

Veel paddenstoelen zijn eetbaar. Andere paddenstoelen zijn niet eetbaar omdat ze giftig of ongenietbaar zijn. Slechts 16 soorten in Nederland zijn dodelijk giftig, met als bekendste soort de Groene knolamaniet *Amanita phalloides*. Juist doordat verwisseling van giftige/dodelijke soorten en eetbare soorten soms makkelijk kan optreden is voorzichtigheid geboden en is een goede kennis van de soorten onontbeerlijk. **Bij twijfel: laten staan.**

In het algemeen geldt:

- Eet geen paddenstoelen die door een andere schimmel zijn aangetast
- Veel paddenstoelen bevatten larven, let daarop (wel leverantie van extra eiwit!)
- Bij determinatie: **vaar nooit blind op één boek, maar vergelijk verschillende bronnen; dit geldt ook voor deze tekst**
- Vraat door dieren (slakken/konijnen) zegt NIETS over de giftigheid voor mensen
- Veel paddenstoelen zijn pas eetbaar na verhitting
- Een lekkere geur is Geen garantie voor eetbaarheid
- Bijna alle giftige/niet eetbare soorten hebben een zeer scherpe smaak
- Proeven van een klein deel kan, zolang de geproefde delen weer worden uitgespuugd

Russula's *Russula*: stelen breken snel, alle Mild smakende zijn eetbaar; wel verhitten

Boleten *Boletus*: alle Mild smakende zijn eetbaar; wel verhitten.

Melkzwammen *Lactarius*: stelen breken snel, alle Mild smakende zijn eetbaar; oppassen met de Viltige maggizwam *Lactarius helvus*; kan diarree veroorzaken. Het melksap van de Viltige maggizwam is herkenbaar: zo helder als water. Het overige melksap is wit of rood.

Inktzwammen *Coprinus*: de meesten zijn in erg jonge toestand eetbaar, maar enkelen zijn gevaarlijk. Dit geldt o.a. voor de Kale inktzwam *Coprinus atramentarius* die in combinatie met alcohol ernstige darmstoornissen kan veroorzaken, dagen voor En na de consumptie.

Stuifzwammen: alle Stuifzwammen van het geslacht *Lycoperdon* zijn jong eetbaar; dwz wanneer het vlees wit is. Aardappelbovisten *Scleroderma* zijn giftig, Aardsterren *Geastrum* zijn onbruikbaar en de meesten zijn zeldzaam, .

Krulzomen *Paxillus*: staan soms (vooral in oude boeken) als eetbaar beschreven; ze zijn echter gevaarlijk. Ze bevatten een gif, dat zich ophoopt in de lever en jaren later kan het eten van een Krulzoom alsnog fataal zijn.

Lijst van de Meest Giftige paddenstoelen in Engeland (uit: Roger Phillips: Mushrooms)

- 1) Panteramaniet *Amanita pantherina*
- 2) Groene knolamaniet *Amanita phalloides*
- 3) Kleverige knolamaniet *Amanita virosa*
- 4) Giftige weidetrechterzwam *Clitocybe rivulosa*
- 5) Giftige gordijnzwam *Cortinarius orellanoides*
- 6) Giftige satijnzwam *Entoloma sinuatum*, geur: melig
- 7) Bundelmosklokje *Galerina marginata*
- 8) Voorjaarskluifzwam *Gyromitra esculenta*
- 9) Giftige vezelkop *Inocybe erubescens*, geur: sperma
- 10) Stinkparasolzwam *Lepiota cristata*

Criteria voor de Aanbevolen Eetbare Top 10: volgorde is niet van belang

- eetbaar (niet op smaak!), goed te onderscheiden, niet zeldzaam

Een aantal eetbare soorten staat op de Rode Lijst, dit betekent dat het officieel beschermde soorten zijn en dat je ze niet vaak zult tegenkomen. Zoals bijv. de Gele stekelzwam. De Smakelijke melkzwam (was de Oranjegroene melkzwam). De Cantharel (abrikozengeur, diep gele kleur) Te verwisselen met niet zeldzame (oranje kleur) Valse dooierzwam, is eetbaar.

Aanbevolen Eetbare Top 10 van herkenbare paddenstoelen in N-W Europa:

- 1) Biefstukzwam *Fistulina hepatica* (zurige smaak, eerst koken en water weggoeien)
- 2) Gewone oesterzwam *Pleurotus ostreatus* (lekker)
- 3) Gewoon eekhoortjesbrood *Boletus edulis* (nootachtig, lekker, de buisjes Niet eten)
- 4) Kastanjeboleet *Boletus badius* (lekker en veelvoorkomend, de buisjes Niet eten)

alle Boleten Zonder rode buisjes zijn eetbaar, alleen de Bittere boleet *Tylopilus felleus* met witte tot roze buisjes is ongenietbaar

- 5) Grote parasolzwam *Macrolepiota procera* (lekker)
een aantal soorten Parasolzwammen zijn giftig, deze zijn veel kleiner dan de Grote parasolzwam. De Knolparasolzwam *Macrolepiota rhacodes* komt qua maat enigszins in de buurt en kan soms klachten veroorzaken, maar is goed te onderscheiden doordat de steel van de Knolparasolzwam bloedrood verkleurt bij beschadiging
- 6) Grote sponszwam *Sparassis crispa* (vooral Oost NL, aan de voet van douglas spar zachte smaak, Niet mengen)
- 7) Judasoor *Auricularia auricula-judae* (weinig smaak, vooral prettig “spekjes-achtig” mondgevoel, ook rauw eetbaar, groeit op vlier en beuk)
- 8) Regenboogrussula *Russula cyanoxantha* / Berijpte russula *Russula parazurea*

de Regenboogrussula is lekker en herkenbaar door zijn elastische plaatjes; alle andere Russula's hebben zeer breekbare plaatjes. De Berijpte russula lijkt qua kleur het meest; is door middel van bovenstaande te onderscheiden, maar is zelf ook eetbaar
- 9) Reuzenbovist *Langermannia gigantea* (jong eten; voordat deze bruin wordt)
- 10) Reuzenzwam.. *Meripilus giganteus* (jong eten, malen als gehakt, zit op beuk)

Risico Lijst: eetbaar maar verwisselbaar met een giftige paddenstoel:

- 1) De meeste soorten **Champignons** *Agaricus* zijn eetbaar, maar de Carbol/ Karbol-champignon *Agaricus xanthoderma* en de Parelhoenchampignon *Agaricus praeclaresquamosus* veroorzaken maagproblemen, de Carbolchampignon verkleurt bij beschadiging fel geel; ook beneden aan de voet. Evt. verwisselbaar met een *Amanita*.
- 2) **Honingzwam** *Armillaria mellea* (jong, alleen de hoeden) met het zeer giftige Bundelmosklokje *Galerina marginata*.
- 3) **Stobbezwammetje** *Pholiota mutabilis* met Bundelmosklokje *Galerina marginata*
- 4) **Geschubde inktzwam** *Coprinus comatus* met de giftige zeldzame Spechtinktzwam *Coprinus picaceus* of met de Kale inktzwam *Coprinus atramentarius* die in combinatie met alcohol giftig is, zelfs nog voor En na anderhalve dag.
- 5) **Grote molenaar** *Clitopilus prunulus* met enkele giftige Trechterzwammen, de sterke lucht van versgemalen meel (vandaar de naam!) is een van de kenmerken van de molenaar en de rijpe plaatjes zijn roze. Bij de Giftige weidetrechterzwam *Clitocybe rivulosa* zijn de plaatjes roomkleurig.
- 6) **Voorjaarspronkridder** *Calocybe gambosa* met de Giftige vezelkop *Inocybe erubescens* (geur: jong vies fruitig, later grondig, sperma-achtig) of de Giftige satijnzwam *Entoloma sinuatum* (geur melig). De Pronkridder heeft roomwitte plaatjes met witte sporen, de Satijnzwam heeft bleekgele tot vleeskleurige plaatjes en roze sporen. De Vezelkop (zeer giftig) heeft olijfgele plaatjes en leem-bruine sporen. Oudere exemplaren van deze Vezelkop kleuren rood bij beschadiging.
- 7) **Paarse schijnridderzwam** *Lepista nuda* met Vaalpaarse schijnridderzwam *Lepista sordida* of de Paarssteelschijnridderzwam *Lepista saeva* (beiden eetbaar). Met zeer giftige paars gekleurde Gordijnzwammen *Cortinarius*. Deze Gordijnzwammen hebben bruine sporen, de Paarse schijnridder heeft bleekroze sporen.
- 8) **Dennenzwavelkop** *Psilocybe capnoides* met het Zwavelkopje *Psilocybe ascicularis*.
- 9) **Weidekringzwam** *Marasmius oreades* met giftige Vezelkoppen *Inocybe* (geur muf, sperma). Deze hebben vezelige hoeden (vooral de randen). De Weidekringzwam groeit in heksenkringen, met ver uiteen staande plaatjes, ruikt naar bittere amandelen.
- 10) Alle **Morieljes** *Morchella* met de giftige Voorjaarskluiwzwam *Gyromitra esculenta*; Morieljes zijn voorjaarspaddenstoelen, ze hebben een honinggraatachtige hoedstructuur en de Voorjaarskluiwzwam heeft een meer hersensachtige hoedstructuur.
- 11) Het **duivelsei** van de **Grote stinkzwam** *Phallus impudicus*; het binnenste harde witte gedeelte (niet de geleilaag of de donkere sporen) is rauw te eten; radijsachtig. Jonge leden van de giftige familie *Amanita* worden soms aangezien voor duivelseieren.

Risico Lijst: beperkt eetbaar, kan bij gevoelige mensen spijsverteringsklachten veroorzaken:

- 1) Zwavelzwam *Laetiporus sulphureus*: bekend als boskip, juist in de aanbevolen jonge exemplaren zitten alkaloiden, soms misselijkheid en duizeligheid. (Gerhardt 2012)
- 2) Amethistzwam *Laccaria amethystina*, sinds 2010: bevat arseen, kankerverwekkend?
- 3) Kale inktzwam *Coprinus atramentarius*: giftig samen met alcohol binnen 48 uur, sommige niet-drinkers kunnen toch gevoelig zijn voor deze paddenstoel.
- 4) Gewone en de Netstelige heksenboleet *Boletus erythropus* en de *Boletus luridus*. De Netstelige is bovendien giftig in combinatie met alcohol binnen 48 uur.
- 5) Roodbruine slanke amaniet *Amanita fulva* moet zeer goed doorverwarmd worden.
- 6) Parelamaniet *Amanita rubescens* is rauw giftig en moet goed worden doorverwarmd; desondanks krijgen sommige mensen klachten na het eten van deze paddenstoel. Bovendien kan hij gemakkelijk worden verwisseld met de zeer giftige Panteramaniet.