

PUIKE PADDENSTOEL

Het bos als lopend buffet



De donkere jaargetijden hebben voor slow foodies hun eigen charmes. Denk bijvoorbeeld aan de paddenstoelen met hun aardse geuren en smaken. Je kunt ze, met enige kennis van zaken, zelf plukken – van het begin van de herfst tot een eind in de winter. Het is bovendien steeds makkelijker geworden om ze thuis te kweken.

tekst en foto's **Leonie de Jong**, convivium Haarlem

Als het zonlicht zacht en geel van kleur is en de bladeren in de schuine zonnestralen naar beneden dwarrelen, weet je dat het herfst is. Dat betekent dat tussen het oranje tapijt van gedroogde blaadjes de eerste paddenstoelen alweer de kop op steken. Dit is het moment dat het bij paddenstoelenjager Gerard Koopmanschap uit Haarlem begint te kriebe-

len. Op dit soort dagen scharrelt hij in de Kennemerduinen zijn diner bij elkaar. En het is volgens hem niet alleen weggelegd voor de kenners. Met een beetje basiskennis kan iedereen zijn bord aanvullen met zelfgeplukte paddenstoelen uit de natuur. Maar is dat wel verantwoord? Is de kans op vergiftiging niet heel erg groot? Of zijn we met z'n allen bang gemaakt?

Als Gerard op een woensdagochtend in september wil gaan plukken is de aarde letterlijk doorweekt van de regen die met

bakken uit de hemel is gekomen. Hoewel de paddenstoel gedijt in vochtige omstandigheden, is het met deze hoeveelheid regen eigenlijk net iets te nat. Maar hij is de auto nog niet uit of hij stapt met zijn linkervoet net niet op een flinke zwam die zich onderaan de stam van een grote, dikke eik heeft genesteld. Het is een paddenstoel die naar de smakelijke naam 'biefstukzwam' luistert.

Gerard weet er wel raad mee: 'Voor de paddenstoelenjager is dit een bijzondere

‘Als je hem doorsnijdt, zie je een rode vloeistof, het lijkt wat op bloed, vandaar de naam biefstukzwam’

paddenstoel omdat hij goed eetbaar is, maar je moet wel weten wat je met dit exemplaar moet doen in de keuken. Dat komt door zijn lichtzure smaak, die dus niet echt paddenstoelachtig is. Ik maak er onder andere sushi van, want het is een van de weinige paddenstoelen die je ook rauw kunt eten.’ Hij haalt uit zijn groene schoudertas een mes met een houten lem-met en snijdt behoedzaam een stukje van de bruine zwam af. ‘Als je hem doorsnijdt, zie je een rode vloeistof, het lijkt wat op bloed, vandaar de naam biefstukzwam. Je kunt hem ook als een biefstukje bakken.’



Gerard Koopmanschap is de eigenaar van kookschool Table D’Amis in Haarlem. Hij geeft onder meer workshops paddenstoelen plukken. De cursussen zijn zo populair dat hij, om teleurstellingen te voorkomen, extra workshops heeft ingepland. Zijn passie voor paddenstoelen ontstond twintig jaar geleden toen hij in Frankrijk met de lokale bevolking op paddenstoelenjacht ging. ‘Vanaf de eerste dag was ik besmet met paddenstoelenkoorts. Ik vind het geweldig dat er zo veel lekkers voor het oprapen ligt. En het is niet alleen de pluk, maar ook de bereiding en het eten van deze delicatessen dat mij fascineert. Na die eerste Franse kennismaking ben ik mij meer in paddenstoelen gaan verdiepen. Aanvankelijk dacht ik dat je voor de lekkere soorten als eekhoorntjesbrood en cantharellen naar het buitenland moest, maar gaandeweg ben ik erachter gekomen dat ze hier ook gewoon in mijn achtertuin groeien. De Kennemerduinen zijn gewoon één groot lopend buffet.’



Moet je bang zijn voor paddenstoelen? Voor het risico dat je een giftig exemplaar in je mond stopt? Feit is dat het aantal gevallen van vergiftiging ieder jaar toeneemt. Uit het jaarrapport van het Nationaal Vergiftigingen Informatie Centrum (NVIC) in Utrecht blijkt dat in 2014 het aantal telefoontjes over vergiftiging door paddenstoelen voor het derde jaar op rij is gestegen. Daarbij gaat het weliswaar in 65 procent van de gevallen om kinderen tot vier jaar die in de verleiding raakten een paddenstoel te proeven. Maar ook het aantal vergiftigde volwassenen neemt toe. >



> Van boven naar beneden: biefstukzwam, cantharel en de zeer giftige groene knolameniet.

Al is het vaak niet te achterhalen of en om welke paddenstoel het gaat.

Gerard vindt de angst niettemin overdreven. Terwijl hij gewapend met zijn mes en een rvs-bakje de mossige grond afspeurt naar boleten, cantharellen en eekhoornpjesbrood legt hij uit: 'De cijfers zijn gekleurd. Wat gepubliceerd wordt, zijn ook alle gevallen van een vermeende vergiftiging, dus dan weet je nog niks. Van de zesduizend soorten paddenstoelen zijn er maar vier tot vijf dodelijk giftig.' Tot die laatste groep behoort ook de groene knolameniet, die het meest dodelijk van allemaal is. Laat die nu net veel voorkomen in Nederland, dus kennis van zaken is geen overbodige luxe.

Gerard: 'Met een beetje basiskennis is vergiftiging al te voorkomen. Hoewel je aan een paddenstoel niet kunt zien of hij wel of niet te eten is, kun je met die basiskennis een heel eind komen. Mijn cursisten beginnen daarom met het herkennen van de heel giftige soorten en leren daarna te focussen op de meest makkelijk te herkennen eetbare paddenstoelen, de boleten. Die herken je aan de buisjes onder de hoed. Het mooie is dat deze soort veel voorkomt in Nederland, dus als niemand je voor is geweest, slaag je altijd.'

Zijn ogen schieten van links naar rechts terwijl hij vol enthousiasme vertelt over de eigenschappen van de verschillende eetbare en niet-eetbare paddenstoelen die we tegenkomen. Regelmatig zit hij tussen de bomen op zijn hurken om blaadjes weg te vegen, op zoek naar verscholen cantharellen. 'Van een afstandje zie ik de gele puntjes als het ware oplichten tussen het mos en de bladeren. Als ik van die jonge knopjes zie, weet ik dat hier mooie cantharellen te vinden zijn. Het is een gemakkelijk te herkennen paddenstoel door de geur en de felle kleur geel. Een verse cantharel ruikt een beetje naar abrikoos en je herkent ze aan de vouwen aan de onderkant. Deze paddenstoel laat zich overigens niet kweken, want hij leeft in symbiose met bomen in het bos.' Behoedzaam legt hij de cantharellen in



Kweek je zwammen zelf

Wil je je vingers niet branden aan wilde paddenstoelen, maar eet je ze wel graag zo vers en duurzaam mogelijk, dan is de DIY (Do It Yourself) Mushroom Farm Kit een gemakkelijk alternatief. Het Amsterdamse bedrijf GRO-mushrooms heeft een thuisteeltset ontwikkeld, waarmee binnen tien dagen verse oesterzwammen kunnen worden gekweekt op koffiedik. Verschillende horecabedrijven, waarvan La Place de grootste is, gooien hun koffiedrab niet weg, maar bewaren het in grote emmers die door een transportbedrijf worden opgehaald. Bij GRO wordt de drab samen met sporen en krijt in plastic zakjes gestopt. Na de incubatietijd gaat het broed in de kartonnen pakken en is het klaar voor thuisgebruik. De kit kun je minimaal twee keer gebruiken. En als je daarna het plastic en de kartonnen doos in respectievelijk de plasticcontainer en papierbak gooit, ben je honderd procent duurzaam bezig!

Meer info: www.gro-holland.com.

Eetbare paddenstoelen op boomstammen worden geleverd door onder meer Groene Takken (www.groenetakken.nl).

het bakje in zijn tas.

Paddenstoelen plukken is, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, niet schadelijk voor de natuur. Gerard: 'Paddenstoelen willen als het ware juist omvergeschopt worden, want dat maakt dat de sporen verspreid worden. Ik zorg na het plukken altijd ervoor dat de sporen verspreid worden. Het is dus heel duurzaam!'

Na een uurtje speuren in de Kennermerduinen heeft hij net genoeg cantharellen en boleten in zijn tas om van het avondeten een culinair hoogstandje te maken. 'Paddenstoelen zijn multi inzetbaar, je kunt ze combineren in vis- of vleesgerecht of natuurlijk in een vegetarisch gerecht verwerken. Bovendien zitten ze boordevol belangrijke voedingsstoffen. Aan een onsje heb je meer dan genoeg; zo blijft er ook nog wat voor anderen over. Ik maak er een lekkere pasta van. Gecombineerd met de groenten uit mijn tuin eet ik vanavond met mijn gezin honderd procent slow en duurzaam!' Gerard houdt een blog bij. Alles wat hij in het bos vindt, plaatst hij op www.paddenstoelenjager.blogspot.nl.

'Gecombineerd met de groenten uit mijn tuin eet ik vanavond met mijn gezin honderd procent slow en duurzaam'