

Normlisten 2024

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 pensum-liste 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 minst 15 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. Arter som har status *spiselig med merknad* eller *spiselig etter avkoking* er merket slik: *spiselig**.

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 19. mars 2024

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	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.
	Bitter riddermusserong	<i>Tricholoma aestuans</i>	Ikke matsopp	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
P	Bittersopper	<i>Gymnopilus</i> spp.	Ikke matsopp	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning. Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Bjørkemusserong	<i>Tricholoma fulvum</i>	Spiselig	
	Bjørkevokssopp	<i>Hygrophorus hedrychii</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Bjørkeøsterssopp	<i>Pleurotus pulmonarius</i>	Spiselig	
	Blek sandmorkel	<i>Gyromitra gigas</i>	Giftig	
	Bleklodden steinsopp	<i>Boletus reticulatus</i>	Spiselig	
P	Blodrørsopp	<i>Neoboletus praestigiator</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
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 østerssopp	<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 arvernense</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
P	Brungul stubbemusserong	<i>Tricholomopsis decora</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Brunkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius traganus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Brunskrubbe	<i>Leccinum scabrum</i>	Spiselig	
P	Butt giftslørsopp	<i>Cortinarius orellanus</i>	Meget giftig	
	Bysjampinjong	<i>Agaricus bitorquis</i>	Spiselig	
	Duftriske	<i>Lactarius camphoratus</i>	Spiselig	
P	Duftvokssopp	<i>Hygrophorus agathosmus</i>	Spiselig	
	Dyrket sjampinjong	<i>Agaricus bisporus</i>	Spiselig	
P	Eggørøksopper	<i>Bovista</i> spp.	Spiselig	
P	Engvokssopp	<i>Cuphophyllus pratensis</i>	Spiselig	
	Eseløre	<i>Otidea onotica</i>	Spiselig	
P	Falsk kantarell	<i>Hygrophoropsis aurantiaca</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Filtkjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	Fare for forveksling med giftige arter.
P	Fiolet svovelriske	<i>Lactarius repraesentaneus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Fjellridderhatt	<i>Lepista multiformis</i>	Spiselig	
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>	Spiselig	Soppen blir besk med alder.
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	Furuskjellpigge	<i>Sarcodon squamosus</i>	Spiselig	
P	Fåresopp	<i>Albatrellus ovinus</i>	Spiselig	
P	Gallemusserong	<i>Tricholoma virgatum</i>	Ikke matsopp	Bitter/besk smak. Mistenkt giftig.
P	Gallerørsopp	<i>Tylopilus felleus</i>	Ikke matsopp	Bitter/besk smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
	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	Granskjellpigge	<i>Sarcodon imbricatus</i>	Spiselig	Egner seg best som smakstilsetning og til soppsoya.
	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	Kan gi mage-/tarmreaksjon. Kan forveksles med hvit og grønn fluesopp.
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	
P	Heggetraktsopp	<i>Infundibulicybe geotropa</i>	Spiselig	
P	Honningsopper	<i>Armillaria</i> spp.	Ikke matsopp	Kan gi kraftige allergiske reaksjoner. Giftig som rå.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Hulriske	<i>Lactarius trivialis</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
	Hulrørsopp	<i>Suillus cavipes</i>	Spiselig	
P	Hvit fluesopp	<i>Amanita virosa</i>	Meget giftig	
P	Hvit knippesopp	<i>Leucocybe connata</i>	Ikke matsopp	Mistenkt kreftfremkallende (varmestabilt lyophilin, mutagen)
P	Hvit pepperiske	<i>Lactifluus piperatus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Hvit sprørsopp	<i>Psathyrella candolleana</i>	Spiselig	
P	Ildrørsopp	<i>Suillellus luridus</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur. Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
	Irisridderhatt	<i>Lepista irina</i>	Spiselig	
P	Irrgrønn kragesopp	<i>Stropharia aeruginosa</i>	Spiselig	
	Issvullsopp	<i>Pseudohydnum gelatinosum</i>	Spiselig	
P	Judasøre	<i>Auricularia auricula-judae</i>	Spiselig	
	Kaffebrun traktsopp	<i>Pseudoclitocybe cyathiformis</i>	Spiselig	
	Kamfingersopp	<i>Clavulina coralloides</i>	Spiselig	
P	Kamfluesopp-gruppen	-	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
	Kastanjeparasollsopp	<i>Lepiota castanea</i>	Meget giftig	
P	Kjemperøksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
P	Kjempetraktmusserong	<i>Aspropaxillus giganteus</i>	Spiselig	
P	Klubbesopper	<i>Clavariadelphus</i> spp.	Spiselig	
P	Klubbetraktsopp	<i>Ampulloclitocybe clavipes</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
	Klumpslørsopp	<i>Cortinarius varius</i>	Spiselig	
	Kokosriske	<i>Lactarius glyciosmus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Kongesjampinjong	<i>Agaricus augustus</i>	Spiselig	
P	Korallsopper	<i>Ramaria</i> spp.	Ikke matsopp	Enkelte inneholder tarmirritanter. Flere rødlistearter og artene er vanskelige å bestemme.
P	Kransmusserong	<i>Tricholoma matsutake</i>	Spiselig	
	Kransslørsopp	<i>Cortinarius triumphans</i>	Spiselig	
	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</i> spp.	Spiselig	
P	Lerkesopp	<i>Suillus grevillei</i>	Spiselig	
	Lillastilket ridderhatt	<i>Lepista saeva</i>	Spiselig	
	Liten klubbesopp	<i>Clavariadelphus ligula</i>	Spiselig	
P	Lodden hvitriske	<i>Lactifluus vellereus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
	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	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Matblekksopp	<i>Coprinus comatus</i>	Spiselig	
P	Matpiggsopper	<i>Hydnum</i> spp.	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 kokosriske	<i>Lactarius mammosus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
	Narrelue	<i>Gyromitra ambigua</i>	Giftig	
	Narresjampinjong	<i>Leucoagaricus leucothites</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig. Kan forveksles med hvit fluesopp.
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	Fare for forveksling med spiss giftslørsopp. Inneholder små mengder orellanin.
	Ospeskrubb	<i>Leccinum albostipitatum</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Panterfluesopp	<i>Amanita pantherina</i>	Giftig	
P	Pantermusserong	<i>Tricholoma filamentosum</i>	Giftig	
P	Parasollsopper	<i>Lepiota</i> spp.	Giftig	
P	Pepperrørsopp	<i>Chalciporus piperatus</i>	Spiselig*	Kan gi mage-/tarmreaksjon ved større inntak. Egner seg best som smakstilsetning.
P	Pluggsopp	<i>Paxillus involutus</i>	Giftig	
P	Potetrøysopper	<i>Scleroderma</i> spp.	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	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Reddikmusserong	<i>Tricholoma stiparophyllum</i>	Giftig	
P	Reddiksopper	<i>Hebeloma</i> spp.	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	Rød fluesopp	<i>Amanita muscaria</i>	Giftig	
P	Rød stubbemusserong	<i>Tricholomopsis rutilans</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Rødbelteslørsopp	<i>Cortinarius armillatus</i>	Ikke matsopp	Inneholder små mengder orellanin.
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	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
P	Rødkremle	<i>Russula emetica</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Rødnende fluesopp	<i>Amanita rubescens</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Rødnende parasollsopp	<i>Chlorophyllum rhacodes</i>	Spiselig	
	Rødskiveslørsopp	<i>Cortinarius ominusus</i>	Ikke matsopp	Inneholder anthrakinoner, som er giftige. Liten kunnskap om eventuelle andre toksiner.
P	Rødskrubb	<i>Leccinum versipelle</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
	Røykkremle	<i>Russula adusta</i>	Spiselig	
P	Røyksopper	<i>Lycoperdon</i> spp.	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	
	Skarlagens vårbeger	<i>Sarcoscypha austriaca</i>	Spiselig	
P	Skarlagenvokssopp	<i>Hygrocybe punicea</i>	Spiselig	
P	Skarp gulkremle	<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	Skjermesopp	<i>Pluteus cervinus</i>	Spiselig	
P	Sleipsopp	<i>Gomphidius glutinosus</i>	Spiselig	
P	Sliresopper	<i>Volvariella</i> spp.	Spiselig	
P	Smørsopp	<i>Suillus luteus</i>	Spiselig	
P	Sommermunkehatt	<i>Melanoleuca strictipes</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
	Sommertraktsopp	<i>Infundibulicybe gibba</i>	Spiselig	
P	Sotriske	<i>Lactarius lignyotus</i>	Spiselig	
P	Søtvokssopp	<i>Hygrophorus camarophyllus</i>	Spiselig	
	Spiss fleinsopp	<i>Psilocybe semilanceata</i>	Giftig	Arten tilhører en gruppe små, brunlige grasmark-/beitemarksopper som ikke skal artsbestemmes. Den omfatter ingen matsopper, men 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	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
	Stankmusserong	<i>Tricholoma inamoenum</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
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.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Storpigger	<i>Sarcodon</i> spp.	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	Manglende grunnlag for å klassifiseres som spiselig.
P	Svartringfluesopp	<i>Amanita porphyria</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Svartriske	<i>Lactarius necator</i>	Ikke matsopp	Inneholder et sterkt mutagent stoff.
P	Svartskrubb	<i>Leccinum variicolor</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
	Svovelkjuke	<i>Laetiporus sulphureus</i>	Ikke matsopp	Har i enkeltstående tilfeller gitt neurologiske symptomer og mage-/tarmreaksjoner.
	Svovelmusserong	<i>Tricholoma sulphureum</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
P	Svovelriske	<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	Traktkantarell	<i>Craterellus tubaeformis</i>	Spiselig	
	Traktkremle	<i>Russula delica</i>	Spiselig	
	Trompetsopper	<i>Craterellus</i> spp.	Spiselig	Kokstrompetsopp er rødlistet.
P	Turkistraktkremle	<i>Russula chloroides</i>	Spiselig	
P	Tægersopp	<i>Clitocybula platyphylla</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Veisjampinjong	<i>Agaricus bernardi</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
P	Vintersopper	<i>Flammulina</i> spp.	Spiselig	
	Vorterøksopp	<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	Våråkersopp	<i>Agrocybe praecox</i>	Spiselig	
P	Åkersjampinjong-gruppen	-	Spiselig	

Sortert på vitenskapelige navn

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Giftsjampinjong-gruppen	-	Giftig	
P	Beitesjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Åkersjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Blodsjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Kamfluesopp-gruppen	-	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Matriske-gruppen	-	Spiselig	Omfatter fire arter i Norge.
P	Spissmorkel-gruppen	-	Spiselig*	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
	Rundmorkel-gruppen	-	Spiselig*	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
P	Kongesjampinjong	<i>Agaricus augustus</i>	Spiselig	
	Veisjampinjong	<i>Agaricus bernardi</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
	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>	Spiselig	Soppen blir besk med alder.
P	Fåresopp	<i>Albatrellus ovinus</i>	Spiselig	
P	Oransjebeger	<i>Aleuria aurantia</i>	Spiselig	
P	Gul fluesopp	<i>Amanita citrina</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon. Kan forveksles med hvit og grønn fluesopp.
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	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Brun fluesopp	<i>Amanita regalis</i>	Giftig	
P	Rødnende fluesopp	<i>Amanita rubescens</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Hvit fluesopp	<i>Amanita virosa</i>	Meget giftig	
P	Klubbetraktsopp	<i>Ampulloclitocybe clavipes</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Honningsopper	<i>Armillaria</i> spp.	Ikke matsopp	Kan gi kraftige allergiske reaksjoner. Giftig som rå.
P	Kjempetraktmusserong	<i>Aspropaxillus giganteus</i>	Spiselig	
P	Judasøre	<i>Auricularia auricula-judae</i>	Spiselig	
P	Steinsopp	<i>Boletus edulis</i>	Spiselig	Angrep av rørsoppsnylter <i>Hypomyces chrysospermus</i> skal skjæres bort.
P	Rødbrun steinsopp	<i>Boletus pinophilus</i>	Spiselig	
	Bleklodden steinsopp	<i>Boletus reticulatus</i>	Spiselig	
	Stor eggryksopp	<i>Bovista nigrescens</i>	Spiselig	
P	Eggryksopper	<i>Bovista</i> spp.	Spiselig	
P	Besk rørsopp	<i>Caloboletus calopus</i>	Ikke matsopp	Gir mage-/tarmreaksjon.
P	Vårfagerhatt	<i>Calocybe gambosa</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
P	Pepperrørsopp	<i>Chalciporus piperatus</i>	Spiselig*	Kan gi mage-/tarmreaksjon ved større inntak. Egner seg best som smakstilsetning.
	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	
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	Tæggersopp	<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 armillatus</i>	Ikke matsopp	Inneholder små mengder orellanin.
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	Fare for forveksling med spiss giftslørsopp. Inneholder små mengder orellanin.
	Rødskiveslørsopp	<i>Cortinarius ominusus</i>	Ikke matsopp	Inneholder anthrakinoner, som er giftige. Liten kunnskap om eventuelle andre toksiner.
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.
	Kransslørsopp	<i>Cortinarius triumphans</i>	Spiselig	
	Klumpslørsopp	<i>Cortinarius varius</i>	Spiselig	
P	Svart trompetsopp	<i>Craterellus cornucopioides</i>	Spiselig	
P	Gul trompetsopp	<i>Craterellus lutescens</i>	Spiselig	
	Trompetsopper	<i>Craterellus spp.</i>	Spiselig	Kokstrompetsopp er rødlistet.
P	Traktkantarell	<i>Craterellus tubaeformis</i>	Spiselig	
P	Engvokssopp	<i>Cuphophyllum pratensis</i>	Spiselig	
P	Giftrødspore	<i>Entoloma sinuatum</i>	Giftig	
	Vårrødspore	<i>Entoloma vernum</i>	Giftig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Vintersopper	<i>Flammulina</i> spp.	Spiselig	
P	Flatklokkehatt	<i>Galerina marginata</i>	Meget giftig	
P	Sleipsopp	<i>Gomphidius glutinosus</i>	Spiselig	
P	Bittersopper	<i>Gymnopilus</i> spp.	Ikke matsopp	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning. Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	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 avvises på soppkontroll fordi den bare kan skilles fra den giftige narrelue <i>Gyromitra ambigua</i> med mikroskop.
P	Reddiksopper	<i>Hebeloma</i> spp.	Giftig	
P	Mørk høstmorkel	<i>Helvella lacunosa</i>	Spiselig	
P	Matpiggsopper	<i>Hydnum</i> spp.	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	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Duftvokssopp	<i>Hygrophorus agathosmus</i>	Spiselig	
P	Sotvokssopp	<i>Hygrophorus camarophyllus</i>	Spiselig	
P	Rødflekkvokssopp	<i>Hygrophorus erubescens</i>	Ikke matsopp	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
	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	Svartbrun 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</i> spp.	Spiselig	
	Lodnehatt	<i>Lacrymaria lacrymabunda</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Duftriske	<i>Lactarius camphoratus</i>	Spiselig	
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.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
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.
P	Kjemperøyksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
	Ospeskrubb	<i>Leccinum albostipitatum</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Brunskrubb	<i>Leccinum scabrum</i>	Spiselig	
P	Svartskrubb	<i>Leccinum variicolor</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Rødskrubb	<i>Leccinum versipelle</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Giftparasollsopp	<i>Lepiota brunneoincarnata</i>	Meget giftig	
	Kastanjeparasollsopp	<i>Lepiota castanea</i>	Meget giftig	
	Filtskjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	Fare for forveksling med giftige arter.
P	Parasollsopper	<i>Lepiota</i> spp.	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	
	Narresjampinjong	<i>Leucoagaricus leucothites</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig. Kan forveksles med hvit fluesopp.
P	Hvit knippesopp	<i>Leucocybe connata</i>	Ikke matsopp	Mistenkt kreftfremkallende (varmestabilt lyophilin, mutagen)
	Stilkrøysopp	<i>Lycoperdon excipuliforme</i>	Spiselig	
	Vorterøyksopp	<i>Lycoperdon perlatum</i>	Spiselig	
	Pærerøyksopp	<i>Lycoperdon pyriforme</i>	Spiselig	
P	Røysopper	<i>Lycoperdon</i> spp.	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	Mistenkt giftig.
P	Blodrørsopp	<i>Neoboletus praestigiator</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
	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.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Raspskjellsopp	<i>Pholiota squarrosa</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Gifterlehatt	<i>Pholiotina filaris</i>	Giftig	
P	Krittøsterssopp	<i>Pleurocybella porrigens</i>	Spiselig*	Bør unngås ved nedsatt nyrefunksjon.
P	Blågrå østerssopp	<i>Pleurotus ostreatus</i>	Spiselig	
P	Bjørkeøsterssopp	<i>Pleurotus pulmonarius</i>	Spiselig	
P	Skjermesopp	<i>Pluteus cervinus</i>	Spiselig	
P	Hvit sprøsopp	<i>Psathyrella candolleana</i>	Spiselig	
	Kaffebrun traktsopp	<i>Pseudoclitocybe cyathiformis</i>	Spiselig	
	Issvullsopp	<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. Den omfatter ingen matsopper, men visse giftige trevlesopper.
P	Korallsopper	<i>Ramaria</i> spp.	Ikke matsopp	Enkelte inneholder tarmirritanter. Flere rødlistearter og artene er vanskelige å bestemme.
	Stor væpnerhatt	<i>Rhodocybe gemina</i>	Spiselig	
	Røykkremle	<i>Russula adusta</i>	Spiselig	
P	Grønnekremle	<i>Russula aeruginea</i>	Spiselig	
P	Turkistraktkremle	<i>Russula chloroides</i>	Spiselig	
P	Mild gulkremle	<i>Russula claroflava</i>	Spiselig	
P	Gulrød kremle	<i>Russula decolorans</i>	Spiselig	
	Traktkremle	<i>Russula delica</i>	Spiselig	
P	Rødkremle	<i>Russula emetica</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Stankkremle	<i>Russula foetens</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
	Svartkremle	<i>Russula nigricans</i>	Ikke matsopp	Manglende grunnlag for å klassifiseres som spiselig.
P	Skarp gulkremle	<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>	Spiselig	Egner seg best som smakstilsetning og til soppsoya.
P	Storpigger	<i>Sarcodon</i> spp.	Spiselig	
P	Furuskjellpigg	<i>Sarcodon squamosus</i>	Spiselig	
	Skarlagen vårbeger	<i>Sarcoscypha austriaca</i>	Spiselig	
P	Potetrøksopper	<i>Scleroderma</i> spp.	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>	Spiselig	
P	Stor kragesopp	<i>Stropharia hornemannii</i>	Spiselig	
P	Ildrørsopp	<i>Suillus luridus</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur. Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Seig kusopp	<i>Suillus bovinus</i>	Spiselig	
	Hulrørsopp	<i>Suillus cavipes</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
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	
P	Fløyelspluggsopp	<i>Tapinella atrotomentosa</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
	Bitter riddermusserong	<i>Tricholoma aestuans</i>	Ikke matsopp	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
	Brungul musserong	<i>Tricholoma arvernense</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
P	Silkemusserong	<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	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
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	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
P	Grå jordmusserong	<i>Tricholoma terreum</i>	Spiselig	
	Skjeggmusserong	<i>Tricholoma vaccinum</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Gallemusserong	<i>Tricholoma virgatum</i>	Ikke matsopp	Bitter/besk smak. Mistenkt giftig.
P	Brungul stubbemusserong	<i>Tricholomopsis decora</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Rød stubbemusserong	<i>Tricholomopsis rutilans</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Gallerørsopp	<i>Tylophila felleus</i>	Ikke matsopp	Bitter/besk smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
P	Sliresopper	<i>Volvariella</i> spp.	Spiselig	
	Grå sliresopp	<i>Volvariella volvacea</i>	Spiselig	
	Ruterørsopp	<i>Xerocomellus chrysenteron</i>	Spiselig	
P	Fløyelsrørsopp	<i>Xerocomus ferrugineus</i>	Spiselig	

Sortert på normlistestatus

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Beitesjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Åkersjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Blodsjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Kamfluesopp-gruppen	-	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Matriske-gruppen	-	Spiselig	Omfatter fire arter i Norge.
P	Spissmorkel-gruppen	-	Spiselig*	Let forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
	Rundmorkel-gruppen	-	Spiselig*	Let forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
P	Kongesjampinjong	<i>Agaricus augustus</i>	Spiselig	
	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>	Spiselig	Soppen blir besk med alder.
P	Fåresopp	<i>Albatrellus ovinus</i>	Spiselig	
P	Oransjebeger	<i>Aleuria aurantia</i>	Spiselig	
P	Grå fluesopp	<i>Amanita excelsa</i>	Spiselig	
P	Rødrende fluesopp	<i>Amanita rubescens</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Kjempetraktmusserong	<i>Aspropaxillus giganteus</i>	Spiselig	
P	Judasøre	<i>Auricularia auricula-judae</i>	Spiselig	
P	Steinsopp	<i>Boletus edulis</i>	Spiselig	Angrep av rørsoppsnylter <i>Hypomyces chrysospermus</i> skal skjæres bort.
P	Rødbrun steinsopp	<i>Boletus pinophilus</i>	Spiselig	
	Bleklodden steinsopp	<i>Boletus reticulatus</i>	Spiselig	
	Stor eggrøksopp	<i>Bovista nigrescens</i>	Spiselig	
P	Eggrøksopper	<i>Bovista</i> spp.	Spiselig	
P	Vårfagerhatt	<i>Calocybe gambosa</i>	Spiselig	
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
P	Pepperrørsopp	<i>Chalciporus piperatus</i>	Spiselig*	Kan gi mage-/tarmreaksjon ved større inntak. Egner seg best som smakstilsetning.
	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	
P	Klubbesopper	<i>Clavariadelphus</i> spp.	Spiselig	
	Granklubbesopp	<i>Clavariadelphus truncatus</i>	Spiselig	
	Kamfingersopp	<i>Clavulina coralloides</i>	Spiselig	
P	Puddertraktsopp	<i>Clitocybe nebularis</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Grønn anistraktsopp	<i>Clitocybe odora</i>	Spiselig	
P	Melsopp	<i>Clitopilus prunulus</i>	Spiselig	
P	Matblekksopp	<i>Coprinus comatus</i>	Spiselig	
P	Rimsopp	<i>Cortinarius caperatus</i>	Spiselig	
	Kransslørsopp	<i>Cortinarius triumphans</i>	Spiselig	
	Klumpslørsopp	<i>Cortinarius varius</i>	Spiselig	
P	Svart trompetsopp	<i>Craterellus cornucopioides</i>	Spiselig	
P	Gul trompetsopp	<i>Craterellus lutescens</i>	Spiselig	
	Trompetsopper	<i>Craterellus spp.</i>	Spiselig	Kokstrompetsopp er rødlistet.
P	Traktantarell	<i>Craterellus tubaeformis</i>	Spiselig	
P	Engvokssopp	<i>Cuphophyllum pratensis</i>	Spiselig	
P	Vintersopper	<i>Flammulina spp.</i>	Spiselig	
P	Sleipsopp	<i>Gomphidius glutinosus</i>	Spiselig	
P	Bispelue	<i>Gyromitra infula</i>	Spiselig*	Skal avvises på soppkontroll fordi den bare kan skilles fra den giftige narrelue <i>Gyromitra ambigua</i> med mikroskop.
P	Mørk høstmorkel	<i>Helvella lacunosa</i>	Spiselig	
P	Matpiggsopper	<i>Hydnum spp.</i>	Spiselig	
P	Skarlagenvokssopp	<i>Hygrocybe punicea</i>	Spiselig	
P	Duftvokssopp	<i>Hygrophorus agathosmus</i>	Spiselig	
P	Sotvokssopp	<i>Hygrophorus camarophyllus</i>	Spiselig	
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	Svartbrun rørsopp	<i>Imleria badia</i>	Spiselig	
P	Heggetraktsopp	<i>Infundibulicybe geotropa</i>	Spiselig	
	Sommertraktsopp	<i>Infundibulicybe gibba</i>	Spiselig	
P	Stubbeskjellsopp	<i>Kuehneromyces mutabilis</i>	Spiselig	
P	Lakssopper	<i>Laccaria spp.</i>	Spiselig	
	Duftriske	<i>Lactarius camphoratus</i>	Spiselig	
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 glyciosmus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Sotriske	<i>Lactarius lignyotus</i>	Spiselig	
	Mørk kokosriske	<i>Lactarius mammosus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Fiolettt 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	Skjegggriske	<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.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Mandelriske	<i>Lactifluus volemus</i>	Spiselig	
P	Kjemperøyksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
	Ospeskrubb	<i>Leccinum albostipitatum</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Brunskrubb	<i>Leccinum scabrum</i>	Spiselig	
P	Svartskrubb	<i>Leccinum variicolor</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Rødskrubb	<i>Leccinum versipelle</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
	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	
	Stilkrøyksopp	<i>Lycoperdon excipuliforme</i>	Spiselig	
	Vorterøyksopp	<i>Lycoperdon perlatum</i>	Spiselig	
	Pærerøyksopp	<i>Lycoperdon pyriforme</i>	Spiselig	
P	Røyksopper	<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	Blodrørsopp	<i>Neoboletus praestigiator</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
	Hareøre	<i>Otidea leporina</i>	Spiselig	
	Eseløre	<i>Otidea onotica</i>	Spiselig	
	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	Krittøsterssopp	<i>Pleurocybella porrigens</i>	Spiselig*	Bør unngås ved nedsatt nyrefunksjon.
P	Blågrå østerssopp	<i>Pleurotus ostreatus</i>	Spiselig	
P	Bjørkeøsterssopp	<i>Pleurotus pulmonarius</i>	Spiselig	
P	Skjermesopp	<i>Pluteus cervinus</i>	Spiselig	
P	Hvit sprøsopp	<i>Psathyrella candolleana</i>	Spiselig	
	Kaffebrun traktsopp	<i>Pseudoclitocybe cyathiformis</i>	Spiselig	
	Issvullsopp	<i>Pseudohydnum gelatinosum</i>	Spiselig	
	Stor væpnerhatt	<i>Rhodocybe gemina</i>	Spiselig	
	Røykkremle	<i>Russula adusta</i>	Spiselig	
P	Grønnkremle	<i>Russula aeruginea</i>	Spiselig	
P	Turkistraktkremle	<i>Russula chloroides</i>	Spiselig	
P	Mild gulkremle	<i>Russula claroflava</i>	Spiselig	
P	Gulrød kremle	<i>Russula decolorans</i>	Spiselig	
	Traktkremle	<i>Russula delicata</i>	Spiselig	
P	Skarp gulkremle	<i>Russula ochroleuca</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.
	Storkremle	<i>Russula paludosa</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Nøttekremle	<i>Russula vesca</i>	Spiselig	
P	Granskjellpigg	<i>Sarcodon imbricatus</i>	Spiselig	Egner seg best som smakstilsetning og til soppsoya.
P	Storpigger	<i>Sarcodon</i> spp.	Spiselig	
P	Furuskjellpigg	<i>Sarcodon squamosus</i>	Spiselig	
	Skarlagen vårbeger	<i>Sarcoscypha austriaca</i>	Spiselig	
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>	Spiselig	
P	Stor kragesopp	<i>Stropharia hornemannii</i>	Spiselig	
P	Ildrørsopp	<i>Suillellus luridus</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur. Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Seig kusopp	<i>Suillus bovinus</i>	Spiselig	
	Hulrørsopp	<i>Suillus cavipes</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	
P	Silkemusserong	<i>Tricholoma columbetta</i>	Spiselig	
P	Bjørkemusserong	<i>Tricholoma fulvum</i>	Spiselig	
	Broket musserong	<i>Tricholoma guldeniae</i>	Spiselig	
P	Kransmusserong	<i>Tricholoma matsutake</i>	Spiselig	
P	Gråmusserong	<i>Tricholoma portentosum</i>	Spiselig	
P	Grå jordmusserong	<i>Tricholoma terreum</i>	Spiselig	
	Skjeggmusserong	<i>Tricholoma vaccinum</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Sliresopper	<i>Volvariella</i> spp.	Spiselig	
	Grå sliresopp	<i>Volvariella volvacea</i>	Spiselig	
	Ruterørsopp	<i>Xerocomellus chrysenteron</i>	Spiselig	
P	Fløyelsrørsopp	<i>Xerocomus ferrugineus</i>	Spiselig	
	Veisjampinjong	<i>Agaricus bernardi</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
P	Gul fluesopp	<i>Amanita citrina</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon. Kan forveksles med hvit og grønn fluesopp.
P	Svartringfluesopp	<i>Amanita porphyria</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Klubbetraksopp	<i>Ampulloclitocybe clavipes</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Honningsopper	<i>Armillaria</i> spp.	Ikke matsopp	Kan gi kraftige allergiske reaksjoner. Giftig som rå.
P	Besk rørsopp	<i>Caloboletus calopus</i>	Ikke matsopp	Gir mage-/tarmreaksjon.
P	Tægersopp	<i>Clitocybula platyphylla</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Grå blekksopp	<i>Coprinopsis atramentaria</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Rødbelteslørsopp	<i>Cortinarius armillatus</i>	Ikke matsopp	Inneholder små mengder orellanin.
P	Blåkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius camphoratus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	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	Fare for forveksling med spiss giftslørsopp. Inneholder små mengder orellanin.
	Rødskiveslørsopp	<i>Cortinarius ominusus</i>	Ikke matsopp	Inneholder anthrakinoner, som er giftige. Liten kunnskap om eventuelle andre toksiner.
P	Brunkjøttbukkesopp	<i>Cortinarius traganus</i>	Ikke matsopp	Liten kunnskap om eventuelle toksiner i de fleste arter i slekten.
P	Bittersopper	<i>Gymnopilus</i> spp.	Ikke matsopp	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning. Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Gul kjeglevokssopp	<i>Hygrocybe conica</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Falsk kantarell	<i>Hygrophoropsis aurantiaca</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Rødflekkvokssopp	<i>Hygrophorus erubescens</i>	Ikke matsopp	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
	Bjørkevokssopp	<i>Hygrophorus hedrychii</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Lodnehatt	<i>Lacrymaria lacrymabunda</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
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.
	Filtskjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	Fare for forveksling med giftige arter.
	Narresjampinjong	<i>Leucoagaricus leucothites</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig. Kan forveksles med hvit fluesopp.
P	Hvit knippesopp	<i>Leucocybe connata</i>	Ikke matsopp	Mistenkt kreftfremkallende (varmestabilt lyophilin, mutagen)
P	Sommermunkehatt	<i>Melanoleuca strictipes</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
P	Raspskjellsopp	<i>Pholiota squarrosa</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Korallsopper	<i>Ramaria</i> spp.	Ikke matsopp	Enkelte inneholder tarmirritanter. Flere rødlistearter og artene er vanskelige å bestemme.
P	Rødkremle	<i>Russula emetica</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Stankkremle	<i>Russula foetens</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
	Svartkremle	<i>Russula nigricans</i>	Ikke matsopp	Manglende grunnlag for å klassifiseres som spiselig.
P	Fløyelspluggsopp	<i>Tapinella atrotomentosa</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
	Bitter riddermusserong	<i>Tricholoma aestuans</i>	Ikke matsopp	Bitter smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
	Brungul musserong	<i>Tricholoma arvense</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
	Stankmusserong	<i>Tricholoma inamoenum</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
P	Såpemusserong	<i>Tricholoma saponaceum</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Svovelmusserong	<i>Tricholoma sulphureum</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
P	Gallemusserong	<i>Tricholoma virgatum</i>	Ikke matsopp	Bitter/besk smak. Mistenkt giftig.
P	Brungul stubbemusserong	<i>Tricholomopsis decora</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Rød stubbemusserong	<i>Tricholomopsis rutilans</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Gallerørsopp	<i>Tylopius felleus</i>	Ikke matsopp	Bitter/besk smak som ikke forsvinner ved tilberedning.
P	Giftsjampinjong-gruppen	-	Giftig	
P	Rød fluesopp	<i>Amanita muscaria</i>	Giftig	
P	Panterfluesopp	<i>Amanita pantherina</i>	Giftig	
P	Brun fluesopp	<i>Amanita regalis</i>	Giftig	
	Lumsk parasollsopp	<i>Chlorophyllum brunneum</i>	Giftig	
P	Lumsk tractsopp	<i>Clitocybe rivulosa</i>	Giftig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Giftrødspore	<i>Entoloma sinuatum</i>	Giftig	
	Vårrødspore	<i>Entoloma vernum</i>	Giftig	
	Narrelue	<i>Gyromitra ambigua</i>	Giftig	
P	Sandmorkel	<i>Gyromitra esculenta</i>	Giftig	
	Blek sandmorkel	<i>Gyromitra gigas</i>	Giftig	
P	Reddiksopper	<i>Hebeloma</i> spp.	Giftig	
P	Besk svovelsopp	<i>Hypholoma fasciculare</i>	Giftig	
P	Vårtrevlesopp	<i>Inosperma erubescens</i>	Giftig	
P	Lakrisriske	<i>Lactarius helvus</i>	Giftig	
P	Parasollsopper	<i>Lepiota</i> spp.	Giftig	
P	Pluggsopp	<i>Paxillus involutus</i>	Giftig	
	Gifterlehatt	<i>Pholiotina filaris</i>	Giftig	
	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. Den omfatter ingen matsopper, men visse giftige trevlesopper.
P	Potetrøysopper	<i>Scleroderma</i> spp.	Giftig	
P	Riddermusserong	<i>Tricholoma equestre</i>	Giftig	
P	Pantermusserong	<i>Tricholoma filamentosum</i>	Giftig	
P	Reddikmusserong	<i>Tricholoma stiparophyllum</i>	Giftig	
P	Grønn fluesopp	<i>Amanita phalloides</i>	Meget giftig	
P	Hvit fluesopp	<i>Amanita virosa</i>	Meget giftig	
P	Butt giftslørsopp	<i>Cortinarius orellanus</i>	Meget giftig	
P	Spiss giftslørsopp	<i>Cortinarius rubellus</i>	Meget giftig	
P	Flatklokkehatt	<i>Galerina marginata</i>	Meget giftig	
P	Giftparasollsopp	<i>Lepiota brunneoincarnata</i>	Meget giftig	
	Kastanjeparasollsopp	<i>Lepiota castanea</i>	Meget giftig	