðvegum þar sem hann vex oft í þyrpingum.



## Gulhnefla

lat. *Russula claroflava*

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



## Móhnefla

lat. *Russula xerampelina*

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

## Komið heim úr sveppatíslu

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

Gott er að skera neðsta hluta stafsins burt, burstu óhreini 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 ílátum eða plastpokum í hæfilegum skammti fyrir eina máltíð. Mögulegt er að geyma sveppi frosna í marga 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 loftþéttum glerkrukkum. Áður en nota á þurrkaða sveppi þarf að leggja þá í bleyti í nokkrar klukkustundir til að ná fram bragðefnum þeirra. Kaupa má grænmetisþurrkara sem kjörið er að nota til að þurrka sveppi. Nýrri bakarofna má líka stilla á lágan hita og nota til hins sama.

## Hvað svo?

Nota má sveppi á margvíslegan hátt. Þá má t.d. steikja í smjöri og bera fram með kjöti, fiski og grænmeti. Þeir henta vel í alls kyns pott- eða ofnrétti, súpur og sósur. Nota má einstaka sveppi ómeðhöndlaða í salöt eða á pitsur 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 eru tormeltir og verka því eins og trefjar á meltingarkerfið, taka pláss í görnunum og liðka mjög um allar hægðir. Því er ekki ráðlegt að borða máltíð eingöngu með sveppum heldur hafa þá undir þriðjung af magni hvarrar máltíðar. Í sveppum eru nytsamar amínósýrur og ýmis snefilefni þótt þeir séu að mestu leyti vatn.



Heimildir: *Villtir matsveppir* eftir Ásu M. Ásgrímsdóttur og Guðrúnu Magnúsdóttur; Vísindavefurinn. Myndir frá Wikimedia Commons (<http://commons.wikimedia.org>) Sérstakar þakkir fyrir mikla aðstoð við undirbúning fær Guðríður Gyða Eyjólfsdóttir sveppafræðingur