

Normlisten 2023

Normlisten er laget for at NSNFs soppkontrollører skal ha en standard å forholde seg til når de veileder publikum. Normlisten skal gi soppkontrollørene lett og trygg tilgang til nyeste kunnskap og i størst mulig grad føre til lik informasjon på soppkontroller.

Normlisten omfatter flere enn artene på NSNFs pensumliste til prøve for soppsakkyndige. Soppkontrollører kan godkjenne matsopper som ikke står på normlisten.

De fleste soppene på listen er angitt til art. Noen er angitt til gruppe fordi det enten er umulig å bestemme til art ved hjelp av makroskopiske trekk, eller fordi det er unødvendig å bestemme til art. Gruppe er tilstrekkelig. Der hvor det står [*Slektsnavn*] spp. holder det med å bestemme til slekt for å vite normlistestatus.

Listen har fire kategorier: spiselig, ikke matsopp, giftig og meget giftig.

For noen arter er det angitt at det kreves varmebehandling i et gitt antall minutter for å unngå ubehag etter for dårlig varmebehandlet sopp. Andre arter er spiselige etter avkoking. Det betyr soppen skal kokes i vann i 5-10 minutter og kokevannet helles vekk før tilberedning starter.

Normlisten er sortert etter norske navn, vitenskapelige navn og normlistestatus. Det er lagt til en kolonne der det er merket av hvilke arter, slekter og grupper som er pensum. **Endringer fra Normlisten 2023 er markert med rødt.** Den nyeste utgaven finner du alltid på soppognyttevekster.no/sopp/normlisten, der den kan lastes ned.

Oslo 30. mai 2023

Fagmykologisk råd



**NORGES SOPP-
OG NYTTEVEKSTFORBUND**

Sortert på norske navn

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Beitesjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Besk rørsopp	<i>Caloboletus calopus</i>	Ikke matsopp	Gir mage-/tarmreaksjon.
P	Besk svovelsopp	<i>Hypholoma fasciculare</i>	Giftig	
P	Bispielue	<i>Gyromitra infula</i>	Spiselig	Skal avvises på soppkontroll fordi den bare kan skilles fra den giftige narrelue <i>Gyromitra ambigua</i> med mikroskop.
	Bitter riddermusserong	<i>Tricholoma aestuans</i>	Ikke matsopp	
P	Bittersopper	<i>Gymnopilus spp.</i>	Ikke matsopp	
P	Bjørkemusserong	<i>Tricholoma fulvum</i>	Spiselig	
	Bjørkevokssopp	<i>Hygrophorus hedrychii</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Bjørkeøstersopp	<i>Pleurotus pulmonarius</i>	Spiselig	
	Blek sandmorkel	<i>Gyromitra gigas</i>	Giftig	
P	Blodrørsopp	<i>Neoboletus praestigiator</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
P	Blodsjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Blomkålsopp	<i>Sparassis crispa</i>	Spiselig	
P	Blå ridderhatt	<i>Lepista nuda</i>	Spiselig	
	Blåbelteslørsopp	<i>Cortinarius collinitus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Blågrå østersopp	<i>Pleurotus ostreatus</i>	Spiselig	
P	Blåkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius camphoratus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Broket musserong	<i>Tricholoma guldeniae</i>	Spiselig	
	Brun begersopp	<i>Peziza badia</i>	Spiselig	
P	Brun fluesopp	<i>Amanita regalis</i>	Giftig	
	Brungul musserong	<i>Tricholoma arvense</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
P	Brungul stubbemusserong	<i>Tricholomopsis decora</i>	Ikke matsopp	
P	Brunkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius traganus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Brunskrubb	<i>Leccinum scabrum</i>	Spiselig	
P	Butt giftslørsopp	<i>Cortinarius orellanus</i>	Meget giftig	
	Bysjampinjong	<i>Agaricus bitorquis</i>	Spiselig	
P	Duftvokssopp	<i>Hygrophorus agathosmus</i>	Ikke matsopp	
	Dyrket sjampinjong	<i>Agaricus bisporus</i>	Spiselig	
P	Eggryksopper	<i>Bovista spp.</i>	Spiselig	
P	Engvokssopp	<i>Cuphophyllus pratensis</i>	Spiselig	
	Eseløre	<i>Otidea onotica</i>	Spiselig	
P	Falsk kantarell	<i>Hygrophoropsis aurantiaca</i>	Ikke matsopp	
	Filtskjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	
P	Fiolett svovelriske	<i>Lactarius repraesentaneus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
	Fjellridderhatt	<i>Lepista multiformis</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Flatklokkehatt	<i>Galerina marginata</i>	Meget giftig	
P	Fløyelspluggsopp	<i>Tapinella atrotomentosa</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
P	Fløyelsrørsopp	<i>Xerocomus ferrugineus</i>	Spiselig	
P	Franskbrødsopp	<i>Albatrellus confluens</i>	Ikke matsopp	
P	Frostvokssopp	<i>Hygrophorus hypothejus</i>	Spiselig	
P	Furuknippesopp	<i>Lyophyllum shimeji</i>	Spiselig	
	Furukonglehatt	<i>Strobilurus stephanocystis</i>	Spiselig	
P	Furumatriske	<i>Lactarius deliciosus</i>	Spiselig	Art i matriske-gruppen.
P	Furuskjellpigg	<i>Sarcodon squamosus</i>	Spiselig	
P	Fåresopp	<i>Albatrellus ovinus</i>	Spiselig	
P	Gallemusserong	<i>Tricholoma virgatum</i>	Ikke matsopp	
P	Gallerørsopp	<i>Tylopilus felleus</i>	Ikke matsopp	
	Gifterlehatt	<i>Pholiotina filaris</i>	Giftig	
P	Giftparasollsopp	<i>Lepiota brunneoincarnata</i>	Meget giftig	
P	Gifttrødspore	<i>Entoloma sinuatum</i>	Giftig	
P	Giftsjampinjong-gruppen	-	Giftig	
	Granklubbesopp	<i>Clavariadelphus truncatus</i>	Spiselig	
	Grankonglehatt	<i>Strobilurus esculentus</i>	Spiselig	
P	Granmatriske	<i>Lactarius deterrimus</i>	Spiselig	Art i matriske-gruppen.
P	Granskjellpigg	<i>Sarcodon imbricatus</i>	Ikke matsopp	
	Grønn anistraktsopp	<i>Clitocybe odora</i>	Spiselig	
P	Grønn fluesopp	<i>Amanita phalloides</i>	Meget giftig	
P	Grønnkremle	<i>Russula aeruginea</i>	Spiselig	
P	Grå blekksopp	<i>Coprinopsis atramentaria</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Grå fluesopp	<i>Amanita excelsa</i>	Spiselig	
P	Grå jordmusserong	<i>Tricholoma terreum</i>	Spiselig	
P	Grå knippesopp	<i>Lyophyllum decastes</i>	Spiselig	
	Grå sliresopp	<i>Volvariella volvacea</i>	Spiselig	
P	Gråmusserong	<i>Tricholoma portentosum</i>	Spiselig	
P	Gul fluesopp	<i>Amanita citrina</i>	Ikke matsopp	
P	Gul kjeglevokssopp	<i>Hygrocybe conica</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Gul trompetsopp	<i>Craterellus lutescens</i>	Spiselig	
	Gullmosehatt	<i>Chrysomphalina chrysophylla</i>	Spiselig	
P	Gullskjellsopp	<i>Phaeolepiota aurea</i>	Spiselig	Kan gi mage-/tarmreaksjon. Kun unge eksemplarer brukes og skal varmebehandles samme dag.
P	Gulrød kremle	<i>Russula decolorans</i>	Spiselig	
	Gulskivevokssopp	<i>Hygrophorus karstenii</i>	Spiselig	
	Hareøre	<i>Otidea leporina</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Heggetractsopp	<i>Infundibulicybe geotropae</i>	Spiselig	
P	Honningsopper	<i>Armillaria spp.</i>	Ikke matsopp	Kan gi kraftig allergiske reaksjoner. Giftig som rå.
P	Hulriske	<i>Lactarius trivialis</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Hvit fluesopp	<i>Amanita virosa</i>	Meget giftig	
P	Hvit knippesopp	<i>Leucocybe connata</i>	Ikke matsopp	
P	Hvit pepperriske	<i>Lactifluus piperatus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Hvit sprøsopp	<i>Psathyrella candolleana</i>	Spiselig	
P	Ildrørsopp	<i>Suillellus luridus</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min. Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
	Irisridderhatt	<i>Lepista irina</i>	Spiselig	
P	Irrgrønn kragesopp	<i>Stropharia aeruginosa</i>	Ikke matsopp	
	Issvullsopp	<i>Pseudohydnum gelatinosum</i>	Spiselig	
P	Judasøre	<i>Auricularia auricula-judae</i>	Spiselig	
	Kaffebrun tractsopp	<i>Pseudoclitocybe cyathiformis</i>	Spiselig	
	Kamfingersopp	<i>Clavulina coralloides</i>	Spiselig	
P	Kamfluesopp-gruppen	-	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
	Kastanjeparasollsopp	<i>Lepiota castanea</i>	Meget giftig	
P	Kjemperøksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
P	Kjempetraktmusserong	<i>Leucopaxillus giganteus</i>	Spiselig	
P	Klubbesopper	<i>Clavariadelphus spp.</i>	Spiselig	
P	Klubbetractsopp	<i>Ampulloclitocybe clavipes</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
	Klumpsørsopp	<i>Cortinarius varius</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Kokosriske	<i>Lactarius glycosmus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Kongesjampinjong	<i>Agaricus augustus</i>	Spiselig	
P	Korallsopper	<i>Ramaria spp.</i>	Spiselig	Kun tykkstilkede arter av gule korallsopper brukes. Eldre eksemplarer kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Kransmusserong	<i>Tricholoma matsutake</i>	Spiselig	
	Kranslørsopp	<i>Cortinarius triumphans</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Kremlevokssopp	<i>Hygrophorus russula</i>	Spiselig	
P	Krittøstersopp	<i>Pleurocybella porrigens</i>	Spiselig	Bør unngås ved nedsatt nyrefunksjon.
P	Lakrisriske	<i>Lactarius helvus</i>	Giftig	
P	Lakssopper	<i>Laccaria spp.</i>	Spiselig	
P	Lerkesopp	<i>Suillus grevillei</i>	Spiselig	
	Lillastiket ridderhatt	<i>Lepista saeva</i>	Spiselig	
	Liten klubbesopp	<i>Clavariadelphus ligula</i>	Spiselig	
P	Lodden hvitriske	<i>Lactifluus vellereus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Lodnehatt	<i>Lacrymaria lacrymabunda</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Lumsk parasollsopp	<i>Chlorophyllum brunneum</i>	Giftig	
P	Lumsk traktsopp	<i>Clitocybe rivulosa</i>	Giftig	
P	Mandelriske	<i>Lactifluus volemus</i>	Spiselig	
P	Matblekksopp	<i>Coprinus comatus</i>	Spiselig	
P	Matpiggsopper	<i>Hydnum spp.</i>	Spiselig	
P	Matriske-gruppen	-	Spiselig	Omfatter fire arter i Norge.
	Maurtueparasollsopp	<i>Chlorophyllum olivieri</i>	Spiselig	
P	Melsopp	<i>Clitopilus prunulus</i>	Spiselig	
P	Mild gul kremle	<i>Russula claroflava</i>	Spiselig	
P	Mørk høstmorkel	<i>Helvella lacunosa</i>	Spiselig	
	Mørk kokoseriske	<i>Lactarius mammosus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
	Narrelue	<i>Gyromitra ambigua</i>	Giftig	
P	Nelliksopp	<i>Marasmius oreades</i>	Spiselig	
P	Nøttekremle	<i>Russula vesca</i>	Spiselig	
P	Olivenbrun vokssopp	<i>Hygrophorus olivaceoalbus</i>	Spiselig	
P	Oransjebeger	<i>Aleuria aurantia</i>	Spiselig	
P	Oransjeslørsopp	<i>Cortinarius limonius</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Ospeskubb	<i>Leccinum albobipitatum</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
P	Panterfluesopp	<i>Amanita pantherina</i>	Giftig	
P	Pantermusserong	<i>Tricholoma filamentosum</i>	Giftig	
P	Parasollsopper	<i>Lepiota spp.</i>	Giftig	
P	Pepperrørsopp	<i>Chalciporus piperatus</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Pluggsopp	<i>Paxillus involutus</i>	Giftig	
P	Potetrøysopper	<i>Scleroderma spp.</i>	Giftig	
P	Puddertraktsopp	<i>Clitocybe nebularis</i>	Spiselig	
	Pærerøysopp	<i>Lycoperdon pyriforme</i>	Spiselig	
P	Rabarbrasopp	<i>Chroogomphus rutilus</i>	Spiselig	
P	Raspskjellsopp	<i>Pholiota squarrosa</i>	Ikke matsopp	
P	Reddikmusserong	<i>Tricholoma stiparophyllum</i>	Giftig	
P	Reddiksopper	<i>Hebeloma spp.</i>	Giftig	
P	Riddermusserong	<i>Tricholoma equestre</i>	Giftig	
P	Rimsopp	<i>Cortinarius caperatus</i>	Spiselig	
P	Ringløs smørsopp	<i>Suillus granulatus</i>	Spiselig	
	Rundmorkel-gruppen	-	Spiselig	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
	Ruterørsopp	<i>Xerocomellus chrysenteron</i>	Spiselig	
P	Red fluesopp	<i>Amanita muscaria</i>	Giftig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Rød stubbemusserong	<i>Tricholomopsis rutilans</i>	Ikke matsopp	
P	Rødbelteslørsopp	<i>Cortinarius armillatus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Rødbrun pepperriske	<i>Lactarius rufus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Rødbrun steinsopp	<i>Boletus pinophilus</i>	Spiselig	
P	Rødflekkvokssopp	<i>Hygrophorus erubescens</i>	Ikke matsopp	
P	Rødkremle	<i>Russula emetica</i>	Ikke matsopp	
P	Rødnende fluesopp	<i>Amanita rubescens</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
P	Rødnende parasollsopp	<i>Chlorophyllum rhacodes</i>	Spiselig	
	Rødsiveslørsopp	<i>Cortinarius ominusus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Rødskrubbb	<i>Leccinum versipelle</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
	Røykkremle	<i>Russula adusta</i>	Ikke matsopp	
P	Røyksopper	<i>Lycoperdon spp.</i>	Spiselig	
P	Sandmorkel	<i>Gyromitra esculenta</i>	Giftig	
P	Sandsopp	<i>Suillus variegatus</i>	Spiselig	
P	Seig kusopp	<i>Suillus bovinus</i>	Spiselig	
P	Silkemusserong	<i>Tricholoma columbetta</i>	Spiselig	
	Skarlagen vårbeger	<i>Sarcoscypha austriaca</i>	Spiselig	
P	Skarlagenvokssopp	<i>Hygrocybe punicea</i>	Spiselig	
P	Skarp gul kremle	<i>Russula ochroleuca</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.
	Skjeggmusserong	<i>Tricholoma vaccinum</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking
P	Skjeggrikse	<i>Lactarius torminosus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Skjerm-sopp	<i>Pluteus cervinus</i>	Spiselig	
P	Sleipsopp	<i>Gomphidius glutinosus</i>	Spiselig	
P	Sliresopper	<i>Volvariella spp.</i>	Spiselig	
P	Smørsopp	<i>Suillus luteus</i>	Spiselig	
P	Sommermunkehatt	<i>Melanoleuca strictipes</i>	Ikke matsopp	Trolig svakt giftig.
	Sommertrakt-sopp	<i>Infundibulicybe gibba</i>	Spiselig	
P	Sotriske	<i>Lactarius lignyotus</i>	Spiselig	
P	Sotvokssopp	<i>Hygrophorus camarophyllus</i>	Spiselig	
	Spiss fleinsopp	<i>Psilocybe semilanceata</i>	Giftig	Arten tilhører en gruppe små, brunlige grasmark-/beitemarksopper som ikke skal artsbestemmes. Ingen er matsopp, og omfatter også visse giftige trevlesopper.
P	Spiss giftslørsopp	<i>Cortinarius rubellus</i>	Meget giftig	
	Spiss trevlesopp	<i>Pseudosperma rimosum</i>	Giftig	
P	Spissmorkel-gruppen	-	Spiselig	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
P	Stankkremle	<i>Russula foetens</i>	Ikke matsopp	
	Stankmusserong	<i>Tricholoma inamoenum</i>	Ikke matsopp	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Steinsopp	<i>Boletus edulis</i>	Spiselig	Angrep av rørsoppsnylter <i>Hypomyces chrysospermus</i> skal skjæres bort.
	Stilkrøysopp	<i>Lycoperdon excipuliforme</i>	Spiselig	
	Stor eggryksopp	<i>Bovista nigrescens</i>	Spiselig	
	Stor klubbesopp	<i>Clavariadelphus pistillaris</i>	Spiselig	
P	Stor kragesopp	<i>Stropharia hornemannii</i>	Spiselig	
P	Stor parasollsopp	<i>Macrolepiota procera</i>	Spiselig	
	Stor væpnerhatt	<i>Rhodocybe gemina</i>	Spiselig	
	Storkremle	<i>Russula paludosa</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.
P	Storpigger	<i>Sarcodon spp.</i>	Spiselig	
P	Stubbeskjellsopp	<i>Kuehneromyces mutabilis</i>	Spiselig	
P	Svart trompetsopp	<i>Craterellus cornucopioides</i>	Spiselig	
P	Svartbrun rørsopp	<i>Imleria badia</i>	Spiselig	
	Svartkremle	<i>Russula nigricans</i>	Ikke matsopp	
P	Svartringfluesopp	<i>Amanita porphyria</i>	Ikke matsopp	Mistenkt svakt giftig.
P	Svartriske	<i>Lactarius necator</i>	Ikke matsopp	Inneholder et sterkt mutagent stoff.
P	Svartskrubbe	<i>Leccinum variicolor</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
	Svoelkjuke	<i>Laetiporus sulphureus</i>	Ikke matsopp	Har i enkeltstående tilfeller gitt neurologiske symptomer og mage-/tarmreaksjoner.
	Svoelmusserong	<i>Tricholoma sulphureum</i>	Ikke matsopp	
P	Svoelriske	<i>Lactarius scrobiculatus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Svovelsopp	<i>Hypholoma capnoides</i>	Spiselig	
P	Såpemusserong	<i>Tricholoma saponaceum</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Traktantarell	<i>Craterellus tubaeformis</i>	Spiselig	
	Traktkremle	<i>Russula delicata</i>	Ikke matsopp	
P	Turkistraktkremle	<i>Russula chloroides</i>	Spiselig	
P	Tæggersopp	<i>Clitocybe platyphylla</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Veisjampinjong	<i>Agaricus bernardi</i>	Ikke matsopp	
P	Vintersopper	<i>Flammulina spp.</i>	Spiselig	
	Vorterøysopp	<i>Lycoperdon perlatum</i>	Spiselig	
P	Vårfagerhatt	<i>Calocybe gambosa</i>	Spiselig	
	Vårrødspore	<i>Entoloma vernum</i>	Giftig	
P	Vårtrevlesopp	<i>Inosperma erubescens</i>	Giftig	
P	Vårkærsopp	<i>Agrocybe praecox</i>	Spiselig	
P	Åkersjampinjong-gruppen	-	Spiselig	

Sortert på vitenskapelige navn

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Kongesjampinjong	<i>Agaricus augustus</i>	Spiselig	
	Veisjampinjong	<i>Agaricus bernardi</i>	Ikke matsopp	
	Dyrket sjampinjong	<i>Agaricus bisporus</i>	Spiselig	
	Bysjampinjong	<i>Agaricus bitorquis</i>	Spiselig	
P	Våråkersopp	<i>Agrocybe praecox</i>	Spiselig	
P	Franskbrødsopp	<i>Albatrellus confluens</i>	Ikke matsopp	
P	Fåresopp	<i>Albatrellus ovinus</i>	Spiselig	
P	Oransjebeger	<i>Aleuria aurantia</i>	Spiselig	
P	Gul fluesopp	<i>Amanita citrina</i>	Ikke matsopp	
P	Grå fluesopp	<i>Amanita excelsa</i>	Spiselig	
P	Rød fluesopp	<i>Amanita muscaria</i>	Giftig	
P	Panterfluesopp	<i>Amanita pantherina</i>	Giftig	
P	Grønn fluesopp	<i>Amanita phalloides</i>	Meget giftig	
P	Svartringfluesopp	<i>Amanita porphyria</i>	Ikke matsopp	Mistenkt svakt giftig.
P	Brun fluesopp	<i>Amanita regalis</i>	Giftig	
P	Rødrende fluesopp	<i>Amanita rubescens</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
P	Hvit fluesopp	<i>Amanita virosa</i>	Meget giftig	
P	Klubbetraksopp	<i>Ampulloclitocybe clavipes</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Honningsopper	<i>Armillaria spp.</i>	Ikke matsopp	Kan gi kraftig allergiske reaksjoner. Giftig som rå.
P	Judasøre	<i>Auricularia auricula-judae</i>	Spiselig	
P	Steinsopp	<i>Boletus edulis</i>	Spiselig	Angrep av rørsoppssnylter <i>Hypomyces chrysospermus</i> skal skjæres bort.
P	Rødbrun steinsopp	<i>Boletus pinophilus</i>	Spiselig	
	Stor egggrøksopp	<i>Bovista nigrescens</i>	Spiselig	
P	Egggrøksopper	<i>Bovista spp.</i>	Spiselig	
P	Besk rørsopp	<i>Caloboletus calopus</i>	Ikke matsopp	Gir mage-/tarmreaksjon.
P	Vårfagerhatt	<i>Calocybe gambosa</i>	Spiselig	
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
P	Pepperrørsopp	<i>Chalciporus piperatus</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Lumsk parasollsopp	<i>Chlorophyllum brunneum</i>	Giftig	
	Maurtueparasollsopp	<i>Chlorophyllum olivieri</i>	Spiselig	
P	Rødrende parasollsopp	<i>Chlorophyllum rhacodes</i>	Spiselig	
P	Rabarbrasopp	<i>Chroogomphus rutilus</i>	Spiselig	
	Gullmosehatt	<i>Chrysomphalina chrysophylla</i>	Spiselig	
	Liten klubbesopp	<i>Clavariadelphus ligula</i>	Spiselig	
	Stor klubbesopp	<i>Clavariadelphus pistillaris</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Klubbesopper	<i>Clavariadelphus spp.</i>	Spiselig	
	Granklubbesopp	<i>Clavariadelphus truncatus</i>	Spiselig	
	Kamfingersopp	<i>Clavulina coralloides</i>	Spiselig	
P	Puddertraktsopp	<i>Clitocybe nebularis</i>	Spiselig	
	Grønn anistraktsopp	<i>Clitocybe odora</i>	Spiselig	
P	Lumsk traktsopp	<i>Clitocybe rivulosa</i>	Giftig	
P	Tægersopp	<i>Clitocybula platyphylla</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Melsopp	<i>Clitopilus prunulus</i>	Spiselig	
P	Grå blekksopp	<i>Coprinopsis atramentaria</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Matblekksopp	<i>Coprinus comatus</i>	Spiselig	
P	Rødbelteslørsopp	<i>Cortinarius amillatus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Blåkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius camphoratus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Rimsopp	<i>Cortinarius caperatus</i>	Spiselig	
	Blåbelteslørsopp	<i>Cortinarius collinitus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Oransjeslørsopp	<i>Cortinarius limonius</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Rødskiveslørsopp	<i>Cortinarius ominusus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Butt giftslørsopp	<i>Cortinarius orellanus</i>	Meget giftig	
P	Spiss giftslørsopp	<i>Cortinarius rubellus</i>	Meget giftig	
P	Brunkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius traganus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Kranslørsopp	<i>Cortinarius triumphans</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Klumpslørsopp	<i>Cortinarius varius</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Svart trompetsopp	<i>Craterellus cornucopioides</i>	Spiselig	
P	Gul trompetsopp	<i>Craterellus lutescens</i>	Spiselig	
P	Traktantarell	<i>Craterellus tubaeformis</i>	Spiselig	
P	Engvokssopp	<i>Cuphophyllum pratense</i>	Spiselig	
P	Gifttrødspore	<i>Entoloma sinuatum</i>	Giftig	
	Vårtrødspore	<i>Entoloma vernum</i>	Giftig	
P	Vintersopper	<i>Flammulina spp.</i>	Spiselig	
P	Flatklokkehatt	<i>Galerina marginata</i>	Meget giftig	
P	Sleipsopp	<i>Gomphidius glutinosus</i>	Spiselig	
P	Bittersopper	<i>Gymnopilus spp.</i>	Ikke matsopp	
	Narrelue	<i>Gyromitra ambigua</i>	Giftig	
P	Sandmorkel	<i>Gyromitra esculenta</i>	Giftig	
	Blek sandmorkel	<i>Gyromitra gigas</i>	Giftig	
P	Bispelue	<i>Gyromitra infula</i>	Spiselig	Skal avises på soppkontroll fordi den bare kan skilles fra den giftige narrelue <i>Gyromitra ambigua</i> med mikroskop.
P	Reddiksopper	<i>Hebeloma spp.</i>	Giftig	
P	Mørk høstmorkel	<i>Helvella lacunosa</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Matpiggsopper	<i>Hydnum spp.</i>	Spiselig	
P	Gul kjeglevokssopp	<i>Hygrocybe conica</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Skarlagenvokssopp	<i>Hygrocybe punicea</i>	Spiselig	
P	Falsk kantarell	<i>Hygrophoropsis aurantiaca</i>	Ikke matsopp	
P	Duftvokssopp	<i>Hygrophorus agathosmus</i>	Ikke matsopp	
P	Sotvokssopp	<i>Hygrophorus camarophyllus</i>	Spiselig	
P	Rødflekkevokssopp	<i>Hygrophorus erubescens</i>	Ikke matsopp	
P	Bjørkevokssopp	<i>Hygrophorus hedrychii</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Frostvokssopp	<i>Hygrophorus hypothejus</i>	Spiselig	
	Gulskivevokssopp	<i>Hygrophorus karstenii</i>	Spiselig	
P	Olivenbrun vokssopp	<i>Hygrophorus olivaceoalbus</i>	Spiselig	
	Kremlevokssopp	<i>Hygrophorus russula</i>	Spiselig	
P	Svovelsopp	<i>Hypholoma capnoides</i>	Spiselig	
P	Besk svovelsopp	<i>Hypholoma fasciculare</i>	Giftig	
P	Svarbrun rørsopp	<i>Imleria badia</i>	Spiselig	
P	Heggetractsopp	<i>Infundibulicybe geotropa</i>	Spiselig	
	Sommertractsopp	<i>Infundibulicybe gibba</i>	Spiselig	
P	Vårtrevlesopp	<i>Inosperma erubescens</i>	Giftig	
P	Stubbeskjellsopp	<i>Kuehneromyces mutabilis</i>	Spiselig	
P	Lakssopper	<i>Laccaria spp.</i>	Spiselig	
	Lodnehatt	<i>Lacrymaria lacrymabunda</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Furumatriske	<i>Lactarius deliciosus</i>	Spiselig	Art i matriske-gruppen.
P	Granmatriske	<i>Lactarius deterrimus</i>	Spiselig	Art i matriske-gruppen.
	Kokosriske	<i>Lactarius glycosmus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Lakrisriske	<i>Lactarius helvus</i>	Giftig	
P	Sotriske	<i>Lactarius lignyotus</i>	Spiselig	
	Mørk kokosriske	<i>Lactarius mammosus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Svartriske	<i>Lactarius necator</i>	Ikke matsopp	Inneholder et sterkt mutagent stoff.
P	Fiolett svovelriske	<i>Lactarius repraesentaneus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Rødbrun pepperriske	<i>Lactarius rufus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Svovelriske	<i>Lactarius scrobiculatus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Skjeggriske	<i>Lactarius torminosus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Hulriske	<i>Lactarius trivialis</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Hvit pepperriske	<i>Lactifluus piperatus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Lodden hvitriske	<i>Lactifluus vellereus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Mandelriske	<i>Lactifluus volemus</i>	Spiselig	
	Svovelkjuke	<i>Laetiporus sulphureus</i>	Ikke matsopp	Har i enkeltstående tilfeller gitt neurologiske symptomer og mage-/tarmreaksjoner.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Kjemperøyksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
	Ospeskrubb	<i>Leccinum albobitipatum</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
P	Brunskrubb	<i>Leccinum scabrum</i>	Spiselig	
P	Svartskrubb	<i>Leccinum varicolor</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
P	Rødskrubb	<i>Leccinum versipelle</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
P	Giftparasollsopp	<i>Lepiota brunneoincarnata</i>	Meget giftig	
	Kastanjeparasollsopp	<i>Lepiota castanea</i>	Meget giftig	
	Filtskjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	
P	Parasollsopper	<i>Lepiota spp.</i>	Giftig	
	Irisridderhatt	<i>Lepista irina</i>	Spiselig	
	Fjellridderhatt	<i>Lepista multiformis</i>	Spiselig	
P	Blå ridderhatt	<i>Lepista nuda</i>	Spiselig	
	Lillastilket ridderhatt	<i>Lepista saeva</i>	Spiselig	
P	Hvit knippesopp	<i>Leucocybe connata</i>	Ikke matsopp	
P	Kjempetraktmusserong	<i>Leucopaxillus giganteus</i>	Spiselig	
	Stilkrøysopp	<i>Lycoperdon excipuliforme</i>	Spiselig	
	Vorterøysopp	<i>Lycoperdon perlatum</i>	Spiselig	
	Pærerøysopp	<i>Lycoperdon pyriforme</i>	Spiselig	
P	Røysopper	<i>Lycoperdon spp.</i>	Spiselig	
P	Grå knippesopp	<i>Lyophyllum decastes</i>	Spiselig	
P	Furuknippesopp	<i>Lyophyllum shimeji</i>	Spiselig	
P	Stor parasollsopp	<i>Macrolepiota procera</i>	Spiselig	
P	Nelliksopp	<i>Marasmius oreades</i>	Spiselig	
P	Sommermunkehatt	<i>Melanoleuca strictipes</i>	Ikke matsopp	Trolig svakt giftig.
P	Blodrøssopp	<i>Neoboletus praestigiator</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
	Hareøre	<i>Otidea leporina</i>	Spiselig	
	Eseløre	<i>Otidea onotica</i>	Spiselig	
P	Pluggsopp	<i>Paxillus involutus</i>	Giftig	
	Brun begersopp	<i>Peziza badia</i>	Spiselig	
P	Gullskjellsopp	<i>Phaeolepiota aurea</i>	Spiselig	Kan gi mage-/tarmreaksjon. Kun unge eksemplarer brukes og skal varmebehandles samme dag.
P	Raspskjellsopp	<i>Pholiota squarrosa</i>	Ikke matsopp	
	Gifterlehatt	<i>Pholiotina filaris</i>	Giftig	
P	Krittøstersopp	<i>Pleurocybella porrigens</i>	Spiselig	Bør unngås ved nedsatt nyrefunksjon.
P	Blågrå østersopp	<i>Pleurotus ostreatus</i>	Spiselig	
P	Bjørkeøstersopp	<i>Pleurotus pulmonarius</i>	Spiselig	
P	Skjermisopp	<i>Pluteus cervinus</i>	Spiselig	
P	Hvit sprøssopp	<i>Psathyrella candolleana</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Kaffebrun traktsopp	<i>Pseudoclitocybe cyathiformis</i>	Spiselig	
	Issvullisopp	<i>Pseudohydnum gelatinosum</i>	Spiselig	
	Spiss trevlesopp	<i>Pseudosperma rimosum</i>	Giftig	
	Spiss fleinsopp	<i>Psilocybe semilanceata</i>	Giftig	Arten tilhører en gruppe små, brunlige grasmark-/beitemarksopper som ikke skal artsbestemmes. Ingen er matsopp, og omfatter også visse giftige trevlesopper.
P	Korallsopper	<i>Ramaria spp.</i>	Spiselig	Kun tykkstilkede arter av gule korallsopper brukes. Eldre eksemplarer kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Stor væpnerhatt	<i>Rhodocybe gemina</i>	Spiselig	
	Røykkremle	<i>Russula adusta</i>	Ikke matsopp	
P	Grønnkremle	<i>Russula aeruginea</i>	Spiselig	
P	Turkistraktkremle	<i>Russula chloroides</i>	Spiselig	
P	Mild gulkekremle	<i>Russula claroflava</i>	Spiselig	
P	Gulrød kremle	<i>Russula decolorans</i>	Spiselig	
	Traktkremle	<i>Russula delica</i>	Ikke matsopp	
P	Rødkremle	<i>Russula emetica</i>	Ikke matsopp	
P	Stankkremle	<i>Russula foetens</i>	Ikke matsopp	
	Svartkremle	<i>Russula nigricans</i>	Ikke matsopp	
P	Skarp gulkekremle	<i>Russula ochroleuca</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.
	Storkremle	<i>Russula paludosa</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.
P	Nøttekremle	<i>Russula vesca</i>	Spiselig	
P	Granskjellpigg	<i>Sarcodon imbricatus</i>	Ikke matsopp	
P	Storpigge	<i>Sarcodon spp.</i>	Spiselig	
P	Furuskjellpigg	<i>Sarcodon squamosus</i>	Spiselig	
	Skarlagan vårbege	<i>Sarcoscypha austriaca</i>	Spiselig	
P	Potetryksopper	<i>Scleroderma spp.</i>	Giftig	
P	Blomkålsopp	<i>Sparassis crispa</i>	Spiselig	
	Grankonglehatt	<i>Strobilurus esculentus</i>	Spiselig	
	Furukonglehatt	<i>Strobilurus stephanocystis</i>	Spiselig	
P	Irrgrønn kragesopp	<i>Stropharia aeruginosa</i>	Ikke matsopp	
P	Stor kragesopp	<i>Stropharia hornemannii</i>	Spiselig	
P	Ildrørsopp	<i>Suillellus luridus</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min. Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Seig kusopp	<i>Suillus bovinus</i>	Spiselig	
P	Ringløs smørsopp	<i>Suillus granulatus</i>	Spiselig	
P	Lerkesopp	<i>Suillus grevillei</i>	Spiselig	
P	Smørsopp	<i>Suillus luteus</i>	Spiselig	
P	Sandsopp	<i>Suillus variegatus</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Floyelspluggsopp	<i>Tapinella atrotomentosa</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
	Bitter riddermusserong	<i>Tricholoma aestuans</i>	Ikke matsopp	
	Brungul musserong	<i>Tricholoma arvense</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
P	Silkeusserong	<i>Tricholoma columbetta</i>	Spiselig	
P	Riddermusserong	<i>Tricholoma equestre</i>	Giftig	
P	Pantermusserong	<i>Tricholoma filamentosum</i>	Giftig	
P	Bjørkemusserong	<i>Tricholoma fulvum</i>	Spiselig	
	Broket musserong	<i>Tricholoma guldeniae</i>	Spiselig	
	Stankmusserong	<i>Tricholoma inamoenum</i>	Ikke matsopp	
P	Kransmusserong	<i>Tricholoma matsutake</i>	Spiselig	
P	Gråmusserong	<i>Tricholoma portentosum</i>	Spiselig	
P	Såpemusserong	<i>Tricholoma saponaceum</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Reddikmusserong	<i>Tricholoma stiparophyllum</i>	Giftig	
	Svovelmusserong	<i>Tricholoma sulphureum</i>	Ikke matsopp	
P	Grå jordmusserong	<i>Tricholoma terreum</i>	Spiselig	
	Skjeggusserong	<i>Tricholoma vaccinum</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking
P	Galleusserong	<i>Tricholoma virgatum</i>	Ikke matsopp	
P	Brungul stubbemusserong	<i>Tricholomopsis decora</i>	Ikke matsopp	
P	Rød stubbemusserong	<i>Tricholomopsis rutilans</i>	Ikke matsopp	
P	Gallerørssopp	<i>Tylopilus felleus</i>	Ikke matsopp	
P	Sliresopper	<i>Volvariella spp.</i>	Spiselig	
	Grå sliresopp	<i>Volvariella volvacea</i>	Spiselig	
	Ruterørssopp	<i>Xerocomellus chrysenteron</i>	Spiselig	
P	Floyelsrørssopp	<i>Xerocomus ferrugineus</i>	Spiselig	
P	Beitesjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Blodsjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Giftsjampinjong-gruppen	-	Giftig	
P	Kamfluesopp-gruppen	-	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
P	Matriske-gruppen	-	Spiselig	Omfatter fire arter i Norge.
	Rundmorkel-gruppen	-	Spiselig	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
P	Spissmorkel-gruppen	-	Spiselig	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
P	Åkersjampinjong-gruppen	-	Spiselig	

Sortert på normlistestatus

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Beitesjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Bispelue	<i>Gyromitra infula</i>	Spiselig	Skal avises på soppkontroll fordi den bare kan skilles fra den giftige narrelue <i>Gyromitra ambigua</i> med mikroskop.
P	Bjørkemusserong	<i>Tricholoma fulvum</i>	Spiselig	
P	Bjørkeøstersopp	<i>Pleurotus pulmonarius</i>	Spiselig	
P	Blodrørsopp	<i>Neoboletus praestigiator</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
P	Blodsjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Blomkålsopp	<i>Sparassis crispa</i>	Spiselig	
P	Blå ridderhatt	<i>Lepista nuda</i>	Spiselig	
P	Blågrå østersopp	<i>Pleurotus ostreatus</i>	Spiselig	
	Broket musserong	<i>Tricholoma guldeniae</i>	Spiselig	
	Brun begersopp	<i>Peziza badia</i>	Spiselig	
P	Brunskrubb	<i>Leccinum scabrum</i>	Spiselig	
	Bysjampinjong	<i>Agaricus bitorquis</i>	Spiselig	
	Dyrket sjampinjong	<i>Agaricus bisporus</i>	Spiselig	
P	Eggryksopper	<i>Bovista spp.</i>	Spiselig	
P	Engvokssopp	<i>Cuphophyllus pratensis</i>	Spiselig	
	Eseløre	<i>Otidea onotica</i>	Spiselig	
P	Fiolett svovelriske	<i>Lactarius repraesentaneus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
	Fjellridderhatt	<i>Lepista multiformis</i>	Spiselig	
P	Fløyelsrørsopp	<i>Xerocomus ferrugineus</i>	Spiselig	
P	Frostvokssopp	<i>Hygrophorus hypothejus</i>	Spiselig	
P	Furuknippesopp	<i>Lyophyllum shimeji</i>	Spiselig	
	Furukonglehatt	<i>Strobilurus stephanocystis</i>	Spiselig	
P	Furumatriske	<i>Lactarius deliciosus</i>	Spiselig	Art i matriske-gruppen.
P	Furuskjellpigg	<i>Sarcodon squamosus</i>	Spiselig	
P	Fåresopp	<i>Albatrellus ovinus</i>	Spiselig	
	Granklubbesopp	<i>Clavariadelphus truncatus</i>	Spiselig	
	Grankonglehatt	<i>Strobilurus esculentus</i>	Spiselig	
P	Granmatriske	<i>Lactarius deterrimus</i>	Spiselig	Art i matriske-gruppen.
	Grønn anistraktsopp	<i>Clitocybe odora</i>	Spiselig	
P	Grønnkremle	<i>Russula aeruginea</i>	Spiselig	
P	Grå fluesopp	<i>Amanita excelsa</i>	Spiselig	
P	Grå jordmusserong	<i>Tricholoma terreum</i>	Spiselig	
P	Grå knippesopp	<i>Lyophyllum decastes</i>	Spiselig	
	Grå sliresopp	<i>Volvariella volvacea</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Gråmusserong	<i>Tricholoma portentosum</i>	Spiselig	
P	Gul trompetsopp	<i>Craterellus lutescens</i>	Spiselig	
	Gullmosehatt	<i>Chrysomphalina chrysophylla</i>	Spiselig	
P	Gullskjellsopp	<i>Phaeolepiota aurea</i>	Spiselig	Kan gi mage-/tarmreaksjon. Kun unge eksemplarer brukes og skal varmebehandles samme dag.
P	Gulrød kremle	<i>Russula decolorans</i>	Spiselig	
	Gulskivevokssopp	<i>Hygrophorus karstenii</i>	Spiselig	
	Hareøre	<i>Otidea leporina</i>	Spiselig	
P	Heggetractsopp	<i>Infundibulicybe geotropa</i>	Spiselig	
P	Hulriske	<i>Lactarius trivialis</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Hvit pepperriske	<i>Lactifluus piperatus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Hvit sprøsopp	<i>Psathyrella candolleana</i>	Spiselig	
P	Ildrørsopp	<i>Suillellus luridus</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min. Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
	Irisridderhatt	<i>Lepista irina</i>	Spiselig	
	Issvullssopp	<i>Pseudohydnum gelatinosum</i>	Spiselig	
P	Judasøre	<i>Auricularia auricula-judae</i>	Spiselig	
	Kaffebrun tractsopp	<i>Pseudoclitocybe cyathiformis</i>	Spiselig	
	Kamfingersopp	<i>Clavulina coralloides</i>	Spiselig	
P	Kamfluesopp-gruppen	-	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
P	Kjemperøyksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
P	Kjempetraktmusserong	<i>Leucopaxillus giganteus</i>	Spiselig	
P	Klubbesopper	<i>Clavariadelphus spp.</i>	Spiselig	
	Kokosriske	<i>Lactarius glycosmus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Kongesjampinjong	<i>Agaricus augustus</i>	Spiselig	
P	Korallsopper	<i>Ramaria spp.</i>	Spiselig	Kun tykstkiledede arter av gule korallsopper brukes. Eldre eksemplarer kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Kransmusserong	<i>Tricholoma matsutake</i>	Spiselig	
	Kremlevokssopp	<i>Hygrophorus russula</i>	Spiselig	
P	Krittøstersopp	<i>Pleurocybella porrigens</i>	Spiselig	Bør unngås ved nedsatt nyrefunksjon.
P	Lakssopper	<i>Laccaria spp.</i>	Spiselig	
P	Lerkesopp	<i>Suillus grevillei</i>	Spiselig	
	Lillastilet ridderhatt	<i>Lepista saeva</i>	Spiselig	
	Liten klubbesopp	<i>Clavariadelphus ligula</i>	Spiselig	
P	Lodden hvitriske	<i>Lactifluus vellereus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Mandelriske	<i>Lactifluus volemus</i>	Spiselig	
P	Matblekksopp	<i>Coprinus comatus</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Matpiggsopper	<i>Hydnum spp.</i>	Spiselig	
P	Matriske-gruppen	-	Spiselig	Omfatter fire arter i Norge.
	Maurtueparasollsopp	<i>Chlorophyllum olivieri</i>	Spiselig	
P	Melsopp	<i>Clitopilus prunulus</i>	Spiselig	
P	Mild gul kremle	<i>Russula claroflava</i>	Spiselig	
P	Mørk høstmørkel	<i>Helvella lacunosa</i>	Spiselig	
	Mørk kokosriske	<i>Lactarius mammosus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Nellisopp	<i>Marasmius oreades</i>	Spiselig	
P	Nøttekremle	<i>Russula vesca</i>	Spiselig	
P	Olivenbrun vokssopp	<i>Hygrophorus olivaceoalbus</i>	Spiselig	
P	Oransjebeger	<i>Aleuria aurantia</i>	Spiselig	
	Ospeskrukk	<i>Leccinum albostipitatum</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
P	Puddertraktsopp	<i>Clitocybe nebularis</i>	Spiselig	
	Pærerøysopp	<i>Lycoperdon pyriforme</i>	Spiselig	
P	Rabarbrasopp	<i>Chroogomphus rutilus</i>	Spiselig	
P	Rimsopp	<i>Cortinarius caperatus</i>	Spiselig	
P	Ringløs smørsopp	<i>Suillus granulatus</i>	Spiselig	
	Rundmørkel-gruppen	-	Spiselig	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
	Ruterørsopp	<i>Xerocomellus chrysenteron</i>	Spiselig	
P	Rødbrun pepperriske	<i>Lactarius rufus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Rødbrun steinsopp	<i>Boletus pinophilus</i>	Spiselig	
P	Rødrende fluesopp	<i>Amanita rubescens</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 10-15 min.
P	Rødrende parasollsopp	<i>Chlorophyllum rhacodes</i>	Spiselig	
P	Rødskrubb	<i>Leccinum versipelle</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
P	Røysopper	<i>Lycoperdon spp.</i>	Spiselig	
P	Sandsopp	<i>Suillus variegatus</i>	Spiselig	
P	Seig kusopp	<i>Suillus bovinus</i>	Spiselig	
P	Silkemusserong	<i>Tricholoma columbetta</i>	Spiselig	
	Skarlagen vårbeger	<i>Sarcoscypha austriaca</i>	Spiselig	
P	Skarlagenvokssopp	<i>Hygrocybe punicea</i>	Spiselig	
P	Skarp gul kremle	<i>Russula ochroleuca</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.
	Skjeggmusserong	<i>Tricholoma vaccinum</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking
P	Skjegggriske	<i>Lactarius torminosus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Skjermisopp	<i>Pluteus cervinus</i>	Spiselig	
P	Sleipsopp	<i>Gomphidium glutinosus</i>	Spiselig	
P	Sliresopper	<i>Volvariella spp.</i>	Spiselig	
P	Smørsopp	<i>Suillus luteus</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Sommertraktsopp	<i>Infundibulicybe gibba</i>	Spiselig	
P	Sotriske	<i>Lactarius lignyotus</i>	Spiselig	
P	Sotvokssopp	<i>Hygrophorus camarophyllus</i>	Spiselig	
P	Spissmorkel-gruppen	-	Spiselig	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
P	Steinsopp	<i>Boletus edulis</i>	Spiselig	Angrep av rørsoppssnylter <i>Hypomyces chrysospermus</i> skal skjæres bort.
	Stilkrøysopp	<i>Lycoperdon excipuliforme</i>	Spiselig	
	Stor eggrøysopp	<i>Bovista nigrescens</i>	Spiselig	
	Stor klubbesopp	<i>Clavariadelphus pistillaris</i>	Spiselig	
P	Stor kragesopp	<i>Stropharia hornemannii</i>	Spiselig	
P	Stor parasollsopp	<i>Macrolepiota procera</i>	Spiselig	
	Stor væpnerhatt	<i>Rhodocybe gemina</i>	Spiselig	
	Storkremle	<i>Russula paludosa</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.
P	Storpigger	<i>Sarcodon spp.</i>	Spiselig	
P	Stubbeskjellsopp	<i>Kuehneromyces mutabilis</i>	Spiselig	
P	Svart trompetsopp	<i>Craterellus cornucopioides</i>	Spiselig	
P	Svartbrun rørsopp	<i>Imleria badia</i>	Spiselig	
P	Svartskrubbe	<i>Leccinum variicolor</i>	Spiselig	Giftig som rå. Krever varmebehandling i 15-20 minutter.
P	Svovelriske	<i>Lactarius scrobiculatus</i>	Spiselig	Spiselig etter avkoking.
P	Svovelsopp	<i>Hypholoma capnoides</i>	Spiselig	
P	Traktkantarell	<i>Craterellus tubaeformis</i>	Spiselig	
P	Turkistraktkremle	<i>Russula chloroides</i>	Spiselig	
P	Vintersopper	<i>Flammulina spp.</i>	Spiselig	
	Vorterøysopp	<i>Lycoperdon perlatum</i>	Spiselig	
P	Vårfagerhatt	<i>Calocybe gambosa</i>	Spiselig	
P	Våråkersopp	<i>Agrocybe praecox</i>	Spiselig	
P	Åkersjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Besk rørsopp	<i>Caloboletus calopus</i>	Ikke matsopp	Gir mage-/tarmreaksjon.
	Bitter riddermusserong	<i>Tricholoma aestuans</i>	Ikke matsopp	
P	Bittersopper	<i>Gymnopilus spp.</i>	Ikke matsopp	
	Bjørkevokssopp	<i>Hygrophorus hedrychii</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Blåbelteslørsopp	<i>Cortinarius collinitus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Blåkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius camphoratus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Brungul musserong	<i>Tricholoma arvense</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
P	Brungul stubbemusserong	<i>Tricholomopsis decora</i>	Ikke matsopp	
P	Brunkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius traganus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Duftvokssopp	<i>Hygrophorus agathosmus</i>	Ikke matsopp	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Falsk kantarell	<i>Hygrophoropsis aurantiaca</i>	Ikke matsopp	
	Filtskjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	
P	Fløyelspluggsopp	<i>Tapinella atrotomentosa</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
P	Franskbrødsopp	<i>Albatrellus confluens</i>	Ikke matsopp	
P	Gallemusserong	<i>Tricholoma virgatum</i>	Ikke matsopp	
P	Gallerørsopp	<i>Tylopilus felleus</i>	Ikke matsopp	
P	Granskjellpigg	<i>Sarcodon imbricatus</i>	Ikke matsopp	
P	Grå blekksopp	<i>Coprinopsis atramentaria</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Gul fluesopp	<i>Amanita citrina</i>	Ikke matsopp	
P	Gul kjeglevokssopp	<i>Hygrocybe conica</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Honningsopper	<i>Armillaria spp.</i>	Ikke matsopp	Kan gi kraftig allergiske reaksjoner. Giftig som rå.
P	Hvit knippsopp	<i>Leucocybe connata</i>	Ikke matsopp	
P	Irrgrønn kragesopp	<i>Stropharia aeruginosa</i>	Ikke matsopp	
P	Klubbetraktsopp	<i>Ampulloclitocybe clavipes</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
	Klumpslørsopp	<i>Cortinarius varius</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Kranslørsopp	<i>Cortinarius triumphans</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Lodnehatt	<i>Lacrymaria lacrymabunda</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Oransjeslørsopp	<i>Cortinarius limonius</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Pepperrørsopp	<i>Chalciporus piperatus</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Raspskjellsopp	<i>Pholiota squarrosa</i>	Ikke matsopp	
P	Rød stubbemusserong	<i>Tricholomopsis rutilans</i>	Ikke matsopp	
P	Rødbelteslørsopp	<i>Cortinarius armillatus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Rødflekkvokssopp	<i>Hygrophorus erubescens</i>	Ikke matsopp	
P	Rødkremle	<i>Russula emetica</i>	Ikke matsopp	
	Rødskivelslørsopp	<i>Cortinarius ominusus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
	Røykkremle	<i>Russula adusta</i>	Ikke matsopp	
P	Sommermunkehatt	<i>Melanoleuca strictipes</i>	Ikke matsopp	Trolig svakt giftig.
P	Stankkremle	<i>Russula foetens</i>	Ikke matsopp	
	Stankmusserong	<i>Tricholoma inamoenum</i>	Ikke matsopp	
	Svartkremle	<i>Russula nigricans</i>	Ikke matsopp	
P	Svartringfluesopp	<i>Amanita porphyria</i>	Ikke matsopp	Mistenkt svakt giftig.
P	Svartriske	<i>Lactarius necator</i>	Ikke matsopp	Inneholder et sterkt mutagent stoff.
	Svovelkjuke	<i>Laetiporus sulphureus</i>	Ikke matsopp	Har i enkeltstående tilfeller gitt neurologiske symptomer og mage-/tarmreaksjoner.
	Svovelmusserong	<i>Tricholoma sulphureum</i>	Ikke matsopp	
P	Såpemusserong	<i>Tricholoma saponaceum</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Traktkremle	<i>Russula delicata</i>	Ikke matsopp	
P	Tægersopp	<i>Clitocybula platyphylla</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Veisjampinjong	<i>Agaricus bernardi</i>	Ikke matsopp	
P	Besk svovelsopp	<i>Hypholoma fasciculare</i>	Giftig	
	Blek sandmorkel	<i>Gyromitra gigas</i>	Giftig	
P	Brun fluesopp	<i>Amanita regalis</i>	Giftig	
	Gifterlehatt	<i>Pholiotina filaris</i>	Giftig	
P	Gifttrødspore	<i>Entoloma sinuatum</i>	Giftig	
P	Giftsjampinjong-gruppen	-	Giftig	
P	Lakrisriske	<i>Lactarius helvus</i>	Giftig	
	Lumsk parasollsopp	<i>Chlorophyllum brunneum</i>	Giftig	
P	Lumsk traktsopp	<i>Clitocybe rivulosa</i>	Giftig	
	Narrelue	<i>Gyromitra ambigua</i>	Giftig	
P	Panterfluesopp	<i>Amanita pantherina</i>	Giftig	
P	Pantermusserong	<i>Tricholoma filamentosum</i>	Giftig	
P	Parasollsopper	<i>Lepiota spp.</i>	Giftig	
P	Pluggsopp	<i>Paxillus involutus</i>	Giftig	
P	Potetrøysopper	<i>Scleroderma spp.</i>	Giftig	
P	Reddikmusserong	<i>Tricholoma stiparophyllum</i>	Giftig	
P	Reddiksopper	<i>Hebeloma spp.</i>	Giftig	
P	Riddermusserong	<i>Tricholoma equestre</i>	Giftig	
P	Rød fluesopp	<i>Amanita muscaria</i>	Giftig	
P	Sandmorkel	<i>Gyromitra esculenta</i>	Giftig	
	Spiss fleinsopp	<i>Psilocybe semilanceata</i>	Giftig	Arten tilhører en gruppe små, brunlige grasmark-/beitemarksopper som ikke skal artsbestemmes. Ingen er matsopp, og omfatter også visse giftige trevlesopper.
	Spiss trevlesopp	<i>Pseudosperma rimosum</i>	Giftig	
	Vårødspore	<i>Entoloma vernum</i>	Giftig	
P	Vårtrevlesopp	<i>Inosperma erubescens</i>	Giftig	
P	Butt giftslørsopp	<i>Cortinarius orellanus</i>	Meget giftig	
P	Flatklokkehatt	<i>Galerina marginata</i>	Meget giftig	
P	Giftparasollsopp	<i>Lepiota brunneoincarnata</i>	Meget giftig	
P	Grønn fluesopp	<i>Amanita phalloides</i>	Meget giftig	
P	Hvit fluesopp	<i>Amanita virosa</i>	Meget giftig	
	Kastanjeparasollsopp	<i>Lepiota castanea</i>	Meget giftig	
P	Spiss giftslørsopp	<i>Cortinarius rubellus</i>	Meget giftig	