

# Zwammen in de herfst

## Onder de grond

Paddestoelen kun je als vruchten beschouwen van de eigenlijke zwam. Het organisme is een ondergrondse schimmel, een stelsel van vlieddraden, mycelium of zwamvlok, dat onder 'gunstige' omstandigheden helemaal geen paddestoelen voortbrengt. Pas als de situatie nijpend wordt – door een grote regenbui of een val van de temperatuur bij-

voorbeeld – en het voortbestaan in gevaar komt, produceert het mycelium paddestoelen, waarin sporen groeien. Daaruit kan weer een nieuwe zwamvlok ontstaan. Elke paddestoelensoort groeit onder eigen voorwaarden. Sommige vind je alleen onder dennen, andere in weilanden, op dood hout of op andere paddestoelen.

## Gekweekt

De bekendste kweekpaddestoel is de champignon. Al in de 17de eeuw ontdekten de Fransen in de omgeving van Parijs dat de *Agaricus bisporus* in koele grotten gekweekt kon worden door rijpe exemplaren te wassen in water en dat water over meloenafval te gieten. Het kwam de soort zelfs bij ons op de naam 'champignon' te staan, terwijl de Fransen het op 'champignon de Paris' houden (champignon is het algemene Franse woord voor paddestoel).

Vandaag de dag zijn er betere kweekmethoden gevonden. Behalve de gewone witte zijn er varianten als de kastanjechampignon en de portabella. Oesterzwammen lijken iets minder populair dan voorheen, en de kweek van bundelzwammetjes en de enoki heeft nooit een grote vlucht genomen. Shii-takes zijn weer wel in trek. Anijschampignons zijn een aparte soort, net als de recent gepromote amandelpaddestoelen.



Cantharel

## Wild

Het assortiment gekweekte paddestoelen is beperkt; de meeste soorten vertikken het om zich op commando voort te planten. In die frustrerende lijst staan enkele van de smakelijkste zwammen, zoals cantharellen, eekhoortjesbrood, trompettes en morieljes. Om maar te zwijgen van de meest waardeerde soort, de truffel. Ook dat is een

zwam, waarvan het voortplantingslichaam onder de grond blijft. Om de toekomst veilig te stellen, ruikt hij hevig naar mannetjesvarkens. De zeugen van de wilde soort graven hem uit, eten hem op en verspreiden via hun ontlasting de sporen. Tenzij de mensen met honden en varkens ze voor zijn en de truffels voor hoge bedragen naar de markt brengen.

'Wie eet er nu iets waar een pad op gezeten heeft?' De 'I hate mushrooms'-pagina op Facebook is een van de vele op internet van paddestoelhaters. Een minderheid; de meeste mensen lusten wel een zwammetje. En paddestoelen mogen het hele jaar door verkrijgbaar zijn, elke kweker weet: in de herfst worden ze het meest gegeten.

Door **Onno Kleyn**

## Zelf zoeken

Het plukken van paddestoelen is niet wettelijk verboden. De eigenaren van het land – particulieren, maar ook Staatsbosbeheer, de Provinciale Landschappen en dergelijke – mogen het zelf bepalen. Sommige staan pluk 'voor persoonlijk gebruik' toe, andere zijn er op tegen. Het zou maar verstoring van de natuur opleveren en niet goed zijn voor het voortbestaan van de zwammen. Paddestoelen, zo meldt men, zijn immers een belangrijk onderdeel van het ecosysteem. Ze breken stoffen uit dode en levende materialen af. Sommige leven in symbiose met planten en bo-

men en zorgen er voor dat die beter kunnen groeien. Dat klopt allemaal. Maar al dat nuttige werk komt voor rekening van het mycelium, dat een bijna onbeperkte levensduur heeft. Wie paddestoelen plukt en ter plaatse voorzichtig uitklopt, brengt de zwamvlok geen schade toe en verspreidt de sporen. Dan blijft natuurlijk het risico dat je giftige soorten aanziet voor eetbare. In Frankrijk mag – of eigenlijk moet – je zelf geplukte paddestoelen laten beoordelen door de apotheker. Bij ons bestaat die verplichting/service niet; we zijn aangewezen op gidsen.

## Gidsen

Een goede veldgids is onontbeerlijk als je zelf achter de wilde paddestoelen aan wilt. Ze zijn er te kust en te keur. Maar de meeste gaan culinair gezien niet verder dan het aangeven wat eetbaar is of niet, of geven symbolen voor giftig, ongenietbaar, smakelijk en dergelijke. Paddestoelfanaat Mark Janssen publiceert in eigen beheer een *Handboek Paddestoelen* waar het juist wel draait om het eten. Uitvoerige tips voor het zoeken en determineren worden gecombineerd met 440 recepten voor 40 eetbare soorten. Meer info op [www.wildepaddestoeleneten.nl](http://www.wildepaddestoeleneten.nl).



Paddestoelenwandeling bij Amersfoort, georganiseerd door IVN Natuur- en milieueducatie.

Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

## Schoonmaken

Geen kookboek of er wordt je bezworen paddestoelen niet te wassen. Vegen of borstelen is beter! Ze zouden zich anders vol zuigen met water, waarna de 'smaak eruit gaat'. Vandaar dat we het maar even heb-

ben getest. Wassen en goed drogen met keukenpapier bleek ons bakje champignons van 254 gram naar 259 te brengen. Dat is niks. Bij lastig schoon te maken paddestoelen is wassen dus zeker aan te raden.

## Zelf kweken

Casa Foresta ([casaforesta.nl](http://casaforesta.nl)) verkoopt zelfkweeksets, 'groeibaaltjes', voor verschillende soorten zwammetjes, zoals shii-take, beukenzwammen, goudkopjes en koningsoesterzwam. Het zijn met mycelium doorgroeide blokken zaagsel. Goede instructies krijg je erbij. Niet moeilijk om te doen, en je plukt zelf al gauw twee weken lang je eigen verse paddestoelen.



Champignons

## Frans, Italiaans, Nederlands



Gedroogde shiitake

Alle lekkere Europese paddestoelsoorten hebben Nederlandse namen. Maar doordat de populariteit van enkele van de lekkerste op de golven van culinair exotisme sterk gestegen is,

zijn buitenlandse namen meer in zwang: cèpes of funghi porcini (eekhoortjesbrood), morilles (morieljes), trompettes de la mort (hoornen van overvloeds) en pieds de mouton (stekelzwammen).

## gedroogd levert zeker zo veel smaak als 100 gram vers

## Vers of gedroogd

Veel paddestoelen laten zich uitstekend drogen. De smaak lijkt zich daarvoor zelfs te versterken; wellicht worden er natuurlijke glutamaten gevormd. Waar de paddestoelen niet om hun visuele aantrekkelijkheid worden gebruikt maar puur om hun smaak, ben je uitstekend af met gedroogde. Het scheelt ook aanmerkelijk in de kosten; 10 à 20 gram gedroogd levert zeker zo veel smaak als 100 gram vers. Eekhoortjesbrood en morieljes geven de beste resultaten. Week ze 15-30 minuten in warm water – genoeg om ze onder te zetten – knijp ze uit en bak ze enkele minuten, apart of met andere ingrediënten. Gebruik vooral het weekvocht, maar giet dat voorzichtig af zodat gruis achterblijft. Bouillonblokjes met eekhoortjesbrood (een paar procent 'stof' dat bij de productie van gedroogde porcini overblijft) zijn geweldige smaakgevers. Vroeger moest je ze meenemen uit Italië, nu worden ze hier verkocht bij supermarkten en delicatessenwinkels.

## Truffels

Truffels veroorzaken bij kookamateurs en eters vaak teleurstelling. Je leest over het bijzondere, zwoele aroma, maar dat blijkt vaak afwezig. Dat komt doordat er verschillende soorten zijn. Voordeelige truffels zijn de nauwelijks geurende zomertruffeltjes, *Tuber aestivum*; delicatessenwinkels verkopen vaak niet anders. De echte zwarte wintertruffel, *Tuber melanosporum*, zie je niet op de planken staan, om maar te zwijgen van de

witte herfsttruffel uit Piemonte, de *Tuber magnatum pico*. Daarbij zijn ingemaakte truffels altijd beduidend minder intens dan verse. Maar zelfs echte, verse truffels ruiken niet zo oorverdovend als truffelolie die, anders dan wel beweerd, altijd met aroma op smaak is gebracht; met echte truffel lukt niet. Kijk voor verse truffels op [finefoods.nl](http://finefoods.nl) of [dutchtruffle.com](http://dutchtruffle.com). Ze sturen ze gekoeld naar je op en let op: je betaalt per gram!



De echte zwarte wintertruffel

## Voedingswaarde

Paddestoelen bevatten weinig calorieën, zijn vetvrij en hebben flink eiwitten en vezels. Juist doordat ze zo afwijken van

groente worden ze nogal eens als vleesvervanger ingezet, maar qua voedingswaarde schieten ze daartoe tekort.

## Paddestoelen rauw?

Sommige paddestoelen kunnen rauw gegeten worden, andere (zoals morieljes) moeten verhit worden om eetbaar te zijn. In Italië wordt de zeer jonge keizeramaniet (*fungo reale*) rauw als een delicatessen beschouwd, wat zich via zijn schaarste in zeer hoge prijzen vertaalt. Op een wat nederiger niveau zijn er recepten waar rauwe champignons in gebruikt worden. Het Voedingscentrum raadt het eten daarvan af, om twee redenen. Allereerst bevatten champignons agaritine, een stof die bij muizen kanker verwekt. Recent onderzoek zet daar twijfels bij, als het om incidentele, kleine hoeveelheden gaat. (Verhitten breekt de agaritine deels af.) Verder worden champignons gekweekt op een mengsel van stro, kippen- en paardenmest, dat vooraf gesteriliseerd is, maar toch een voedingsbodem blijft voor bacteriën (bron: [food-info.net](http://food-info.net)).

## De lekkerste

Het is lastig antwoord geven op de vraag welke paddestoel de lekkerste is. Eekhoortjesbrood en morieljes zijn zeer intens van smaak. Maar of een cantharel het in een blind proeverij wint van een kastanjechampignon? De textuur speelt ook een rol in de waardering; sommige eters vinden eekhoortjesbrood te glad of zelfs glibberig. En het uiterlijk doet mee:

kleine cantharellen, bundelzwammetjes en mini-champignons zijn van die aardige kabouterzwammetjes. Trompettes verkleuren bij bakken van donkerbruin naar oprecht zwart, wat een mooi kleureffect geeft. Zomaar stellen dat wilde paddestoelen lekkerder zijn dan gekweekte is dus onzin; het hangt van de soort en variëteit af.

## Excursies en workshops

Instanties bieden paddestoelenexcursies aan, maar daarbij is het doorgeans 'handjes thuis'. Casa Foresta pakt het wel culinair aan, biedt 'hunts', workshops en paddestoelenreizen naar

Frankrijk. Slow Food Nederland heeft de landelijke werkgroep Oogsten Zonder Zaaïen, die allerlei activiteiten organiseert. Meer info op [slowfood.nl](http://slowfood.nl), onder werkgroepen.