

mister kitchen.

# mister kitchen jaagt en verzamelt in Noorwegen

In verwarrende tijden van overdaad én crisis is het goed om ook eens culinair pas op de plaats te maken. Even niet met die volgeladen supermarktkar door 'schreeuwerige' gangpaden racen, maar gewoon met een mandje te voet het ruisende bos in. Gewapend met een paddenstoelenboek en hengel in plaats van een boodschappenlijstje en pinpas. Waar kan dat nog? Wij horen het jullie al vragen. Mister Kitchen jaagt, verzamelt én kookt deze maand in de wildernis van Noorwegen!

PRODUCTIE **MERIJN TOL** RECEPTEN FOODSTYLING  
TEKST STYLING **MISTER KITCHEN**  
FOTOGRAFIE **ERNIE ENKELAAR**

2 delicious.



'Er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kleding'

(eigenaar Marco van hotel Herang Tunet waarschuwt Mister Kitchen voor een 'natte' paddenstoelenspeurtocht)





## Edwin Flores verklaart zijn passie: 'Er gaat bereidt met zelfgeplukte ingrediënten uit

helemaal niets boven een maaltijd die je de natuur'

**A**n de basis van ons avontuur staat Edwin Flores met zijn bedrijf Casa Foresta. Edwin verzamelt en eet al sinds zijn jeugd uit de natuur. Zijn grootste liefde ligt bij paddenstoelen en daar weet hij aanstekelijk enthousiast over te vertellen. Om legaal eindeloos veel soorten van deze heerlijkheden te plukken en te proeven móeten wij mee naar Noorwegen, overtuigt hij ons met fonkelende pretogen. Daar organiseert hij deze herfst namelijk voor het eerst een paddenstoelenreis. Dit doet hij samen met het Nederlandse stel Marie-José en Marco Robeerst, die het idyllische hotel Herang Tunet runnen in een uitgestrekt Noors natuurgebied.

### Boleten en bessen

Na een korte vlucht en adembenemende autorit worden wij overvallen door de rust van bos, water en lucht. Op adem gekomen op de sfeervolle veranda van het houten hotel, trekken wij met onze gids het bos in. Hij heeft gelijk: overal in het bos staan ze om ons

heen. Kleine, grote, gekleurde, bekende, onbekende, eetbare en giftige paddenstoelen. Ja, zonder gids of geïllustreerd paddenstoelenboek is dit een linke hobby. Edwin determineert iedere vondst nauwkeurig. Zo eindigen we met een gevulde mand, met pied de mouton, cantharel, eekhoortjesbrood en nog tal van andere (eetbare) boleten.

Wij beperken ons niet tot de paddenstoel, want de bossen bulken momenteel van de bessen en ander bosfruit. Al plukkend proppen we onze monden vol met bosbessen, vossenbessen, (wilde) frambozen, bosaardbeien en nog meer goddelijk oerfruit waarvan we de Nederlandse naam niet eens kennen. En wie dorst heeft, drinkt uit één van de kraakheldere stroompjes!

### Beet! Een regenboogforel!

Na deze vrouwelijke verzameldrift wordt het tijd voor de mannelijke jacht. Met hengel en net lopen we naar het meer. Hoewel het hier vol forel schijnt te zitten, duurt het even voor we beet hebben.

Gestooft lamsschenkel met witte kool en oesterzwammen



## Waar groeien hier de magische mushrooms? Mr. Kitchen zoekt culinaire verdieping...

Maar dan is het ook meteen goed raak: een schitterende regenboogforel van een formaat dat onze gastheer Marco bij terugkeer zelfs doet knippen. Hij staat ons overigens op te wachten met minder verse vis... namelijk 'rakfisk', gefermenteerde (lees: verrotte) forel, gerold in een aardappelpannenkoekje dat samen met een glaasje oersterke aquavit een delicatessie van de streek is. Spannende! (spannend), maar zeker niet voor ieders smaak.

De volgende dagen ontstaat een smakelijke routine van verzamelen, vissen, vuur stoken en koken. Helemaal tot rust gekomen in het leegste en meest ongerepte landschap, nemen wij afscheid van Noorwegen en zijn heerlijke rijkdommen. Gelukkig begint het hier binnenkort te sneeuwen en kunnen we alvast fantaseren over een sneeuwzekere wintersport in dit sprookjesachtige land. Spannende!

### penne met gehakt van wild en paddenstoelen

#### hoofdgerecht (4 personen)

- 20 g gedroogde wilde gemengde paddenstoelen (bij Italiaanse winkel), 20 min. geweekt in warm water, of 200 g verse gemengde paddenstoelen
- 100 ml olijfolie van goede kwaliteit
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 gedroogde chilipepers, fijngesneden of 2 tl chilivlokken
- 250 g gehakt van rendier/hert/ree of wild-zwijn of (biologisch) varkensgehakt
- 1 laurierblad
- 2 takjes tijm, gerist
- 200 ml witte wijn
- 1 blik tomaat in blokjes (500 g)
- 300 g penne
- 100 g Parmezaanse kaas, aan 1 stuk
- 2 el fijngesneden bladpeterselie

Week de paddenstoelen ± 20 min. in warm water. Haal de paddenstoelen uit het water en knijp ze goed uit. Bewaar de paddenstoelen en het weekwater apart. Verse paddenstoelen veeg je schoon met keukenpapier.

Verhit een ruime droge koekenpan op hoog vuur en bak de paddenstoelen 8 min. tot het meeste vocht verdampt is. Voeg nu de olijfolie toe en bak de ui, knoflook en chilipeper 4 min. op matig vuur zachtjes. Voeg het gehakt, de laurier en de tijm toe en bak ± 5 min. mee. Voeg de witte wijn, tomatenblokjes en 200 ml paddenstoelenvocht of water toe en laat 10 min. zachtjes koken terwijl je voortdurend roert.

Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in gezouten water beetgaar. Schep de pasta om met de saus, besprenkel met een scheutje olijfolie, rasp er wat verse parmezaan overheen en bestrooi met de peterselie.

Bereiden ± 35 min.



Penne met gehakt van wild en paddenstoelen



mister kitchen.



Heldere paddenstoelensoep



Gebakken kippenbout met geitenkaas, cantharellen en rozemarijn

'All mushrooms are edible – once.' Engelse het belang van een ervaren gids of goed

wijsheid, die nog maar eens fijnzinnig boek aanstipt.'

**heldere paddenstoelensoep voor- of lunchgerecht (6- 8 personen)**

- 20 g gedroogde paddenstoelen (supermarkt of Italiaanse winkel)
- 50 ml olijfolie
- 2 sjalotjes, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 takjes verse tijm, gerist
- 150 g verse paddenstoelen of mengsel van verschillende paddenstoelen (kastanjechampignons, shiitakes, cantharel), grof gesneden
- 2½ el sojasaus
- 200 ml witte port
- 1 l wildbouillon uit pot (wildfond, supermarkt, slager of poelier) of kippenbouillon uit pot

Week de gedroogde paddenstoelen 30 min. in ½ l water. Knijp de geweekte paddenstoelen uit en bewaar het vocht. Snijd de gedroogde paddenstoelen klein. Verhit in een soeppan de olijfolie en bak de sjalot en de knoflook zachtjes. Voeg de geweekte paddenstoelen en de tijm toe en bak 5 min. mee. Voeg de verse paddenstoelen toe en bak 2 min. onder voortdurend roeren op hoog vuur. Blus het geheel af met de sojasaus en witte port. Schenk het water waarin de paddenstoelen zijn geweekt (zorg ervoor dat je eventueel zand uit de paddenstoelen op de bodem niet meeschikt) en de bouillon erbij. Laat de soep 20 min. zachtjes doorkoken. Breng op smaak met peper en zout. Bereiden ± 30 min. / weken ± 30 min.

**gebakken kippenbout met geitenkaas, cantharellen en rozemarijn**

- hoofdgerecht (4 personen)**
- 100 ml olijfolie van goede kwaliteit
- 2 sjalotten, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 takje rozemarijn, gerist en fijngehakt
- 150 g zachte geitenkaas
- schil van 1 (lieft biologische) citroen, geraspt
- 4 kippenbouten (met bot) en met vel à 250 g
- 25 g roomboter
- 150 g cantharellen of oesterzwammen, schoongeborsteld,

Verhit een koekenpan met de olijfolie en bak de sjalot en knoflook 3 min. zachtjes. Voeg de rozemarijn toe en bak ± 2 min. mee. Doe het

uiknoflookoliemengsel over in een kommetje en roer de geitenkaas en citroenschil erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout en roer tot een gladde 'saus'. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur, bestrooi de kippenbouten met peper en zout en bak ze op het vel in de droge pan. Draai de kip na ±20 min. om als het vel bruinkrokkant is en bak op laag vuur nog 10 min. tot de kip gaar is. Voeg de boter toe en de cantharellen en bak nog ± 10 min. Serveer met de 'saus'. Bereiden ± 40 min.

**gestoofde lamsschenkel met witte kool en oesterzwammen**

- hoofdgerecht (4 personen)**
- 4 lamsschenkels
- 2 el bloem

- 100 ml olijfolie van goede kwaliteit
- 2 uien, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 witte kool, in dunne repen
- 2 laurierblaadjes
- 6 jeneverbessen
- 3 kruidnagels
- 2 glazen witte wijn
- 1 l paddenstoelenbouillon (of bouillonblokje)
- 200 g oesterzwammen

Bestrooi het lamsvlees met peper en zout. Bestuif het vlees met bloem. Verhit een braadpan met dikke bodem met de helft van de olijfolie en bak het vlees rondom bruin. Neem het uit de pan. Doe de ui en knoflook in dezelfde pan en bak ± 5 min. zachtjes. Voeg de kool, laurierbladeren, jeneverbessen en kruidnagels toe,

doe de schenkels er weer bij, schenk de wijn en bouillon erbij en laat 2½ uur stoven. Check of het vlees zo mals is geworden dat het bijna van het bot afvalt. Verhit een koekenpan met de rest van de olijfolie en bak de oesterzwammen ± 5 min. Blus ze af met het stovvocht van de schenkels. Serveer de schenkels met de zwammen en geef er gekookte aardappelen bij. Geef het overgebleven stovvocht als saus er apart bij (kook eventueel op hoog vuur nog even in). Bereiden ± 30 min. / stoven 2½ uur.

**bosbessen cheesecake met een gelei van vossenbessen**

- gebak (8-10 personen)**
- 200 g digestive biscuitjes
- 50 g roomboter



mister kitchen.



Bosbessen cheesecake



Groeibaaltje van Casa Foresta



250 g crème fraîche  
300 g roomkaas (bijv. Mon Chou)  
1 vanillestokje  
25 g poedersuiker  
300 g bosbessen (wild) of blauwe bessen

gelei  
3 blaadjes gelatine  
200 g vossenbessen\* deze zijn heel goed te vervangen door cranberries  
150 g suiker

Verkruimel de biscuits in de keukenmachine en smelt de boter in een steelpannetje op

heel laag vuur. Roer de gesmolten boter door de koekkrumels en meng goed. Schep het mengsel in een taartvorm van 20 cm ø verdeel goed en druk aan. Zet de taartbodem 20 min. in de koelkast. Klop ondertussen de crème fraîche en de roomkaas tot een dikke en gladde massa. Snijd het vanillestokje open en schraap de zaadjes eruit. Meng de vanille en poedersuiker door het roomkaasmengsel. Voeg als laatste de bosbessen toe en roer ze er voorzichtig doorheen. Schep het mengsel op de biscuitbodem, verdeel en strijk glad. Laat de taart gedurende een uur opstijven in de koelkast.

Week voor de gelei de gelatine in een beetje koud water. Breng de vossenbessen of cranberries met de suiker en 150 ml water in een pannetje aan de kook en laat 5 min. op laag vuur pruttelen. Zorg dat de bessen niet helemaal stuk gaan door het koken of roeren. Haal de pan van het vuur en laat iets afkoelen. Knijp de gelatine uit en roer door het bessenmengsel tot het opgelost is. Laat 15 min. afkoelen en verdeel over de taart. Zet, om de gelei echt stevig te laten worden, de taart nog 30 min. in de koelkast. Bereiden ± 40 min. / opstijven ± 1 uur en 45 min. **d.**

'Zonder dat shot aquavit erna had ik dit niet overleefd.' Mister Kitchen Igor na het proeven van de Noorse delicatessie rakfisk'

# Noorse tips

## Herang Tunet

Deze verzameling houten huizen aan de rand van nationaal park Jotunheimen is door de Nederlandse eigenaars Marco en Marie-José Robeerst omgetoverd tot een heerlijk informeel gastenverblijf. Het hotel heeft smaakvolle themakamers waar je in de zachte bedden compleet tot rust komt. Er is ook een losstaand appartement voor zes personen. In de directe omgeving kan je wandelen, langlaufen, skiën, vissen, varen, zwemmen en vooral ontspannen. Het hotel heeft een eigen restaurant dat in de hele omgeving geroemd is en een saunahut die op het bos uitkijkt! [www.herangtunet.com](http://www.herangtunet.com)

## Casa Foresta

Het bedrijf van Edwin Flores en Judith Evenaar levert biologische groeibaaltjes waarmee je zelf de smakelijkste paddenstoelen kunt telen.

Daarnaast kan je er terecht voor gedroogde paddenstoelen, soepen en speciale workshops. [www.casaforesta.nl](http://www.casaforesta.nl)

## Ongerept Noorwegen

In dit ongerepte land met vele gezichten kent elk seizoen zijn eigen hoogtenpunten, van een sneeuwzekere wintersport tot zomerse trekvakantie. Door de combinatie van rust en actie in de natuur is er voor iedereen wat te vinden. Er zijn genoeg maatschappijen die naar het koninkrijk Noorwegen vliegen zoals bijvoorbeeld SAS (Scandinavian Airlines). Voor meer informatie over Noorwegen: [www.visitnorway.nl](http://www.visitnorway.nl) [www.valdres.no](http://www.valdres.no)

## Forel met flinters venkel

Wij hebben bewust geen recept voor onze zelfgevangen forel bijgesloten aangezien je er zo min mogelijk mee moet doen. Gewoon de buik vullen met wat citroen en groene kruiden als dille of dragon. Misschien nog wat flinters venkel erbij en dan kort de hete oven in of op de barbecue.

## Lezen over paddenstoelen

Onze favoriete paddenstoelenboeken:  
**Herkennen**  
Paddenstoelen van Europa - ANWB  
**Natuurwijzer**  
Capitool Veldgids Paddenstoelen - Kibby & Evans  
**Herkennen en koken**  
Paddenstoelen uit de keuken van Carluccio - Antonio Carluccio