

17/11 Svampar – smak, näring och gifter

Kvällens gäst Staffan Wall gav en översikt av svampar med särskilt fokus på kända gifter av kemiskt olika typer och i vissa fall med speciella komplexa strukturer. Presentationen varvades med diskussion under mer än två timmar. Belysningen av svamparnas kemi hamnade på avancerad nivå genom att flera kunniga organiska kemister medverkade. Detta korta referat ger ett par allmänt intressanta smakbitar som kom upp under mötet och planeringen av det.

Svampbilder: Svampboken med färgbilder har klassiskt varit ett hjälpmedel vid svampplockning. Nu tar nätet över alltmer med instruktiva bilder och data som en svensk [svampguide](#) ger exempel på.

Mykorrhiza: Champinjoner är nedbrytare som lever på dött material. Kantareller och många andra skogssvampar lever däremot i symbios typ [mykorrhiza](#) med främst träd. Svampen får då kolhydrater från trädet och samtidigt får trädet ett effektivare upptag av mineralämnena via svamphyfer och trädets finrötter.

Kolhydrater: Svampar innehåller helt andra kolhydrater än växter. Polymera kolhydrater är glykogen som i däggdjur och kitin som i insekter. Vid mykorrhiza överförs kolhydrater från trädet till [trehalos](#) och [mannitol](#). I mykorrhizasvampar dominerar därför typiskt sockeralkoholen [mannitol](#). Människan tar varken upp mannitol eller mer kända [alditoler](#) som sorbitol och [xylitol](#) till blod.

Kantareller: Den gula [kantarellen](#) känner de flesta igen som en läckerhet från den svenska skogen. Den bleka tidiga lövskogsvarianten skiljer sig från den senare gulare barrskogskantarellen. De som har ordning på magen klarar utan problem smörstekt läcker kantarell med mannitol. Kantareller ger också lite antioxidanter i form av polyfenoler, tokoferoler och karotenoider.

Champinjoner: Den odlade champinjonen *Agaricus bisporus* är i dag vanlig i svensk kost och ger en del protein. Vissa peptider i svampar kan vara toxiska som i de giftigaste flugsvamparna. Råa champinjoner innehåller uppåt 0,1 % av ämnet [agaritin](#) som är ett derivat av fenylylhydrazin. [Cancerrisker](#) med agaritin och nedbrytningsprodukter från detta ämne har länge diskuterats. Myndigheter sprider en [kompromiss](#) men alla kan själva välja och champinjoner ratas även av en del forskare. Vissa vilda champinjoner anrikas också mycket kadmium.