

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**
- 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 of bittere smaak
- Proeven van een klein deel kan, zolang de geproefde delen weer worden uitgespuugd.
Geldt voor russula's, boleten en melkzwammen. Doe dit niet zonder kennis van families.

Russula's *Russula*: stelen breken snel, 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.

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

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; d.w.z. 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:

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

Een aantal eetbare soorten zijn zeldzaam en worden om 2 redenen niet aanbevolen; ten eerste dienen ze beschermd te worden en ten tweede is de praktische trefkans klein. Zoals bijv. de Gele stekelzwam en de Smakelijke melkzwam (was de Oranjegroene melkzwam). Eveneens zeldzaam is de Cantharel (abrikozengeur, diep gele kleur). Deze is te verwisselen met de niet zeldzame (oranje kleur) Valse dooierzam, geen probleem, is eveneens eetbaar.

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

Nr. 1 t/m 8 zijn door de aanwezigheid van buisjes (i.p.v. plaatjes) of door hun uitzonderlijke vorm en/of grootte, goed te herkennen.

- 1) **Kastanjeboleet** *Boletus badius* Lekker en veelvoorkomend, donkerbruine hoed, de gele buisjes niet eten. Alle Boleten zonder rode buisjes zijn eetbaar, alleen de Bittere boleet *Tylopilus felleus* met witte tot roze buisjes is ongenietbaar.
- 2) **Gewoon eekhoorntjesbrood** *Boletus edulis* Grote, stevige paddenstoel, nootachtig, lekker, de crèmekleurige/beige buisjes niet eten, is het chique broertje van 1.
- 3) **Grote parasolzwam** *Macrolepiota procera* Lekker, subtiele smaak 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. De Grote parasolzwam heeft een dubbele ring.
- 4) **Grote sponszwam** *Sparassis crispa* Vooral Oost NL, aan de voet van douglasspar zachte smaak, niet mengen. Een grote bol met een losse, hersenachtige structuur.
- 5) **Judasoor** *Auricularia auricula-judae* Weinig smaak, vooral prettig “spekjes-achtig” mondgevoel, ook rauw eetbaar, groeit op vlier en beuk. Jong roze, oud/droog donkerrood of bijna zwart, in de vorm van een oor.
- 6) **Biefstukzwam** *Fistulina hepatica* Zurige smaak, eerst koken en water weggoaien. Begint als een rode tong uit de wond van een eik en wordt een grote donkerrode lap.
- 7) **Reuzenbovist** *Langermannia gigantea* Jong eten; voordat deze bruin wordt. De grote witte “voetbal” die je vroeger vaak in weilanden zag, nu niet zo veel voorkomend.
- 8) **Reuzenzwam** *Meripilus giganteus* Jong eten, malen als gehakt, zit op beuk. Grote stevige flappen aan de voet van een levende of omgehakte beuk. Doet denken aan pannenkoeken, zowel qua grootte als qua kleur en belijning.
- 9) **Regenboogrussula** *Russula cyanoxantha* / Berijpte russula *Russula parazurea*, dit zijn blauwgrijze of groengrijze paddenstoelen. 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. Zie eerder; de stelen breken als een krijtje en ze hebben geen ring.
- 10) **Gewone oesterzwam** *Pleurotus ostreatus* Lekker, bekend uit het koelvak van de buurtsuper.

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) **Amethystzwam (= Rode koolzwam)** *Laccaria amethystina*, sinds 2010: bevat arseen!
- 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 eythropus* 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.