

## Kan de spises?

Tekst: Jørn Gry og Jens H. Petersen. Foto: Jens H. Petersen

**Vær opmærksom på, at svampenes farver ikke altid gengives helt korrekt på Internettet**



*Forsidebilledet viser Rød Fluesvamp - en af de giftige svampe der næppe kan forveksles med nogen spisesvamp.*

»Kan de spises?« Sådan lyder spørgsmålet igen og igen på svampeturen. Og spises kan 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 ved siden af, er giftig. Den forveksles næppe med spisesvampene. Men andre giftige svampe er dobbeltgængere til spiselige arter. Det er baggrunden for, at vi udgiver 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 lettest kendelige spisesvampe og de 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. De lever det meste af deres liv skjult i jord eller organisk materiale. Det man i daglig tale kalder en svamp, fx supermarkedets champignoner, er kun en lille del af svampen. Denne del kaldes svampens frugtleger. Sammenligner man svampen med et æbletræ, svarer træets stamme, grene og blade til svampens underjordiske del (svampens mycelie), mens æblerne svarer til svampens frugtleger ("paddehattene"). Ligesom et frugttræ sagtens kan overleve uden at sætte frugt hvert år, kan svampene også leve fint uden hvert år at sætte frugtleger.

Svampene kendes ofte som skadevoldere, men i naturen har de overvejende gavnlige funktioner. De hjælper med til at nedbryde alt det døde materiale, så kredsløbet kan fortsætte, og mange arter indgår i et samspil med planterne – især med træer – således at disse vokser bedre.

### 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. Det lyder som et simpelt krav, men ikke desto mindre har der i de senere år været adskillige forgiftninger med dødelig udgang. 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. Vore to farligste giftsvampe, Snehvid og Grøn Fluesvamp, smager ikke ubehageligt. Kun ved at lære svampenes 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 – eller måske tage et kursus i svampebestemmelse på aftenskolen.

Vil du spise svampe, begynd da med få arter fra letkendelige svampegrupper. Start med rørhattene. Langt de fleste rørhatte er spiselige, som fx Filtet Rørhat, se nedenfor. Dog smager visse bittert, og en enkelt – Satans Rørhat – er giftig. Spiselig Rørhat, bedre kendt som Karl Johan, hører til de bedste spisesvampe, men det gælder for rørhattene, som for de fleste andre spisesvampe, at de ikke må spises rå. Mange af arterne kan nemlig give mavebesvær på grund af giftige stoffer, der først uskadeliggøres ved opvarmning.



*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 Dugget Rørhat ses rørmundingerne på hattens undersiden. Langt de fleste rørhatte er spiselige efter tilberedning. Enkelte arter er bitre og derfor ubrugelige, men kun en enkelt, Satans Rørhat, er giftig. Den kendes fra de andre arter på at have en op til 20 cm bred, bleg, glat hat, orange rørmundinger, rosa farver midt på stokken og på lugten, der er ubehagelig - noget i retning af svinøgødninng. Rørhattene vokser under løv- og nåletræer.*

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 nedenfor. Udover disse findes bl.a. mange giftsvampe i slægterne Slørhat og Trævlhat (disse får oftest tobaksbrune lameller med alderen) og i slægten Rødblåd (får grumset rosa lameller). Man bør helt afholde sig fra at spise svampe fra disse slægter.

**5 råd om svampe**

- Spis kun svampe, du kender 100%.
- Spis kun anerkendte spisesvampe.
- Brug kun friske svampe til madlavning, nedkøl eventuelle madrester straks.
- Begynd altid med en lille portion af en ny spisesvamp - så kan eventuel overfølsomhed vise sig i mindre smertende omfang.
- Spis ikke rå vilde svampe, da mange vilde svampe kan give ubehag, hvis de spises rå.

---

**Svampeforgiftninger**

Indtagelse af Grøn og Snehvid Fluesvamp har i de senere år medført en række alvorlige forgiftninger i Danmark med alvorlige leverskader og i mindst syv tilfælde med dødelig udgang. Grøn og Snehvid Fluesvamp ligner ikke nogle af de anbefalede spisesvampe særlig meget. Man kan dog forveksle Snehvid Fluesvamp med hvide champignoner (se nedenfor) og Grøn Fluesvamp med grønne skørhatte. Desuden forveksler asiatiske svampeplukkere af og til fluesvampene med arter af Posesvamp, der dyrkes til spisebrug i bl.a Thailand.

Der har været mange andre svampeforgiftninger, senest bl.a. efter indtagelse af Almindelig Netbladhat, Karbol-Champignon, Satans Rørhat og Spiselig Stenmorkel. Forgiftninger kan også skyldes overfølsomhed overfor svampe eller være simple madforgiftninger, der kan resultere i opkastninger og diarré.

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.**

Medbring evt. rester af svampene eller af opkast, så svampearten kan bestemmes.

Oplysninger om svampegifte fås hos Fødevarerdirektoratet.

---

**Bestemmelse af svampe**

Vi har i Danmark op imod 2000 arter af storsvampe, så svampebestemmelse er selvsagt en vanskelig sag. Man finder hjælp gennem:

Foreningen til Svampekundskabens Fremme, Langelinie 37 st. tv., 7100 Vejle, tlf.: 75 72 08 72.

Københavns Universitet, Afdeling for Alger og Svampe, Øster Farimagsgade 2D, 1353 København K, tlf.: 35 32 23 20.

Århus Universitet, Biologisk Institut, Afdeling for Systematisk Botanik, Nordlandsvej 68, 8240 Risskov, tlf.: 86 21 06 77.

### Anbefalet litteratur

H. Knudsen: Politikens visuelle svampebog (simpel begynderbog).

H. Knudsen & J. H. Petersen: Politikens Svampebog (mere omfattende begynderbog).

E. Garnweidner: Svampe (praktisk svampebog for den mere øvede). Gyldendal.

T.G. Rasmussen: Giftige Svampe (om svampegifte og forgiftninger). Natur og Museum 1995.

[www.mycology.com/AAU.html](http://www.mycology.com/AAU.html) (bestemmelse af svampe over Internettet).

Pjecen er lavet i samarbejde med Foreningen til Svampekundskabens Fremme. Flere eksemplarer af pjecen fås hos Fødevarerdirektoratet, Mørkhøj Bygade 19, 2860 Søborg, tlf. 33 95 60 00 mellem kl. 9 og 12.

### **DOBBELTGÆNGERE** - blandt de giftige og spiselige svampe



Grøn Fluesvamp er en af vore farligste giftsvampe. Den er så giftig, at indtagelse af et enkelt frugtlegete kan medføre døden. De fleste alvorlige svampeforgiftninger skyldes denne art - og der findes ingen 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 grålig. Den vokser under bøg og eg.



Snehvid Fluesvamp er også dødeligt giftig. Den kendes på sin pose ved stokkens fod, på den hvide hat, de hvide lameller samt den hvide ring om stokken. Den vokser under birk eller fyr.



Champignoner er som oftest spiselige. De kendes fra fluesvampene på, at Champignon har lameller, der først er lyst grålige til rosa, men senere farves mørkt chokoladebrune.

Fluesvampenes lameller er hvide. Hos enkelte arter af Champignon farves især hatranden smørgul ved berøring (karbolchampignon). Disse er svagt giftige. Champignoner vokser både i skove og på åbne marker - fluesvampene træffes derimod kun sammen med træer.



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 vokser i reglen under løvtræer.



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 tydelig knold. Den bliver desuden rødbrun i ormegnav. Rødmende Fluesvamp vokser under løv- og nåletræer.



Randbæltet Hjelmmhat er giftig. Den har en 2-5 cm bred, brun hat, brune lameller, samt en uskællet stok med en ring. Der findes talrige andre små giftige svampe med brune lameller. Randbæltet Hjelmmhat gror på stammer og stubbe af løv- og nåltræ.



Foranderlig Skælhat er spiselig, men da den kan ligne den giftige Randbæltet Hjelmmhat uhyre meget, må den kun spises af træuede svampekendere. I modsætning til Randbæltet Hjelmmhat har Foranderlig Skælhat små brune skæl nedenfor den tynde ring. Den gror på stubbe af løvtræ.



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 gror under løv- og nåltræer.



Kantareller er gode spisesvampe. De kendes fra Almindelig Netbladhat og andre "tragtformede" svampe på, at kantarellernes lameller er meget tykke og kødede. Kantareller gror under løv- og nåltræer.



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 under alle omstændigheder fraråde spising af stenmorkler. Stenmorkler gror oftest i fyrreskove.



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.

[Publikationsliste](#) | [Forside](#) | [Komplet printvenlig version](#)