

På jakt etter skogens gull? Få soppen kontrollert gratis

4.9.2026 - | Fredrikstad kommune

Soppsesongen er i gang og mange tar turen ut i skogen. Før soppen havner i panna, må du være helt sikker på at den er spiselig. Det kan du få sjekket ut helt gratis.

Det finnes svært giftige sopper i norske skoger. Noen kan forveksles med spiselige arter, og føre til alvorlig og varig skade på blant annet lever og nyrer.

- Er du ikke helt sikker på hva du har plukket, bør du derfor få soppen kontrollert, sier kommuneoverlege Jannikken Bømvik-Fejzic.

Soppkontroller i Fredrikstad

Det kan du få av sertifiserte soppakkyndige i Fredrikstad og Sarpsborg sopp- og nyttevekstforening. Foreningen holder gratis soppkontroll ved den hvite bua på parkeringsplassen til Fredrikstad skiarena, Brønnerødveien 35 på Veum.

Soppkontrollene er åpne hver søndag i september fra klokka 15.00 til 17.00.

Søndag 6. september markeres Soppens dag med flere arrangementer i tillegg til soppkontrollen. Se oversikt over soppkontroller på nettsiden til foreningen.

Har du plukket soppen dagen før, kan du ta den med dersom den har vært oppbevart kjølig, helst i papirpose.

Slik unngår du soppforgiftning

Noen giftige sopper kan gi alvorlig og varig skade på blant annet lever og nyrer. Følg derfor disse rådene:

- Plukk én og én sopp.
- Oppbevar ulike sopparter hver for seg.
- Ikke spis gammel eller råttent sopp.
- Gå gjennom hver enkelt sopp når du kommer hjem.
- Ikke spis sopp du er usikker på.
- Bruk fysisk eller digital soppkontroll før du spiser soppen.

- Er du nybegynner, bør du ikke bruke bilder eller informasjon på internett alene for å avgjøre om en sopp er spiselig, sier kommuneoverlegen.

Informasjon på flere språk

Giftinformasjonen har oppdatert brosjyren «Giftige sopper i Norge» i 2026. Den er tilgjengelig på norsk og mer enn 20 andre språk.

Fredrikstad kommune deler også informasjon om giftig sopp gjennom helsestasjonene, migrasjonshelse og FRIS. På helsestasjonenes skjermer finner du QR-koder som leder til mer

informasjon.

Se og last ned brosjyren om giftige sopper på FHI sine nettsider.

Dersom du tror noen har spist giftig sopp, kontakt Giftinformasjonen på telefon 22 59 13 00. Telefonen er døgnåpen. Ved alvorlige symptomer skal du ringe 113.

<https://www.fredrikstad.kommune.no/nyheter/paa-jakt-etter-skogens-gull-faa-soppen-kontrollert-gratis>