



29 Scherp zien zonder ooglaserbehandeling

Nachtlenzen corrigeren het hoornvlies tijdens de slaap. Ze maken het gebruik van bril of lenzen overdag daarmee overbodig.

31 Zwemmen in duurzaam verwarmd water.

Bosbad Putten houdt binnen- en buitenbaden op temperatuur met de restwarmte van een biogasgenerator.



pluspunt

Biefstuk uit het bos

tekst Gisette van Dalen-Heemskerk
beeld RD, Anton Dommerholt

Herfst en vliegenzwam horen bij elkaar. Toch is die paddenstoel maar een van de 5000 in Nederland voorkomende soorten. Bovendien heeft de vliegenzwam een hallucinerende werking. Er vallen smakelijkere soorten te scoren. Eekhoortjesbrood bijvoorbeeld.

Paddenstoelenhunter Edwin Florès (40) snuift eens diep. Genietend van de boslucht loopt hij met een mandje aan zijn arm door de knispere bladeren. De zon werpt zijn stralen over de nog overwegend groene bomen. Op de grond zijn de eerste tekenen van de naderende herfst al volop te zien. Tenminste, voor degene die er oog voor heeft.

En zelfs dan is het soms nog goed zoeken. Florès' blik dwaalt van links naar rechts. Dan stapt hij opeens naast het pad. Want onopvallend tussen de bruine bladeren staat een paddenstoel van de boletenfamilie. Een kastanjeboleet om precies te zijn. Voorzichtig snijdt Florès de eetbare soort los van de bosgrond. Het borsteltje waarmee hij normaal gesproken de paddenstoelen schoonmaakt, is hij vergeten. Daarom diept hij uit zijn broekzak een bier-

dopje op. Behoedzaam krabt hij de restjes grond en stukjes blad van de witte steel. Vervolgens krijgt de paddenstoel een plekje in de rieten mand.

Geïnteresseerd kijkt een ouder echtpaar toe. „Weet u wel wat u plukt, meneer?” vraagt de man bezorgd. Als Florès zegt dat hij dat inderdaad weet, glimlacht de ander sceptisch. „Vorig jaar was er hier ook een man die zo van paddenstoelen hield. Hij plukte heel lekkere. Maar diezelfde dag lag hij nog in het ziekenhuis.”

Met een grapje maakt Florès zich van het stel af. „Ik pluk het liefst op plaatsen waar niet zo veel mensen komen”, zegt hij als het paar buiten gehoorsafstand is. „Met een mandje aan je arm trek je altijd de aandacht.”

De geboren Achterhoeker struint al sinds zijn jeugd door het veld en de bossen. Sinds drie jaar runt hij onder de naam Casa Foresta een eigen bedrijf. Florès levert kweekpakketten van diverse soorten culinaire bospaddenstoelen. Verder organiseert hij onder meer workshops in Nederland en paddenstoelenreizen naar Noorwegen en Frankrijk.

De groepen die de paddenstoelenjager ontvangt, zijn gemêleerd van samenstelling. „Van jong tot oud, maar één ding heb-

ben ze vaak wel gemeen: ze zijn gek van koken. Ik probeer tijdens een paddenstoelenworkshop niet alleen zo veel mogelijk kennis over te dragen: welke soort wel en welke soort niet kan worden gegeten. Ik vind het vooral mooi als mensen na mijn uitleg nog meer van een wandeling in het bos genieten.”

Florès plukt stengeltjes zevenblad. Het groene plantje smaakt peterseliachtig. „Heerlijk voor in een stamppotje.” Terwijl zijn cursisten nog staan te proeven, is de paddenstoelenkenner alweer op jacht. Hij knielt neer bij eekhoortjesbrood. De twee paddenstoelen hebben nog geen vraatsporen van muizen of slaken – twee grote concurrenten van Florès. Opnieuw haalt hij zijn bierdopje te voorschijn. „Dit is de essentie van het herten: het afborstelen van je nieuwe vriend.” Hij kijkt er bijna verliefd bij.

Ook het eekhoortjesbrood hoort thuis in de boletenfamilie. De boleten zijn herkenbaar aan de buisjes onder de hoed. „Ik ken zelf ongeveer dertig eetbare soorten. Mijn cursisten laat ik alleen eetbare exemplaren plukken die niet op een giftige soort lijken.”

Florès wijst nog een soort aan die bijna niet met een andere te verwarren valt.

„Dat is een biefstukzwam. Die dankt zijn naam aan zijn op vlees lijkende binnenkant. Als je hem kneust, loopt er rood sap uit.”

In veel bossen is het plukken van paddenstoelen officieel verboden. Op particulier terrein mag het plukken – na toestemming van de eigenaar – wel. Zijn workshops geeft Florès in gebieden waar de boswachter het gedoogt. „Het blijft een vreemde zaak. Je moet in Nederland bijna je schoenen afvegen als je het bos uitkomt, want je mag beslist niets meenemen. Aan

de andere kant is het plukken van kilo's bosbessen en bramen wel geaccepteerd. Engeland en Nederland vallen in Europa op dit gebied uit de toon. Andere landen richting het oosten en zuiden hebben juist een rijke paddenstoelencultuur. Maar in het vrijevochten Nederland is eten uit de natuur te spannend. Wat is er nu fantastischer dan om met een mandje het bos in te gaan en je eigen maaltijd bij elkaar te sprokkelen?”

>>casaforesta.nl
>>refdag.nl/consument voor een paddenstoelensoeprecept.



Eekhoortjesbrood

Bereiden: bakken, grillen, maar ook rauw
Lekker: in salade, carpaccio, sauzen, stoofpotten



Sponszwam

Bereiden: even fruiten
Lekker: in een sausje met roomsaus en peper



Reuzenzwam

Bereiden: repen in de oven drogen
Lekker: als kruid in de soep



Gouden regel: Weet, voordat je eet

Is deze paddenstoel giftig of niet? En zo niet, hoe moet hij worden bereid? Antwoorden op deze vragen geeft paddenstoelenkenner Mark Janssen in zijn "Handboek paddenstoelen".

Ruim dertig jaar geleden bouwden de ouders van Janssen een huisje in La Salvetat, in het zuiden van Frankrijk. In het uitgestrekte natuurgebied vol bossen leerde Janssen het zoeken naar eetbare paddenstoelen. „Iedereen daar doet het, praat erover en verdient er aan. Bij de groenteboer liggen verse exemplaren, bij de slager gedroogde. Zelfs de ijzerwinkel verkoopt ze.”

Janssen schrijft op smakelijke wijze over de jaarlijks terugkerende spanning van het paddenstoelenjagen. Grappig detail: als de boeren in Zuid-Frankrijk de spoeling te dun vinden worden, strooien ze kopspijkertjes op

de weg zodat dagjesmensen massaal stranden.

In de eerste dertig bladzijden van het in eigen beheer uitgegeven boek legt de auteur uit hoe en wanneer de paddenstoelen kunnen worden gezocht. Verder is er onder meer aandacht voor determineren, schoonmaken en paddenstoelenvergiftiging. Janssen denkt ook aan liefhebbers van paddenstoelen die geen enkel risico willen lopen: hij heeft een lijst opgenomen met adressen waar diverse soorten paddenstoelen verkrijgbaar zijn.

Verreweg het grootste gedeelte van het boek is gevuld met recepten. Janssen heeft van veertig eetbare paddenstoelen ten minste vijf recepten op een rijtje gezet. Van een heel populaire soort als het eekhoortjesbrood geeft hij wel 42 recepten.

Eerst beschrijft de auteur uitvoerig de kenmerken van de paddenstoel. Daarna welke culinaire toepassingen de soort heeft. Vervolgens zijn de recepten – vaak met een interessante toelichting – opgenomen.

De beschrijvingen komen van over de hele wereld. „Mijn moeder kwam uit Rusland. Zelf ben ik het Russisch niet machtig, maar mijn zus wel. Zij heeft een aantal recepten uit kookboeken daar vertaald.”

Sommige bereidingswijzen deed Janssen op in een restaurant. Ook internet speelde een rol. „Opvallend veel recepten komen uit de Verenigde Staten. Daar zijn ze ook dol op paddenstoelen. Maar paddenstoelenlanden bij uitstek blijven Italië en Frankrijk. Daar weten ze met slechts een paar ingrediënten ontzettend lekkere gerechten te maken.”

Janssen probeerde „steeds tot tevredenheid en zonder schadelijke gevolgen” nagenoeg elk recept uit op familie, vrienden en collega's. Dat was een forse klus. De paddenstoelenjager was zo'n zeven jaar bezig met de samenstelling van het lijvige boekwerk. Een aantal recepten ontwikkelde Janssen zelf. Een van zijn favorieten is een eigen vondst. „Pasta met cantharellen in roomsaus.”

Het plukken van paddenstoelen is vergelijkbaar met het plukken van appels uit een appelboom, stelt de auteur. „Voorwaarde is wel dat het mycelium niet wordt beschadigd. Ook zal ik nooit bedreigde paddenstoelen plukken. Of bij bijvoorbeeld de grote sponszwam snijd ik slechts een gedeelte af.”

De gouden regel die de paddenstoelenkenner anderen mee wil geven is: Weet, voordat je eet. „Zoek zo mogelijk altijd een jong en een ouder exemplaar: ze staan vaak naast elkaar. Ooit zag ik, na een dag van vruchteloos zoeken, een jonge knolamaniet aan voor een babyboleet. Door wishful thinking wilde ik graag eekhoortjesbrood zien en vergat ik bijna op de ernaast staande uiterst giftige volwassen groene knolamanieten te letten.”

"Handboek paddenstoelen"; ISBN 9 789490 776022; € 35,-
>>wildepaddenstoeleneten.nl