



Gyromitra Esculenta, photo: Adobe Stock

Stenmurkla

– giftig,
förbehandling
är nödvändig

Stenmurklor innehåller ett giftigt ämne som heter gyromitrin och därför måste svampen behandlas före användning. Gyromitrin är en vattenlöslig och flyktig förening. Gyromitrin orsakar akut förgiftning vid höga koncentrationer. Effekterna drabbar matsmältningskanalen, centrala nervsystemet och levern. Gyromitrin och dess metaboliter är potentiellt cancerframkallande föreningar.

Behandling av stenmurklor

Kokning är det effektivaste sättet att minska halten av gyromitrin. Trots behandling finns det fortfarande giftrester kvar i stenmurklorna.

För att minska giftigheten:

- **Koka** stenmurklorna två gånger i rikligt med vatten (1 del svamp till 3 delar vatten). Koka i minst fem minuter varje gång.
- **Skölj** svampen noggrant i rikligt med vatten efter varje kokning.

Stenmurklor kan också konserveras genom att torka dem tills de är spröda. Behandling av torkade stenmurklor:

- **Blötlägg** de torkade stenmurklorna i minst två timmar före användning (100 g svamp i 2 liter vatten).
- **Koka** dem därefter två gånger enligt samma metod som för färska svampar.

Vädra väl när du torkar eller kokar stenmurklor. Använd inte blötlägnings- eller kokvattnet i matlagningen.

Mängden gyromitrin kan minskas genom behandling

Mängden gyromitrin och dess metaboliter kan minskas genom att koka och torka stenmurklorna, men giftet försvinner aldrig helt oavsett behandling. På grund av bristande kunskap har man inte kunnat fastställa en säker mängd gyromitrin eller dess metaboliter vid exponering via matsmältningskanalen. Barn och gravida eller ammande mödrar rekommenderas inte alls att äta stenmurklor. På grund av giftrester räknas stenmurkla inte längre till de rekommenderade matsvamparna.

