Ka' de spises?



Foreningen til Svampekundskabens Fremme

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Folderen er lavet i samarbejde mellem Foreningen til svampekundskabens Fremme og Fødevarestyrelsen.

Ka' de spises?

Sådan lyder spørgsmålet igen og igen på svampeturen. Og spiseskan de, mange af de vilde svampe – men bestemt ikke dem alle. Indsamling af vilde svampe åbner døren til intense naturoplevelser– men desværre kan manglende kendskab til svampe også føre til alvorlige forgiftningstilfælde ved svampespisning. De fleste ved nok, at **Rød Fluesvamp**, der er vist på forsiden, er giftig. Den forveksles næppe med spisesvampene. Men andre giftige svampe er dobbeltgængere til spiselige arter. Det er baggrunden for at udgive denne folder. Med folderen ønsker vi at gøre opmærksom på:

- hvordan man garderer sig imod svampeforgiftninger
- hvordan man lærer om de vilde svampe
- at de vilde svampe kan være et lækkert tilskud til maden

Derfor finder du i folderen oplysninger om de spisesvampe, der er lettest at kende og deres farligste dobbeltgængere blandt giftsvampene.

Det må understreges, at folderen ikke kan stå alene. Den kan ikke lære dig svampebestemmelsens svære kunst, men den viser nogle af de værste faldgruber – så brug den altid sammen med en god, nyere svampebog.

Hvad er en svamp?

Svampene er hverken planter eller dyr, men tilhører deres helt egen gruppe af organismer: svamperiget. De lever det meste af deres liv skjult i jord eller organisk materiale. Sammenligner man svampen med et æbletræ, svarer træets stamme, grene og blade til svampens underjordiske del – svampens mycelie, mens æblerne svarer til svampens frugtlegemer, (paddehattene). Ligesom et frugttræ kan svampene også leve fint uden hvert år at sætte frugtlegemer.

Svampene kendes ofte som skadevoldere, men i naturen har de overvejende uundværlige funktioner. De hjælper således med til at nedbryde alt det døde materiale, så kredsløbet i naturen kan fortsætte. Mange arter indgår i et samspil med planter og træer – så både svampe, træer og planter vokser bedre. Mange svampe har stor økonomisk betydning. De bruges til livsvigtig medicin som antibiotika og kolesterolsænkende lægemidler, de anvendes i fødevareindustrien, fx som gær til brød, øl- og vinfremstilling, og man udnytter svampenes enzymer i vigtige, tekniske processer.

Fødevarestyrelsen
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Stationsparken 31-33 • 2600 Glostrup
Tlf. 7227 6900
www.fvst.dk

Foreningen til Svampekundskabens Fremme
(Svampeforeningen)
www.svampe.dk

5 råd om svampe

1. Spis kun svampe du kender 100%

2. Spis kun anerkendte svampe

3. Brug kun friske svampe til madlavning og nedkøl eventuelle madrester straks

4. Begynd altid med en lille portion af en ny spisesvamp - så kan eventuel overfølsomhed vise sig i mindre smertende omfang

5. Spis ikke svampe rå, da mange svampe så kan give ubehag



Spise- og giftsvampe

I Danmark udnyttes de vilde svampe i stigende grad i madlavningen. Det stiller krav om, at man kan kende de spiselige svampe fra de giftige. Ikke desto mindre ses adskillige alvorlige forgiftninger, hvor af nogle er med dødelig udgang eller kræver transplantation af lever. Det kan derfor ikke understreges ofte nok: man må kun spise vilde svampe, man er 100% sikker på, hvad er.

Der er ingen genveje. Gamle råd, som fx at sølvskeer misfarves af giftsvampe, eller at giftige svampe smager grimt, passer ikke. Vores to farligste giftsvampe, **Snehvid Fluesvamp** og **Grøn Fluesvamp**, smager ikke ubehageligt. Kun ved at lære spisesvampene og deres eventuelle giftige dobbeltgængeres kendetegn, kan man sikre sig imod forgiftning.

Man kan lære om de vigtigste spise- og giftsvampe ved hjælp af en god svampebog. Det er også en god idé at tage på svampetur med en, der kender svampene godt, fx en med diplom i svampebestemmelse fra Foreningen til Svampekundskabens Fremme (Svampeforeningen) – eller måske tage et kursus i svampebestemmelse fx på aftenskole, højskole eller i Svampe-foreningen.

Vil du spise svampe, så begynd med få arter fra letkendelige svampegrupper. Start med rørhattene. Langt de fleste rørhatte er spiselige, som fx **Brunstokket Rørhat**, se billedet. Dog smager visse rørhatte bittert, og 4 rørhatte – **Satans Rørhat** (se billedsiden med dobbeltgængere) og de lignende **Djævle-, Rødgul** og **Pupur-Rørhat** – er giftige. **Spiselig Rørhat**, bedre kendt som **Karl Johan**, hører til de bedste spisesvampe. Husk, at svampe generelt ikke må spises rå. Mange af arterne kan nemlig give mavebesvær på grund af giftige stoffer, der først uskadeliggøres ved opvarmning. Det gælder især skælrørhattene, fx **Orange Skælrørhat** ogindigorørhattene, fx **Netstokket Indigorørhat**.

I Danmark har vi mange giftige svampe. De fleste er heldigvis små svampe, man normalt ikke vil samle til spisebrug, men der findes også et antal store kødfulde arter, der ved et uheld kunne tages for spisesvampe. De vigtigste af disse er vist på siderne med dobbeltgængere. Udover disse findes bl.a. mange giftsvampe i slægterne **Slørhat** og **Trævlhat** (disse får oftest tobaksbrune lameller med alderen) og i slægten **Rødblad** (får grumset rosa lameller). Man bør helt afholde sig fra at spise svampe fra disse slægter.

Symbolforklaring

Spiselig

Giftig

Dødeligt giftig

Rørhattene er den gruppe af spiselige svampe, der er lettest at kende. De har rør, hvor de fleste andre spisesvampe har lameller. På billedet af **Brunstokket Rørhat** ses rørmundingerne på hattens underside.



Brunstokket Rørhat

Svampeforgiftninger

Indtagelse af **Grøn Fluesvamp** og **Snehvid Fluesvamp** har medført en række alvorlige forgiftninger i Danmark med bl.a. livsfarlige leverskader og i adskillige tilfælde med dødelig udgang. Grøn og Snehvid Fluesvamp ligner ikke nogle af de anbefalede spisesvampe særlig meget. Man kan dog forveksle Grøn og især Snehvid Fluesvamp med hvide champignoner (se billedsiden med dobbeltgængere) og Grøn Fluesvamp med grønne skørhatte. Umodne eksemplarer af Grøn og Snehvid Fluesvamp, som endnu er helt dækket af det hvidlige fællessvøb, kan ligne æg. De kan derfor forveksles med støvbolde og med unge spiselige fluesvampe, som endnu er dækket af fællessvøb.

I Danmark forveksler asiatiske svampeplukkere af og til de giftige fluesvampe med **Spiselig Posesvamp**, der dyrkes til spisebrug i bl.a Thailand. Sådanne forvekslinger har medført en række alvorlige forgiftninger, flere med dødelig udgang. Spiselig Posesvamp vokser ikke i Danmark, men importeres som konserverede eller tørrede svampe. Unge posesvampe er dækket af et hvidligt fællessvøb, ligesom unge fluesvampe, og kan dermed ligne unge eksemplarer af **Grøn** og **Snehvid Fluesvamp**. Disse svampe kan derfor forveksles (se billeder af unge eksemplarer af Grøn Fluesvamp og Spiselig Posesvamp).

Indtagelse af **Grøn Fluesvamp** og **Snehvid Fluesvamp** har medført en række alvorlige forgiftninger i Danmark med bl.a. livsfarlige leverskader og i adskillige tilfælde med dødelig udgang. Grøn og Snehvid Fluesvamp ligner ikke nogle af de anbefalede spisesvampe særlig meget. Man kan dog forveksle Grøn og især **S**nehvid Fluesvamp med **hvide champignoner** (se billedsiden med dobbeltgængere) og Grøn Fluesvamp med **Grønne Skørhatte**. Umodne eksemplarer af Grøn og Snehvid Fluesvamp, som endnu er helt dækket af det hvidlige fællessvøb, kan ligne æg. De kan derfor forveksles med støvbolde og med unge spiselige fluesvampe, som endnu er dækket af fællessvøb.



Spiselig posesvamp
Unge eksemplarer



Grøn fluesvamp
Unge eksemplarer

Der har været mange andre svampeforgiftninger i Danmark, bl.a. efter indtagelse af **Panter-Fluesvamp**, **Almindelig Netbladhat**, **Karbol-Champignon**, **Satans Rørhat**, **Djævle-Rørhat** og **Ægte Stenmorkel**.

Forgiftninger kan også skyldes overfølsomhed overfor svampe, fx **Tåge-Tragthat**, eller de kan skyldes, at svampe har været spist rå eller utilstrækkeligt varmebehandlede, fx **Orange Skælrørhat** og **Honningsvamp-arter**. Forgiftningerne kan også være simple madforgiftninger, der skyldes dårlig kvalitet af svampene. Det kan resultere i opkastninger og diarré.

Ægte Ridderhat har været en værdsat spisesvamp. I de senere år har der været dødsfald i Frankrig og Polen efter indtagelse – dog af gentagne og store mængder – af denne svamp. Det har medført forbud mod handel med svampen i flere europæiske lande. Selvom nyere undersøgelser har sået tvivl om årsagen til forgiftninger og identiteten af Ægte Ridderhat ved disse forgiftninger, kan det fortsat ikke anbefales at spise denne svamp.

Visse svampe kan have et stort indhold af tungmetaller. Hvis de spises ofte, kan bl.a. cadmium ophobes i nyrerne og skade dem. Det gælder især de champignoner, som bliver blegt gule ved berøring, fx **Ager-Champignon**. Disse arter bør kun spises et par gange om året.

Ved mistanke om svampeforgiftning bør man straks søge læge eller skadestue.

Ved mistanke om svampeforgiftning er det er vigtigt at medbringe eventuelle rester af svampene, svamperetten eller af opkast, så svampearten kan bestemmes til brug for lægens behandling.

Oplysninger om svampeforgiftninger fås hos Giftlinjen, Bispebjerg Hospital.: tlf. 82 12 12 12.

Dobbeltgængere

– blandt de giftige og spiselige svampe



Grøn fluesvamp

Grøn Fluesvamp er en af vores farligste giftsvampe. Den er så giftig, at indtagelse af et enkelt frugtlegeme kan medføre døden. De fleste alvorlige svampeforgiftninger skyldes denne art – og der findes ingen virkelig effektiv modgift! Grøn Fluesvamp har hvide lameller, en hvid ring om stokken og en pose ved stokkens fod. Dens hat er lyst grøn, men kan afblege til hvidlig eller grålig. Unge eksemplarer er dækket af et hvidligt fællessvøb, så det ligner et æg. Den er relativt almindelig og vokser oftest under bøg, eg og hassel på leret jordbund.



Græsgrøn Skørhat

Græsgrøn Skørhat og andre spiselige grønlige skørhatte kan minde om Grøn Fluesvamp, men i modsætning til Grøn Fluesvamp har skørhatte hverken en ring om stokken eller en pose ved basis af stokken. De er, som navnet antyder, tillige meget skøre i kødet. Græsgrøn Skørhat er almindelig og vokser mest med birk.



Snehvid fluesvamp

Snehvid Fluesvamp er ligesom Grøn Fluesvamp dødeligt giftig. Den kendes på sin pose ved stokkens fod, på den hvide, høje hat, de hvide lameller samt den hvide ring om stokken. Unge eksemplarer af Snehvid Fluesvamp er ligesom Grøn Fluesvamp dækket af et hvidligt fællessvøb, så det ligner et æg. Den vokser ofte under birk, eg eller fyr på mager jordbund.



Champignoner

Champignoner er med få undtagelser spiselige. De kendes fra fluesvampene på, at deres lameller først er lyst grålige til rosa, men senere farves mørkt chokoladebrune af sporerne. Fluesvampenes lameller er hvide. Hos enkelte arter af champignon farves især hatranden smørgul ved berøring, og de har en ubehagelig "kemisk lugt", fx den ret almindelige **Karbolchampignon**. Disse er svagt giftige. champignoner er almindelige og vokser både i skove og på åbne marker – fluesvampene træffes derimod kun sammen med træer.



Panter-Fluesvamp

Panter-Fluesvamp er meget giftig. Den har små hvidlige skæl på hatten, hvide lameller, en hvid, glat ring samt en randet knold ved stokkens basis. Panter-Fluesvamp er mindre almindelig og vokser i reglen under løvtræer.



Rødmende Fluesvamp

Rødmende Fluesvamp er spiselig, men da den kan ligne den giftige Panter-Fluesvamp uhyre meget, må den kun spises af trænede svampekendere. Den kan kendes på sine hatskæl, der er brungrå, samt på stokbasis, der er uden en tydelig knold. Den bliver desuden rødbrun i ormegnav. Rødmende Fluesvamp er almindelig og vokser under løv- og nåletræer.



Randbæltet Hjelmhat

Randbæltet Hjelmhat er meget giftig. Den har en 2-5 cm bred, brun hat, lameller som bliver brune når sporerne modnes, samt en uskællet, glat stok med en ring. Randbæltet Hjelmhat er ret almindelig og gror på stammer, stubbe og træflis af løv- og nåletræ. Der findes talrige andre små, giftige svampe med brune lameller.



Foranderlig Skælhat

Foranderlig Skælhat er spiselig, men da den kan ligne den giftige Randbæltet Hjelmhat uhyre meget, må den kun spises af trænede svampekendere. Den får ligesom Randbæltet Hjelmhat efterhånden brune lameller, men i modsætning til Randbæltet Hjelmhat har Foranderlig Skælhat små brune skæl nedad stokken under den tynde ring. Den er almindelig og gror på stubbe af løvtræ.



Almindelig Netbladhat

Almindelig Netbladhat kan man tåle første gang, men spiser man den flere gange, kan man blive udsat for livsfarlige allergireaktioner. Den kendes på sin "tragtform", den omrullede rand og de brune lameller, der bliver mørkere ved tryk. Den er almindelig og gror under løv- og nåletræer.



Kantareller

Kantareller er gode spisesvampe. De kendes fra Almindelig Netbladhat og andre "tragtformede" svampe på, at kantarellernes lameller er tykke og kødede og har mange tværribber, der forbinder lamellerne. Kantarellers lameller bliver ikke mørke ved trykpåvirkning. Kantareller er almindelige og gror under løv- og nåletræer.



Satans Rørhat

Satans Rørhat er en stor, kødfuld rørhat som er giftig. Den kendes på sin askegrå hat, den lyserøde og gule stok med en nettegning øverst, de orangerøde rørmundinger, og kødet der kun blåner moderat. Desuden lugter ældre hatte kvalmende ubehageligt, nærmest som en blanding af svinemøg og karry. Satans Rørhat findes på fed, oftest kalkholdig jordbund, og den er sjælden. De lignende, meget sjældne **Djævle-**, **Rødgul** og **Purpur-Rørhat** har også nettegning på stokken og blåner moderat. De er ligeledes giftige.



Netstokket Indigorørhat

Netstokket indigorørhat er en god spisesvamp. Den smager mildt, har en brunlig hat og orange farver på rør og stok med tydelig nettegning. Dens rør, stok og kød bliver omgående dybt blå ved såring. Den er ret almindelig, og vokser under løvtræer på leret, oftest kalkholdig jord, især i parker.

Den ligeledes gode spisesvamp **Punktstokket Indigorørhat** ligner Netstokket Indigo-Rørhat. Den har brun hat og blåner også straks ved såring, men den har små røde prikker øverst på stokken i stedet for nettegning, og vokser mest på mager, sur bund i skove.



Stenmorkler

Stenmorkler er dødeligt giftige som rå. Mange bøger angiver, at deres giftstoffer kan fjernes ved tørring eller afkogning, men disse metoder er ikke sikre, og vi må helt fraråde spisning af stenmorkler. Stenmorkler findes i skove om foråret, fx Ægte Stenmorkel i fyrreskov. De er ret sjældne.



Morkler

Morkler er spiselige. De kendes fra stenmorklerne på, at morklernes top er hul. Stenmorklernes top er i reglen hjerneagtigt foldet og har kun snævre, uregelmæssige hulrum. Morklerne gror oftest i haver og løvskove om foråret, men er ikke almindelige.

Bestemmelse af svampe

Vi har i Danmark over 10.000 arter af svampe, så svampebestemmelse er selvsagt en vanskelig sag. Der er dog kun ca. 2.000 hatsvampe, dvs svampe med hat og stok, som fx champignoner og fluesvampe. Næsten alle spise- og giftsvampe findes blandt hatsvampene.



Man kan finde hjælp gennem:

- **Foreningen til svampekundskabens Fremme (Svampeforeningen)** www.svampe.dk, E-mail: info@svampe.dk.
- **Appen Danmarks svampeatlas** (Svampebestemmelse ved hjælp af kunstig intelligens)

Anbefalet information,

Herunder svampebøger

- **J.H. Petersen:** Svampe - du kan spise. Gyldendal, 2020
- **H. Knudsen & J.H. Petersen:** Politikens svampebog, Politikens Forlag, 2022 (begynderbog)
- **T.Læssøe og J.H. Petersen:** Nordeuropas Svampe, Gyldendal 2019 (tobindsværk for viderekomne)
- **www.svampeatlas.dk** (Svampenes udbredelse)
- **www.svampe.dk** (Foreningen til Svampekundskabens Fremme / Svampeforeningen)
- **Giftlinien:** Bispebjerg Hospital: tlf. 8212 1212, mail: giftlinien@regionnh.dk, „Planter og Svampe“ (døgnåben telefonrådgivning om forgiftning)