

Normlisten 2025

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 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 2024 er markert med rødt**. Den nyeste utgaven finner du alltid på soppognyttevekster.no/sopp/normlisten, der den kan lastes ned.

Oslo 7. mars 2025

Fagmykologisk råd



Sortert på norske navn

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Ametystopp	<i>Laccaria amethystina</i>	Ikke matsopp	Tar opp tungmetaller.
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	Bispehue	<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	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	Bjørkeøstersopp	<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 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 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	Brunskrubb	<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	Eggryksopper	<i>Bovista</i> spp.	Spiselig	
P	Engvokssopp-gruppen	<i>Cuphophyllus pratensis</i> coll.	Spiselig	
	Eseløre	<i>Otidea onotica</i>	Spiselig	
P	Falsk kantarell	<i>Hygrophoropsis aurantiaca</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Filtskjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	Fare for forveksling med giftige arter.
P	Fiolett sovelriske	<i>Lactarius repraesentaneus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
	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 hypothecus</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	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	
	Grankransslørsopp	<i>Cortinarius saginus</i>	Spiselig	
P	Granmatriske	<i>Lactarius deterrimus</i>	Spiselig	Art i matriske-gruppen.
P	Granskjellpigg	<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 trompetsopp	<i>Craterellus lutescens</i>	Spiselig	
	Gulgrønn lærhatt	<i>Sarcomyxa serotina</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	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Hareøre	<i>Otidea leporina</i>	Spiselig	
P	Heggetractsopp	<i>Infundibulicybe geotropae</i>	Spiselig	
P	Honningsopper	<i>Armillaria</i> spp.	Ikke matsopp	Kan gi kraftig allergiske reaksjoner. Giftig som rå.
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 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 minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
	Irisridderhatt	<i>Lepista irina</i>	Spiselig	
P	Irrgrønn kragesopp	<i>Stropharia aeruginosa</i>	Spiselig	
	Issvullsopp	<i>Pseudohydnum gelatinosum</i>	Spiselig	
	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 minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
	Kastanjeparasollsopp	<i>Lepiota castanea</i>	Ikke matsopp	Status uklar. Fare for forveksling med giftige arter.
	Keisersopp	<i>Catathelasma imperiale</i>	Spiselig	
P	Kjeglevokssopp-gruppen	<i>Hygrocybe conica</i> coll.	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Kjemperøksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
P	Kjempetraktmusserong	<i>Aspropaxillus giganteus</i>	Spiselig	
P	Klubbesopper	<i>Clavariadelphus</i> spp.	Spiselig	
P	Klubbetractsopp	<i>Ampulloclitocybe clavipes</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
	Klumpslørsopp	<i>Cortinarius varius</i>	Spiselig	
	Kokosriske	<i>Lactarius glycosmus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
	Kompostliresopp	<i>Volvopluteus gloiocephalus</i>	Spiselig	
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	Lakssopp	<i>Laccaria laccata</i>	Spiselig	
P	Lerkesopp	<i>Suillus grevillei</i>	Spiselig	
	Lillastilket ridderhatt	<i>Lepista saeva</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	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	
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 gulkremle	<i>Russula claroflava</i>	Spiselig	
P	Mørk høstmorkel	<i>Helvella lacunosa</i>	Spiselig	
	Mørk kokosriske	<i>Lactarius mammosus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
	Mørkprikket vokssopp	<i>Hygrophorus pustulatus</i>	Spiselig	
	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 limonium</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	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-gruppen	<i>Chroogomphus rutilus</i> coll.	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	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
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.
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-gruppen	<i>Cortinarius semisanguineus coll.</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 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	
	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	Skjermssopp	<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.
	Sommertraktsopp	<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. Gruppen 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.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Stilkrøyksopp	<i>Lycoperdon excipuliforme</i>	Spiselig	
	Stor eggrøyksopp	<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</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	Svartskrub	<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 nevrologiske 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	
	Vorterøyksopp	<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	Beitesjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Blodsjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Giftsjampinjong-gruppen	-	Giftig	
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.
	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	
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	Rødrende 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 kraftig allergiske reaksjoner. Giftig som rå.
P	Kjempetraktmusserong	<i>Aspropaxillus giganteus</i>	Spiselig	
	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 egggrøysopp	<i>Bovista nigrescens</i>	Spiselig	
P	Egggrøysopper	<i>Bovista</i> spp.	Spiselig	
P	Besk rørsopp	<i>Caloboletus calopus</i>	Ikke matsopp	Gir mage-/tarmreaksjon.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Värfagerhatt	<i>Calocybe gambosa</i>	Spiselig	
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
	Keisersopp	<i>Catathelasma imperiale</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	Rødneende parasollsopp	<i>Chlorophyllum rhacodes</i>	Spiselig	
P	Rabarbrasopp-gruppen	<i>Chroogomphus rutilus coll.</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	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 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 limonium</i>	Ikke matsopp	Fare for forveksling med spiss giftslørsopp. Inneholder små mengder orellanin.
P	Butt giftslørsopp	<i>Cortinarius orellanus</i>	Meget giftig	
P	Spiss giftslørsopp	<i>Cortinarius rubellus</i>	Meget giftig	
	Grankransslørsopp	<i>Cortinarius saginus</i>	Spiselig	
	Rødskiveslørsopp-gruppen	<i>Cortinarius semisanguineus coll.</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.
	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	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Engvokssopp-gruppen	<i>Cuphophyllus pratensis coll.</i>	Spiselig	
P	Giftrødspore	<i>Entoloma sinuatum</i>	Giftig	
	Vårrødspore	<i>Entoloma vernum</i>	Giftig	
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	Kjeglevokssopp-gruppen	<i>Hygrocybe conica coll.</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	
	Mørkprikket vokssopp	<i>Hygrophorus pustulatus</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	Ametystsopp	<i>Laccaria amethystina</i>	Ikke matsopp	Tar opp tungmetaller.
P	Lakssopp	<i>Laccaria laccata</i>	Spiselig	
	Lodnehatt	<i>Lactaria 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 glyciosmus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Lakrisriske	<i>Lactarius helvus</i>	Giftig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
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	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.
P	Mandelriske	<i>Lactifluus volemus</i>	Spiselig	
	Svoveljuke	<i>Laetiporus sulphureus</i>	Ikke matsopp	Har i enkeltstående tilfeller gitt nevrologiske symptomer og mage-/tarmreaksjoner.
P	Kjemperøyksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
	Ospeskrubb	<i>Leccinum albobostipitatum</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Brunskrubb	<i>Leccinum scabrum</i>	Spiselig	
P	Svatskrubb	<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>	Ikke matsopp	Status uklar. Fare for forveksling med giftige arter.
	Filtskjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	Fare for forveksling med giftige arter.
	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 (varmestabil lyophillin, mutagen).
	Stilkrøyksopp	<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	Trolig svakt 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	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
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	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	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	Skjermesopp	<i>Pluteus cervinus</i>	Spiselig	
P	Hvit sprøsopp	<i>Psathyrella candolleana</i>	Spiselig	
	Kaffebrun traksopp	<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. Gruppen 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	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 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	
	Gulgrønn lærhatt	<i>Sarcomyxa serotina</i>	Spiselig	
	Skarlagan 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	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Ildrørsopp	<i>Suillellus luridus</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
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	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>Tylopilus 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	
	Kompostsliresopp	<i>Volvopluteus gloiocephalus</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	Bjerkemusserong	<i>Tricholoma fulvum</i>	Spiselig	
P	Bjørkeøstersopp	<i>Pleurotus pulmonarius</i>	Spiselig	
	Bleklodden steinsopp	<i>Boletus reticulatus</i>	Spiselig	
P	Blodsjampinjong-gruppen	-	Spiselig	
P	Blomkålsopp	<i>Sparassis crispa</i>	Spiselig	
P	Blå ridderhatt	<i>Lepista nuda</i>	Spiselig	
P	Blågrå østerssopp	<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	
	Duftriske	<i>Lactarius camphoratus</i>	Spiselig	
P	Duftvokssopp	<i>Hygrophorus agathosmus</i>	Spiselig	
	Dyrket sjampinjong	<i>Agaricus bisporus</i>	Spiselig	
P	Eggryksopper	<i>Bovista</i> spp.	Spiselig	
P	Engvokssopp-gruppen	<i>Cuphophyllus pratensis</i> coll.	Spiselig	
	Eseløre	<i>Otidea onotica</i>	Spiselig	
	Fjellridderhatt	<i>Lepista multiformis</i>	Spiselig	
P	Fløyelsrørsopp	<i>Xerocomus ferrugineus</i>	Spiselig	
P	Franskrørsopp	<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	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	
	Grankransslørsopp	<i>Cortinarius saginus</i>	Spiselig	
P	Granmatriske	<i>Lactarius deterrimus</i>	Spiselig	Art i matriske-gruppen.
P	Granskjellpigg	<i>Sarcodon imbricatus</i>	Spiselig	Egner seg best som smakstilsetning og til soppsoya.
	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	
P	Gråmusserong	<i>Tricholoma portentosum</i>	Spiselig	
P	Gul trompetsopp	<i>Craterellus lutescens</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Gulgrønn lærhatt	<i>Sarcomyxa serotina</i>	Spiselig	
	Gullmosehatt	<i>Chrysomphalina chrysophylla</i>	Spiselig	
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	
	Hulrørsopp	<i>Suillus cavipes</i>	Spiselig	
P	Hvit sprøsopp	<i>Psathyrella candolleana</i>	Spiselig	
	Irisridderhatt	<i>Lepista irina</i>	Spiselig	
P	Irrgrønn kragesopp	<i>Stropharia aeruginosa</i>	Spiselig	
	Issvullsopp	<i>Pseudohydnum gelatinosum</i>	Spiselig	
	Judasøre	<i>Auricularia auricula-judae</i>	Spiselig	
	Kaffebrun tractsopp	<i>Pseudoclitocybe cyathiformis</i>	Spiselig	
	Kamfingersopp	<i>Clavulina coralloides</i>	Spiselig	
P	Kantarell	<i>Cantharellus cibarius</i>	Spiselig	
	Keisersopp	<i>Catathelasma imperiale</i>	Spiselig	
P	Kjemperøksopp	<i>Langermannia gigantea</i>	Spiselig	
P	Kjempetraktmusserong	<i>Aspropaxillus giganteus</i>	Spiselig	
P	Klubbesopper	<i>Clavariadelphus</i> spp.	Spiselig	
	Klumpslørsopp	<i>Cortinarius varius</i>	Spiselig	
	Kompostsliresopp	<i>Volvopluteus gloiocephalus</i>	Spiselig	
P	Kongesjampinjong	<i>Agaricus augustus</i>	Spiselig	
P	Kransmusserong	<i>Tricholoma matsutake</i>	Spiselig	
	Kransslørsopp	<i>Cortinarius triumphans</i>	Spiselig	
	Kremlevokssopp	<i>Hygrophorus russula</i>	Spiselig	
P	Lakssopp	<i>Laccaria laccata</i>	Spiselig	
P	Lerkesopp	<i>Suillus grevillei</i>	Spiselig	
	Lillastilket ridderhatt	<i>Lepista saeva</i>	Spiselig	
	Liten klubbesopp	<i>Clavariadelphus ligula</i>	Spiselig	
P	Mandelriske	<i>Lactifluus volemus</i>	Spiselig	
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 gulkremle	<i>Russula claroflava</i>	Spiselig	
P	Mørk høstmorkel	<i>Helvella lacunosa</i>	Spiselig	
	Mørkpricket vokssopp	<i>Hygrophorus pustulatus</i>	Spiselig	
P	Nelliksopp	<i>Marasmius oreades</i>	Spiselig	
P	Nøttekremle	<i>Russula vesca</i>	Spiselig	
P	Olivebrun vokssopp	<i>Hygrophorus olivaceoalbus</i>	Spiselig	
P	Oransjebeger	<i>Aleuria aurantia</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
P	Puddertraktsopp	<i>Clitocybe nebularis</i>	Spiselig	
	Pærerøyksopp	<i>Lycoperdon pyriforme</i>	Spiselig	
P	Rabarbrasopp-gruppen	<i>Chroogomphus rutilus coll.</i>	Spiselig	
P	Rimsopp	<i>Cortinarius caperatus</i>	Spiselig	
P	Ringløs smørsopp	<i>Suillus granulatus</i>	Spiselig	
	Ruterørsopp	<i>Xerocomellus chrysenteron</i>	Spiselig	
P	Rødbrun steinsopp	<i>Boletus pinophilus</i>	Spiselig	
P	Rødneende parasollsopp	<i>Chlorophyllum rhacodes</i>	Spiselig	
	Røykkremle	<i>Russula adusta</i>	Spiselig	
P	Røyksopper	<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 vårbeget	<i>Sarcoscypha austriaca</i>	Spiselig	
P	Skarlagenvokssopp	<i>Hygrocybe punicea</i>	Spiselig	
P	Skarp gulkremle	<i>Russula ochroleuca</i>	Spiselig	Skarphet forsvinner ved tilberedning.
P	Skjermssopp	<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	
	Sommertraktsopp	<i>Infundibulicybe gibba</i>	Spiselig	
P	Sotriske	<i>Lactarius lignyotus</i>	Spiselig	
P	Sotvokssopp	<i>Hygrophorus camarophyllus</i>	Spiselig	
P	Steinsopp	<i>Boletus edulis</i>	Spiselig	Angrep av rørsoppsnylter <i>Hypomyces chrysospermus</i> skal skjæres bort.
	Stilkrøyksopp	<i>Lycoperdon excipuliforme</i>	Spiselig	
	Stor eggrøyksopp	<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	Storpigget	<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	Svovelsopp	<i>Hypholoma capnoides</i>	Spiselig	
P	Traktkantarell	<i>Craterellus tubaeformis</i>	Spiselig	
	Traktkremle	<i>Russula delica</i>	Spiselig	
	Trompetsopper	<i>Craterellus spp.</i>	Spiselig	Kokstrompetsopp er rødlistet.
P	Turkistraktkremle	<i>Russula chloroides</i>	Spiselig	
P	Vintersopper	<i>Flammulina spp.</i>	Spiselig	

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Vorterøksopp	<i>Lycoperdon perlatum</i>	Spiselig	
P	Vårfagerhatt	<i>Calocybe gambosa</i>	Spiselig	
P	Våråkersopp	<i>Agrocybe praecox</i>	Spiselig	
P	Åkersjampinjong-gruppen	-	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	Blodrørsopp	<i>Neoboletus praestigiator</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Fiolett sveleriske	<i>Lactarius repraesentaneus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Gullskjellsopp	<i>Phaeolepiota aurea</i>	Spiselig*	Kan gi mage-/tarmreaksjon. Kun unge eksemplarer brukes og skal varmebehandles samme dag.
P	Hulriske	<i>Lactarius trivialis</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Hvit pepperriske	<i>Lactifluus piperatus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Ildrørsopp	<i>Suillellus luridus</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Kamfluesopp-gruppen	-	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
	Kokosriske	<i>Lactarius glyciosmus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Krittøsterssopp	<i>Pleurocybella porrigens</i>	Spiselig*	Bør unngås ved nedsatt nyrefunksjon.
P	Lodden hvitriske	<i>Lactifluus vellereus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
	Mørk kokosriske	<i>Lactarius mammosus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
	Ospeskrubb	<i>Leccinum albotipitatum</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Pepperrørsopp	<i>Chalciporus piperatus</i>	Spiselig*	Kan gi mage-/tarmreaksjon ved større inntak. Egner seg best som smakstilsetning.
	Rundmorkel-gruppen	-	Spiselig*	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
P	Rødbrun pepperriske	<i>Lactarius rufus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Rødnende fluesopp	<i>Amanita rubescens</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.
	Skjeggmusserong	<i>Tricholoma vaccinum</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Skjegggriske	<i>Lactarius torminosus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Spissmorkel-gruppen	-	Spiselig*	Lett forgiftning er rapportert etter store eller lite varmebehandlede måltider.
P	Svartskrubb	<i>Leccinum variicolor</i>	Spiselig*	Giftig som rå. Krever varmebehandling i minst 15 minutter ved middels til høy temperatur.
P	Sveleriske	<i>Lactarius scrobiculatus</i>	Spiselig*	Spiselig etter avkoking.
P	Ametystsopp	<i>Laccaria amethystina</i>	Ikke matsopp	Tar opp tungmetaller.
P	Besk rørsopp	<i>Caloboletus calopus</i>	Ikke matsopp	Gir mage-/tarmreaksjon.
	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.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	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 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	Falsk kantarell	<i>Hygrophoropsis aurantiaca</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Filtskjellet parasollsopp	<i>Lepiota clypeolaria</i>	Ikke matsopp	Fare for forveksling med giftige arter.
P	Fløyelspluggsopp	<i>Tapinella atrotomentosa</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig.
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.
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	Kan gi mage-/tarmreaksjon. Kan forveksles med hvit og grønn fluesopp.
P	Honningsopper	<i>Armillaria</i> spp.	Ikke matsopp	Kan gi kraftig allergiske reaksjoner. Giftig som rå.
P	Hvit knippesopp	<i>Leucocybe connata</i>	Ikke matsopp	Mistenkt kreftfremkallende (varmestabilt lyophilin, mutagen).
	Kastanjeparasollsopp	<i>Lepiota castanea</i>	Ikke matsopp	Status uklar. Fare for forveksling med giftige arter.
P	Kjglevokssopp-gruppen	<i>Hygrocybe conica</i> coll.	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
P	Klubbetraksopp	<i>Ampulloclitocybe clavipes</i>	Ikke matsopp	Kan gi en antabusliknende reaksjon sammen med alkohol.
P	Korallsopper	<i>Ramaria</i> spp.	Ikke matsopp	Enkelte inneholder tarmirritanter. Flere rødlistearter og artene er vanskelige å bestemme.
	Lodnehatt	<i>Lacrymaria lacrymabunda</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
	Narresjampinjong	<i>Leucoagaricus leucothites</i>	Ikke matsopp	Mistenkt giftig. Kan forveksles med hvit fluesopp
P	Oransjeslørsopp	<i>Cortinarius limonium</i>	Ikke matsopp	Fare for forveksling med spiss giftslørsopp. Inneholder små mengder orellanin.
P	Raspskjellsopp	<i>Pholiota squarrosa</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
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	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.
	Rødskiveslørsopp-gruppen	<i>Cortinarius semisanguineus</i> coll.	Ikke matsopp	Inneholder anthrakinoner, som er giftige. Liten kunnskap om eventuelle andre toksiner.
P	Sommermunkehatt	<i>Melanoleuca strictipes</i>	Ikke matsopp	Trolig svakt giftig.
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.
	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.

Pensum	Norsk navn	Vitenskapelig navn	NSNF norm	Kommentarer
	Svovelkjuke	<i>Laetiporus sulphureus</i>	Ikke matsopp	Har i enkeltstående tilfeller gitt nevrologiske symptomer og mage-/tarmreaksjoner.
	Svovelmusserong	<i>Tricholoma sulphureum</i>	Ikke matsopp	Allment oppfattet å ha vond lukt og smak.
P	Såpemusserong	<i>Tricholoma saponaceum</i>	Ikke matsopp	Kan gi mage-/tarmreaksjon.
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	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	Giftrødspore	<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	Pluggsopp	<i>Paxillus involutus</i>	Giftig	
P	Potetrøksopper	<i>Scleroderma</i> spp.	Giftig	
P	Reddikmusserong	<i>Tricholoma stiparophyllum</i>	Giftig	
P	Reddiksopper	<i>Hebeloma</i> spp.	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. Gruppen omfatter ingen matsopper, men visse giftige trevlesopper.
	Spiss trevlesopp	<i>Pseudosperma rimosum</i>	Giftig	
	Vårrødspore	<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	
P	Spiss giftslørsopp	<i>Cortinarius rubellus</i>	Meget giftig	