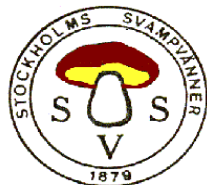


KAN MAN ÄTA DEN ?

- Detta är den vanligaste frågan som ställs till en ledare för en svampexkursion. Svaret blir tyvärr oftast **NEJ**.
- Många svampar är alltför hårda, sega eller alltför små för att vara intressanta som matsvampar.
- Flera svampar har motbjudande lukt, skarp smak etc.
- Även arter som smakar mildt, ja till och med gott, och som inte luktar illa kan vara direkt farliga.
- Detta gäller dessvärre de dödligt giftiga flugsvamparna och spindelskivlingarna. Dessa innehåller ämnen som varken bryts ner vid tillagning eller under passagen genom matsmältningssystemet. Gifterna kan därför ta sig igenom alla barriärer kroppen håller sig med och allvarligt skada njurar, lever och t.o.m. hjärnan.



Svampskola, Stockholms svampvänner
Text: Margareta Malmberg

KAN MAN ÄTA DEN ?

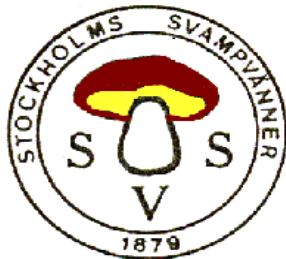
- Till detta kommer nu att många välkända matsvampar har omvärderats under senare år. Anledningen är att kunskaperna har ökat genom nya och mer avancerade analysmetoder. De internationella kontakterna mellan mykologer har också bidragit till spridning av information om förgiftningar som tidigare varit okända eller inte uppmärksammats.
- Tyvärr måste vi därför konstatera att antalet säkra matsvampar minskar.
- Ett generellt råd är först och främst att man aldrig ska äta en svamp som man inte är helt säker på. Dessutom ska all svamp, även de mest välkända och "säkra", ätas i måttliga mängder och inte med alltför täta mellanrum i tiden. Då undviks upplagring av olämpliga och svårsmälta ämnen. All svamp bör alltid vara väl tillagad.
- Detta gäller även svampar som kan köpas i mataffärer! Rå svamp skall inte förtäras, åtminstone inte fler än någon enstaka.



Svampskola, Stockholms svampvänner
Text: Margareta Malmberg

Stenmurkla, *Gyromitra esculenta*

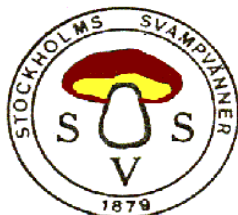
- Stenmurklan innehåller giftet **gyromitrin**. Förtäring av obehandlade stenmurklor har medfört mycket allvarliga och till och med dödliga förgiftningar. Oavsett hur den tillagas finns alltid en del av giftet kvar. Detta lagras i olika organ i kroppen. Vid upprepad förtäring ökar upplagringen och det försvinner inte ens efter lång tid. Försöksdjur har visat sig få cancer och även störningar i reproduktionsförmågan redan vid ganska låg tillförsel av stenmurkla. Onyttiga koncentrationer av gyromitrin har även konstaterats i blodet hos försökspersoner efter att de ätit 25-40 g torkad stenmurkla.
- Nordiska livsmedelstoxikologer (giftexperter) är eniga om att det är **olämpligt** att äta stenmurkla. Vi delar den uppfattningen
- Referens:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=11600&epslanguage=SV



Svampskola, Stockholms svampvänner
Text: Margareta Malmberg

Rynkad tofsskivling/Rimskivling, *Cortinarius caperatus*

- I de flesta svampböcker rekommenderas denna art som en god och säker matsvamp. Men nya släktskapsanalyser visar att arten definitivt hör hemma bland spindelskivlingarna (*Cortinarius*) där det finns flera dödligt giftiga arter. Dessutom är de olika arterna inom detta släkte ibland mycket svåra att skilja åt även för vana svampplockare. Vi avråder därför bestämt från all konsumtion av spindelskivlingar.
- Rynkad Tofsskivling/ Rimskivling har också visat sig vara en av de arter som tagit upp mest radioaktivitet efter nedfallet från Tjernobyl-katastrofen. Som om detta inte vore nog är det också numera välkänt att arten kan innehålla nästan lika höga kadmiumhalter som gulnande champinjoner.
- **Vi kan därför inte rekommendera Rynkad tofsskivling / Rimskivling som en säker matsvamp.**



Svampskola, Stockholms svampvänner
Text: Margareta Malmberg

Gulnande champinjoner, *Agaricus augustus, A. arvensis*

- Alla gulnande champinjoner innehåller tungmetallen kadmium. Ämnet är mycket giftigt även i små mängder eftersom det lagras i kroppen där det skadar njurarna. Kadmium orsakar också benskörhet.
- **Vår rekommendation är att gulnande champinjoner bara skall ätas i små mängder och endast vid enstaka tillfällen (ett par gånger per år).**



Svampskola, Stockholms svampvänner
Text: Margareta Malmberg

Stor riddarmusseron, *Tricholoma equestre*

- Denna "klassiska" matsvamp har visat sig kunna orsaka svåra skador hos människor, som ätit denna art i stora portioner vid upprepade tillfällen. Skadorna kallas *rhabdomyolys*, som betyder muskelsönderfall.
- **Vår rekommendation är därför att Stor riddarmusseron bara skall ätas i små mängder vid enstaka tillfällen.**



Svampskola, Stockholms svampvänner
Text: Margareta Malmberg

Öronmussling, *Pleurocybella porrigens*

- Denna svamp har visat sig kunna orsaka förgiftningar med njurskador som följd. Personer med njursjukdomar bör därför inte äta den alls.
- **Vårt råd är därför att Öronmussling bör undvikas tills vidare.**

www.svampar.se/bildarkiv/SMT_2005_1_Öronmussling%20svarta%20listan.pdf



Svampskola, Stockholms svampvänner
Text: Margareta Malmberg