

Het is herfst, op culinair gebied zijn het heerlijke tijden. Paddenstoelen zijn gezond, lekker, caloriearm en eenvoudig klaar te maken. Ook zitten paddenstoelen boordevol eiwitten. Verrijk je sauzen, soepen, salades, omeletten, roerbakshotels en ragouts met deze bijzondere groente!



Paddenstoelen anders
(bijvoorbeeld gevuld of bij polenta)



6 heel verschillende recepten
17 variaties



Paddenstoelen in risotto en
oosterse gerechten

Paddenstoelen zoals champignons, oesterzwammen en shiitake kunnen we het hele jaar door krijgen. Er zijn ook een aantal seizoensgebonden paddenstoelen zoals cantharellen, eekhoortjesbrood en morieljes. Leuk om je gerechten mee te variëren.

WELKE SOORT WAARBIJ?

Champignon: de bekendste en meest gekweekte eetbare paddenstoel ter wereld. De kastanjechampignon is bruin van kleur en heeft een iets diepere smaak.

Oesterzwam: paddenstoel met een grote hoed en een kleine steel. Groeit op boomstammen en dood hout. Moet niet worden gecombineerd met al te sterk gekruide ingrediënten, omdat het aroma dan niet tot zijn recht komt.

Morielje: zeldzame paddenstoel met zeer aromatisch vrucht vlees, dat heerlijk smaakt in soepen, sauzen en eenpansgerechten.



Shii-take: komt van oorsprong uit Japan. Het smaakvolle vrucht vlees is stevig en heeft een laag vochtgehalte, wat deze paddenstoel zeer geschikt maakt voor roerbakken.

Eekhoortjesbrood: een dikke vlezige paddenstoel. Jonge exemplaren van eekhoortjesbrood zijn zachter en aromatischer. Gestoomd of gebakken zijn ze het lekkerst en ze smaken voortreffelijk met sjalotjes, knoflook en peterselie. Ook voor pastasauzen, soepen en risotto is deze paddenstoel zeer geschikt.

Cantharel: deze paddenstoel heeft een uitgesproken kruidige smaak die tijdens het koken wat milder wordt. Heerlijk bij omeletten, maar ook in soepen, sauzen, bij pasta, rijst, boekweit en gierst.

PADDENSTOELEN: ZO DOE JE HET



Als je paddenstoelen koopt, zorg dan dat ze mooi stevig zijn, gesloten hoedjes hebben en fris ruiken. Ze mogen een beetje vochtig zijn, maar niet nat! Na aankoop zijn ze 2 tot 3 dagen houdbaar. Bewaar paddenstoelen in de koelkast en dek ze af met plastic folie om uitdroging te voorkomen.

Tips:

- * Bewaar paddenstoelen nooit in een luchtdichte verpakking, ze moeten kunnen ademen.
- * Paddenstoelen nemen snel sterke geuren aan, dus zet ze niet naast sterk geurende producten, zoals ui of prei.
- * Bewaar paddenstoelen ook niet bij fruit. Fruit geeft namelijk een stof af die het verouderingsproces versnelt.

En zo behandel je paddenstoelen

- * Was paddenstoelen pas als je ze gaat gebruiken.
- * Borstel paddenstoelen schoon, zonder water te gebruiken. Er bestaan speciale 'champignonborsteltjes', die in gespecialiseerde kookwinkels te verkrijgen zijn. Als je geen borsteltje hebt, kun je ook een doekje of keukenpapier gebruiken.
- * Was paddenstoelen nooit in een bak met ruim water! Paddenstoelen zuigen namelijk water op en laten dat tijdens bereiding weer los. De smaak gaat dan aanzienlijk achteruit.
- * Als de paddenstoelen erg vuil zijn, kun je ze snel wassen onder stromend water.
- * De baktijd van paddenstoelen is ongeveer 8 minuten.
- * Weken van gedroogde paddenstoelen: een half uurtje in ruim lauwwarm water, wijn of een mengsel hiervan. Knijp de paddenstoelen uit en snijd ze in stukjes. Gooi het weekvocht niet weg, want die heeft veel smaak en is heerlijk voor bouillons of sauzen. Er kan zand in zitten dus zeef het vocht door een fijne zeef of een koffiefilter.



ZELF PADDENSTOELEN KWEKEN



Een leuk product zijn de paddenstoelen groeibaaltjes van Casa Foresta. Bedenker Edwin Flores: 'Het is heel simpel om je eigen paddenstoelen met ons kweekpakket te kweken. En het is vele malen duurzamer geproduceerd dan vlees. Het basismateriaal zaagsel komt uit houtzagerijen en is dus eigenlijk restafval uit de houtindustrie.' Naast de levering van groeibaaltjes, organiseert Casa Foresta ook workshops en reizen in de natuur en het project 'Paddenstoelen voor in de klas'. Edwin: "We willen jonge mensen graag bewust maken van de oorsprong van ons voedsel en de waarde van de natuur." Meer informatie en bestellen kan [hier](#).