

Rood met Witte Stippen, Gebruik van de Vliegenschwam



Door: Flierefluiter
© 2025

Het is herfst, het seizoen van prachtig gekleurde bladeren, van wind en regen, van kastanjesoep en vooral van paddenstoelen. Op zich zijn die er voor het geoefende oog natuurlijk het hele jaar door, maar in de herfst zijn ze er opeens in allerlei soorten en maten, geuren en kleuren en in grote aantallen. Ik ben gek op paddenstoelen en mijn favorieten zijn de grote stinkzwam en de vliegenzwam. Die laatste is de favoriet van veel mensen en dat is logisch, met zijn ranke witte steel en zijn mooie rode hoed met witte stippen belichaamt hij bij uitstek de archetypische paddenstoel. De Vliegenzwam is verder van oudsher door volken van over de hele wereld gebruikt als middel om een spirituele en/of recreatieve trance op te wekken. En hierover vertel ik in dit artikel wat meer.

Paddenstoelen

Laten we eerst eens kijken wat paddenstoelen eigenlijk zijn. Als in de herfst de vliegenzwammen en soortgenoten weer als paddenstoelen uit de grond schieten, krijg je snel de indruk dat het hier om seizoensgebonden planten gaat zoals sneeuwkllokjes in het voorjaar; maar dat klopt niet. Paddenstoelen zijn geen planten maar de vruchtlichamen van ondergrondse kluwen schimmeldraden die mycelia ofwel zwamvlokken genoemd worden. Deze zwamvlokken groeien ondergronds alle kanten uit en hebben vaak een (semi)ronde vorm met een diameter van enkele tientallen centimeters tot enkele kilometers. Aan de rand van deze zwamvlokken (waar nog voldoende voedsel is) groeien de paddenstoelen. Vaak staan ze in een cirkel of heksenkring vanwege de vorm van het zwamvlok. Paddenstoelen zijn de vruchtlichamen waarin zich de sporen bevinden waaruit nieuwe zwamvlokken kunnen ontstaan. Via plaatjes, buisjes of door open te barsten laten ze hun sporen los in de wind voor verspreiding. In Nederland komen ongeveer 5000 soorten zwamvlokken/paddenstoelen voor, wereldwijd zijn er ruim 14.000 soorten bekend.



Zwamvlokken en andere schimmels zijn heel belangrijk in de natuur omdat ze bladeren, dood hout en ander afval op de bodem eten en zo de boel opruimen en voor humus zorgen. Dergelijke opruimers heten saprotrofen. Andere schimmels zijn parasieten, zij leven van voedingsstoffen die ze aan levende bomen onttrekken op een manier die schadelijk en soms zelfs dodelijk is voor de boom of struik op kwestie. En tenslotte zijn er zwamvlokken in de bodem symbiotisch samenwerken met bomen en struiken door voedsel uit te ruilen. Hierbij vervlechten de dunste haarwortels van een boom zich met de schimmeldraden van een zwamvlok; de boom geeft hierbij suikers aan het zwamvlok en krijgt daar verschillende mineralen en voedingsstoffen voor terug die hij zelf met zijn wortels niet uit de bodem kan opnemen. Symbiotische zwamvlokken spelen volgens de Duitse boswachter Peter Wohlleben zelfs een rol bij de communicatie en voedseluitwisseling tussen bomen onderling. De meeste zwamvlokken hebben een specifieke groeiplaats nodig zoals heide, bos, mest en/of zijn verbonden met een beperkt aantal boomsoorten.

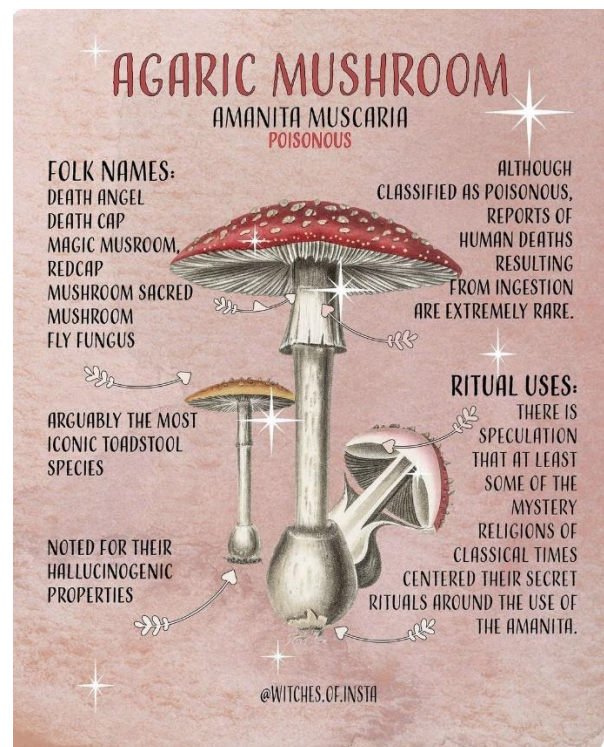
Paddenstoelen werden met argwaan bekeken. Het feit dat ze in de herfst plotsklaps massaal opkomen en daarna weer snel verdwijnen, hun enorme diversiteit in vorm, grootte, kleur en geur, hun eetbaarheid, giftigheid of hallucinerende werking en het vreemde feit dat sommige soorten vaak in een (heksen)kring groeien maakten dat paddenstoelen met magie, heksen en duivels geassocieerd werden. Namen als Elfenbankje, Heksenboter, Satansboleet en Duivelsei zijn hier het gevolg van. Maar hoe gewantrouwd en gevreesd paddenstoelen ook werden, vanwege de lekkere smaak van sommige soorten en de medicinale en hallucinogene eigenschappen van andere, heeft de mens toch altijd op verschillende manieren gebruik gemaakt van paddenstoelen.

In dit artikel wil ik het hebben over de Vliegenzwam. Deze paddenstoel heet zo omdat hij van oudsher gebruikt werd om vliegen, kevers en andere insecten te doden. Hiertoe werd de rode hoed verkruid met melk. Dit gebruik is in alle delen van Europa waar de Vliegenzwam voorkomt bekend en werd al beschreven in 1256. De Latijnse naam van deze paddenstoel is dan ook *Amanita Muscaria*, naar 'musca', het Latijnse woord voor 'vlieg'.

Vliegenzwammen hebben een witte stelen en een hoed die van onder en van binnen wit en van boven rood is. Op de hoed zitten vaak witte stippen die het restant zijn van het vlies die de hoed tijdens de groei omvatte en beschermde. Na een regenbui zijn de meeste stippen weg en het diepe rood van de hoed verkleurd naar een aantal dagen richting oranje.

Vliegenzwammen worden meestal tussen de 5 en 20 cm hoog en de hoed heeft meestal een diameter tussen de 5 en 15 cm. Ze groeien wereldwijd in Noordelijke en gematigde streken, vooral in symbiose met berken, dennen en sparren en soms met eiken, beuken en tamme kastanjes. In onze streken groeien ze vooral tussen juli en de late herfst.

De Vliegenzwam heeft een hallucinogene werking en wordt als giftig beschouwd omdat je van een te hoge dosering ziek kunt worden of in zeldzame gevallen zelfs overlijden. Het gebruik van vliegenzwammen is in Nederland verboden onder de Opiumwet.



Godenspijs

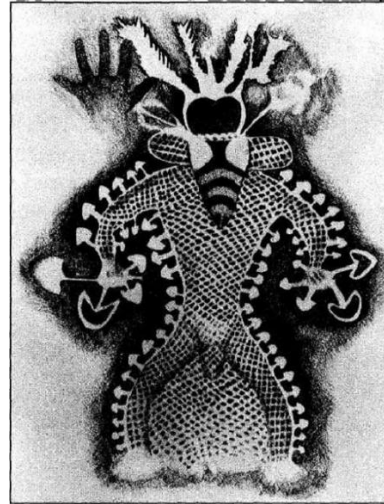
De mens heeft waarschijnlijk altijd of in ieder geval al heel lang paddenstoelen op zijn menu staan. Op 17.000 jaar oude grottekeningen in Lascaux staan naast allerlei jachtwild ook paddenstoelen afgebeeld. Paddenstoelen werden en worden niet alleen gegeten omdat ze lekker, gezond en voedzaam zijn, maar ook vanwege hun hallucinogene eigenschappen. Deze zorgen voor een bewustzijnsverandering, andere en intensere zintuiglijke waarneming en soms visioenen.



Paddenstoelen in Lascaux

Paddenstoelen met zo'n werking worden vandaag de dag vooral gegeten voor recreatief gebruik maar in het verleden met name (ook) als middel om via bewustzijnsverandering in contact te komen met de Andere Wereld, de Goden, Geesten of Voorouders en in deze toestand te divineren, healen of magie te bedrijven.

De oudste aanwijzing die we hebben voor het op deze manier gebruiken van paddenstoelen is een grottekening uit Tassilli in Algerije van 9000 tot 7000 jaar geleden. Hierop is een man te zien die over zijn hele lichaam begroeid is met paddenstoelen die lijken op leden van de familie Psilocybe ofwel de 'Kaalkopjes'. Dit is de familie van paddenstoelsoorten die wereldwijd het meest gegeten wordt vanwege de hallucinogene werking. De paddo's in onze smartshops zijn ook meestal van deze familie. Het is dan ook zeer aannemelijk dat de afgebeelde man een sjamaan was die bij zijn werk gebruik maakte van deze paddenstoelen.



Deze psilocybe paddenstoelen werden wereldwijd gebruikt om met de Goden of de Andere Wereld in contact te komen. Uit allerlei culturen zijn afbeeldingen en beeldjes bekend die wijzen op het gebruik van psychoactieve en hallucinogene paddenstoelen voor religieuze en magische doeleinden. De 'Navel van Delphi' is bijvoorbeeld waarschijnlijk een beeld van de hoed van een 'kaalkopje'. Voorbeelden uit de Keltische cultuur van beelden van paddenstoelen die op 'kaalkopjes' lijken, zijn te vinden op de berg Sleza in Polen en dateren uit de 3^e eeuw vjt. Ze bevinden zich in het gezelschap van beelden van dieren, staande stenen en steencirkels. De berg Sleza is tot in de Slavische periode, rond 1100, als heidense cultusplaats in gebruik gebleven.



Paddenstoelbeeld op de berg Sleza

De meeste en mooiste oude afbeeldingen van paddenstoelen komen echter uit Peru. Alle inheemse culturen van voor de komst van de Spanjaarden maakten intensief gebruik van paddenstoelen voor allerlei aardse en spirituele doeleinden en toonden dit in schilderijen, beeldjes en gebruiksvoorwerpen.

Een voorbeeld hiervan is een aardenwerken kruikje waar een mensfiguur op is afgebeeld die bezig is een kind te behandelen met handoplegging en die op het hoofd een dierfiguur (schildpad?) en een paddenstoel (Kaalkopje) heeft. Een duidelijke aanwijzing voor het gebruik van psychoactieve paddenstoelen door genezers. Dit kruikje is gemaakt door mensen van de Moche of Mochica cultuur (100 vjt – 800) net als een ander kruikje dat de oudste aanwijzing is van het gebruik van de Vliegenzwam als psychoactieve, hallucinogene paddenstoel. Op dit kruikje is een mannenhoofd te zien waar een vliegenzwam uit zijn derde oog groeit.



Kruikjes uit de Peruaanse Moche cultuur

De eerste vermelding van het gebruik van Vliegenzwam als psychoactieve paddenstoel stamt van een Poolse reiziger genaamd Kamienski die in 1658 beschrijft dat ze door de Ostjaken in Siberië gegeten worden. Beschrijvingen door reizigers van later datum bevestigen dit gebruik bij de Ostjaken en andere Siberische volken, bij de Sami en de Inuit en geven meer informatie. Zo wordt de vliegenzwam eerst gedroogd zodat hij goed te bewaren en te verhandelen is. Ook zou de werking dan beter zijn. De gedroogde vliegenzwam wordt eerst fijngekauwd en dan gegeten met bessen en brood vanwege de smaak en weggespoeld met water. Meestal worden er per persoon drie, zeven of zelfs twaalf vliegenzwammen gegeten. Dit is best veel want gemiddeld zou èèn vliegenzwam volgens modern chemisch onderzoek al moeten volstaan, zeker in de zomer.

Zo'n 30 minuten tot twee uur na het eten van de vliegenzwammen begint de werking. Eerst krijgt de eter lichte spasmen en begint het lichaam te trillen en daarna komt de fase waarin men in zichzelf praat, vriendelijk glimlacht en/of totaal passief en afwezig is. Deze actieve en passieve fases wisselen elkaar gedurende de volgende uren een aantal keer af tot de eter uiteindelijk in een lange en diepe slaap vol mooie dromen valt waar hij of zij zonder kater uit ontwaakt. Sommige beschrijvingen vertellen hoe mensen na het eten van vliegenzwammen opeens over grote fysieke kracht en uithoudingsvermogen beschikten en een enkele keer wordt er melding gemaakt van mensen die agressief en gewelddadig werden.

Na het eten van de vliegenzwam werd vaak de urine opgevangen en gedronken omdat de werkzame stof daar, inmiddels scheikundig aangetoond, nog in zit. Op deze manier kan de hele ervaring een keer of vijf herhaald worden. Dit gebeurde vooral in gebieden waar vliegenzwammen weinig voorkwamen en dus duur aangekocht moesten worden.

De redenen dat mensen in Siberië vliegenzwammen aten zullen divers zijn geweest. Hun sjamanen zullen deze paddenstoel gebruikt hebben om in trance te raken en contact te leggen met de Goden en geesten in de Andere Wereld, maar de vliegenzwam zal ook gebruikt zijn als pijnstillertje of narcose en gewoon recreatief vanwege de lekkere en mooie roes. Dit blijkt ook wel uit het Oeralische woord 'pong' dat als stamwoord dient voor de woorden voor 'paddenstoel', 'Vliegenzwam', 'trommel' en 'roes' waarbij 'trommel' verwijst naar het opwekken van een sjamanistische trance en 'roes' naar dronkenschap door alcohol.

Vliegenzwammen in de mythologie

Vliegenzwammen zijn van de allerhoogste goddelijke afkomst. Volgens de Siberische Korjakken had Raaf eens een walvis gevangen, maar was hij niet sterk genoeg het dier naar zijn nest te dragen. Hij vroeg daarom de Hoogste God om hulp. Deze spuugde op de grond en uit zijn speeksel groeide de eerste vliegenzwammen. Raaf at een van de paddenstoelen op, voelde zich vrolijk en begon te dansen. Een andere vliegenzwam vroeg hem toen waarom zo'n sterke vogel niet gewoon zelf een walvis naar z'n nest kon dragen. "Je hebt gelijk," antwoordde Raaf, "ik voel me daar sterk genoeg voor." Hij vloog weg en bracht zelf de gevangen walvis naar z'n nest. In de Germaanse mythologie is de vliegenzwam ook van hoge goddelijke afkomst, hij zou ontstaan zijn uit het speeksel van Sleipnir, Odins paard, als dit dier tijdens de Wilde jacht schuimbekkend aan de hemel galoppeert. Deze mythe verbindt de Vliegenzwam met het sjamanisme omdat Odin zelf deze kunst, in de Edda en de saga's 'seidr' genoemd, beoefend en omdat het middel dat een sjamaan gebruikt om in trance te komen, zijn trommel of psychoactieve paddenstoel of andere roesmiddel, vaak zijn 'paard' genoemd wordt. Het laat dus zien dat ook in Scandinavië de Vliegenzwam als hallucinogeen middel gebruikt. Wellicht werd deze paddenstoel ook door de zogenaamde 'berserkers' gebruikt. Dit waren in de vikingtijd elite krijgers die gekleed in een berenvel ('ber' betekent beer en 'serk' vel) en die berucht waren vanwege hun enorme woede, grote kracht, gebrek aan angst en ongevoeligheid voor pijn en verwondingen. Deze eigenschappen werden hoogstwaarschijnlijk opgewekt door sjamanistische rituelen en het eten of drinken van hallucinogene middelen als mede, Bilzekruid en waarschijnlijk ook Vliegenzwam. Bij opgravingen zijn psychoactieve zaden van Bilzekruid gevonden in graven van vikingstrijders en van Zweedse soldaten is bekend dat ze in de oorlog tegen de Noren in 1814 zichzelf moed inaten door vliegenzwammen te eten.

Deze heidense mythes over het ontstaan van vliegenzwammen hebben ook een Christelijke variant. In Polen en Bohemen vertelt het volksgeloof dat paddenstoelen ontstaan zijn toen Jezus en Petrus op hun tochten door Palestina tijdens het lopen brood aten en kruimels knoeiden. Uit de kruimels van witbrood zouden alle eetbare paddenstoelen ontstaan zijn en uit de kruimels donder brood alle giftige. Een variant van dit verhaal vertelt hoe Petrus eens drie koeken had gekregen en er daarvan maar eentje aan Jezus had gegeven. De andere twee at hij onder het lopen stiekem zelf op maar Jezus stelde hem regelmatig een vraag. Om te kunnen antwoorden moest Petrus dan het stuk koek dat hij aan het eten was eerst uitspugen en uit deze kruimels ontstonden de paddenstoelen. Ook hier zien we dus dat paddenstoelen, en niet alleen vliegenzwammen, ontstaan uit het speeksel van hooggeplaatste goden of hun metgezellen.

De Vliegenzwam in het Christendom

Het Christendom was niet echt gecharmeerd van paddenstoelen en het gebruik ervan moest dan ook beperkt blijven tot culinaire, medicinale en andere praktische toepassingen. De Vliegenzwam mocht prima gebruikt worden om vliegen en andere insecten te doden en ook als geneesmiddel om klachten te verlichten bij epilepsie en tuberculose, maar het eten er van voor de psychoactieve werking was uit den boze.

De Christelijke kerk bracht de Vliegenzwam, en veel andere giftige en/of psychoactieve paddenstoelen, in verband met hekserij en duivelsverering. Iets wat vanwege de zweem van mysterie en de bijzondere groeikenmerken van paddenstoelen niet heel moeilijk was. Een kring paddenstoelen werd een heksenkring en de Vliegenzwam werd een belangrijk ingrediënt van de vliegzaam die heksen gebruikten om te kunnen vliegen en de sabbat te bezoeken.

Vanaf de 14^e eeuw duikt deze zelf in verschillende samenstellingen op in medische en kerkelijke geschriften en in verslagen van heksenprocessen. Andere veel genoemde ingrediënten zijn bilzekruid, wolfskers, hennep, papaver, wolfsmelk scheerling en diverse leden van de nachtschade familie. Allemaal giftige en/of psychoactieve planten dus die vaak vermengd werden met vleermuisbloed, babyvet, wolfsvet of andere menselijke of dierlijke substanties om er zelf van te maken. Deze vliegself of heksenself werd vervolgens op het voorhoofd, onder de oksels, in de knieholtes, anus of vagina gesmeerd om zijn werk te kunnen doen. Deze recepten zijn waarschijnlijk gebaseerd op oudere sjamanistische tradities en werken echt. Afhankelijk van recept en dosering zorgen ze voor een roes, heftige dromen, het gevoel te vliegen en/of een enorme kater.

Het gebruik van paddenstoelen vanwege de hallucinogene werking werd door de christelijke kerk verder ontmoedigd door de Vliegenzwam te verbinden met de 'Boom van Kennis van goed en Kwaad' uit het paradijs waar Adam en Eva tegen Gods wil van gegeten hadden. Hierdoor werd duidelijk gemaakt dat je door vliegenzwammen te eten weliswaar een trance kon opwekken waarin je op sjamanistische wijze goddelijke kennis kon opdoen, maar dat God dit absoluut niet goed vond en je daar zwaar voor zou straffen. Een mooie afbeelding van Adam en Eva met de 'Boom van Kennis van goed en Kwaad' in de vorm van een vliegenzwam is te vinden in de 13^e eeuwse kapel van Plaincourault in Frankrijk.



de Boom van Kennis van Goed en Kwaad

Maar al deze moeite om het gebruik van de Vliegenzwam en andere psychoactieve paddenstoelen tegen te gaan kon niet verhinderen dat ze wel degelijk gebruikt werden om een recreatieve of spirituele roes op te wekken. Er zijn door onderzoekers inmiddels meer dan 4500 afbeeldingen van vliegenzwammen en kaalkopjes gevonden in oude kerkelijke kunst en amper van niet-psychoactieve paddenstoelen. Dit wijst er op dat deze paddenstoelen juist vanwege hun hallucinogene werking zijn afgebeeld en waarschijnlijk ook op grote schaal werden gebruikt in kerkelijke kringen. Onder meer de mystica Hildegard von Bingen wordt er van verdacht vliegenzwammen en andere paddenstoelen te hebben gebruikt om haar visioenen en mystieke ervaringen op te wekken.

Het gebruik van Vliegenzwam

De Vliegenzwam valt in Nederland onder de Opiumwet en het gebruik er van is dan ook verboden. Het is verder ook niet zonder risico aangezien de Vliegenzwam giftig is. Als je er te veel van eet kun je symptomen als een verhoogde hartslag, verwarring, hyperventilatie, spasmen, duizeligheid, misselijkheid en braken van krijgen. In uitzonderlijke gevallen, bij een zwakke gezondheid of onderliggende ziektes, kun je zelfs in coma raken en/of overlijden.

Desondanks wordt de Vliegenzwam tegenwoordig steeds meer gegeten vanwege zijn hallucinogene werking. Hiertoe wordt de hoed van de Vliegenzwam gedroogd. Bij het drogen worden de giftige stoffen voor het grootste deel omgezet in psychoactieve stoffen. Je droogt de hoed door hem verspreid over een dag of vijf gedurende 30 tot 40 uur in de oven te leggen op 40 graden. In de tussentijd leg je de hoed boven (niet in of op) een bord met zout.

Hierna kun je de hoed zonder veel risico eten. Veel mensen kiezen er voor om gedurende langere tijd dagelijks een microdosis te nemen, bijvoorbeeld een stukje hoed van een bij een centimeter. Dit zou je ontvankelijker maken voor visioenen, dromen en intuïtieve ingevingen en ook je assertiviteit versterken (of je lontje verkorten).

Het is ook mogelijk om in plaats van microdosering incidenteel een hogere dosis te nemen om dromen, visioenen en trips of hallucinaties op te wekken. Hierbij worden dosissen van drie tot wel vijf hoeden genomen. Hieraan zit wel enig risico omdat de hoeveelheid psychoactieve stoffen verschilt van hoed tot hoed. Zelfs als twee vliegenzwammen naast elkaar geoogst zijn kan de hoeveelheid en het mengsel van de werkzame stoffen sterk verschillen. Zelf neem ik daarom niet meer dan een halve tot een derde hoed per keer. En voor ik dit doe neem ik eerst een nog kleinere dosis van ongeveer twee vierkante centimeter hoed om te testen hoe deze specifieke hoed valt.

Ik gebruik de Vliegenzwam om 'significante' dromen op te wekken, dromen met een betekenis of met een antwoord op een vooraf gestelde vraag. Hierbij begin ik met een week lang dagelijks te mediteren met de hoed die ik (voor de helft of een derde deel) ga eten. Ik begin de meditatie met ontspannen en mijn aandacht naar mijn adem brengen. Vervolgens neem ik de hoed in mijn handen, voel de textuur er van en kijk aandachtig hoe hij er uit ziet. Ik richt al mijn aandacht op de hoed, ruik er dan aan en neem de geur in me op. Hierna richt ik me weer op mijn adem en na een tijd ruik ik weer aan de hoed. Dit herhaal ik gedurende 20 minuten een aantal keer. Dit is mijn manier om contact te maken met de spirit van de Vliegenzwam.

Dan neem ik op vrijdagavond een klein stukje van de hoed, vertel hem dat ik hem ga opeten en vraag om een significante droom. Het stukje hoed eet ik dan een uur voor het slapengaan op met veel thee. Ik drink die dag geen alcohol en gebruik ook geen andere drugs, zelfs geen koffie. Als dit stukje hoed goed valt neem ik de volgende avond een groter stuk, een halve of een derde hoed. Ik stel weer vooraf de vraag of de spirit van de Vliegenzwam me een significante droom wil geven en meestal krijg ik die 's nachts dan ook.

Ik bespreek vooraf altijd met mijn vriendin dat ik Vliegenzwam neem zodat ze een oogje in het zeil kan houden voor het geval ik toch ziek zou worden.

Disclaimer:
Don't try this at home,
maar als je het toch doet, doe het dan voorzichtig en verstandig!



Geraadpleegde Literatuur:

Arno Adelaars (1997) Alles over Paddo's.

M.H.H. Benders (2023) Amanita Muscaria: the book of the empress.

Sandra Lawrence (2022) De Magie van paddenstoelen; volksverhalen, bijgeloof en traditionele geneeskunde.

Ton Lemaire (1995) Godenspijs of duivelsbrood; op het spoor van de vliegenzwam.

Gertrud Scherf (2002) Heksenkruiden & Toverplanten; de magische, beschermende en genezende kracht van planten.

Mieke van Tilburg & Hans Adema (1996) Vliegenzwam, elfenbank en andere paddenstoelen.

Peter Trutmann (2012) The forgotten mushrooms of ancient Peru.

Peter Wohlleben (2016) Het verborgen leven van bomen; wat ze voelen, hoe ze communiceren- ontdekkingen uit een onbekende wereld.

www.allesoverpaddenstoelen.nl

<https://devliegenzwaminchristelijkekunst.weebly.com>

<https://fungikeizer.weebly.com/index.html>

Wikipedia



YGGDRASIL, Natuurlijke Spiritualiteit
www.jackstoop.eu