# Wildplukken

## VAN HET BOS OP JE BORD

Edwin Florès is een echt natuurmens: hij kweekt zelf zijn groenten en plukt regelmatig paddenstoelen, bessen en noten in het bos. Hij vertelt ons waar zijn passie vandaan komt én geeft tips om zelf aan het plukken te gaan.

*Foto's:*
**REMCO KRAAIJEVELD**

*Tekst:*
**LOES LANGENDIJK**

*Edwin "Vroeger leefden we van wat de natuur te bieden had. Nu halen we alles in de winkel. De kennis van het eetbare dat in de natuur te vinden is, gaat verloren"*

"Ik ben een natuurfan in hart en nieren", begint Edwin Florès. "Bosbessen en noten zoeken in het bos: als kind deed ik niks liever. Intussen ben ik 47, maar nog steeds voel ik grenzeloze bewondering voor al wat er in het bos groeit. Magisch vind ik het. Denk maar bijvoorbeeld aan het mycelium – de schimmeldraden van paddenstoelen – onder de grond. Het feit dat alles met elkaar verband houdt en dat die ondergrondse draden niet te zien zijn, maakt het voor mij extra spannend. De natuur zit zo prachtig in elkaar. Zo zijn er paddenstoelen die in symbiose leven met andere levende organismen. De plant kan daardoor bepaalde stoffen beter uit de grond opnemen, de paddenstoel krijgt er de nodige suikers voor terug. En dan is er ook nog een groep paddenstoelen die voedingstoffen uit dood organisch materiaal haalt. Deze paddenstoelen, waaronder champignons, shiitakes en oesterzwammen, zijn de belangrijkste recyclers op onze planeet en worden het meeste gekweekt."

## OERINSTINCT

"Vroeger leefden mensen van wat de natuur te bieden had. Nu hebben de meeste mensen dat oerinstinct uitgeschakeld en halen ze voedsel in de winkel of op de markt. De kennis van al het eetbare dat in de natuur te vinden is, zoals bessen, noten, wilde pruimen en kruiden, gaat zo verloren. Het is mijn doel om die kennis terug te brengen."

## VERGETEN GROENTEN

"Na een lange wereldreis en een carrière in het bedrijfsleven wilde ik iets anders. Een vriendin was begonnen met het verkopen van groeisubstraatpakketten met paddenstoelen. Ik heb dat bedrijfje, Casa Foresta, van haar overgenomen. In Ressen (een dorpje in de Nederlandse provincie Gelderland, nvdr) kon ik anderhalve hectare grond kopen. Het grootste deel is als moestuin ingericht, waar ik behalve groenten ook kruiden, vruchten en eetbare bloemen kweek. Er is ook een boomgaard en een deel met walnootbomen. Ik verbouw veel vergeten groenten, zoals aardpeer, amarant en palmkool en we gebruiken geen bestrijdingsmiddelen. Voor de Nederlandse topkok Ron Blaauw kweek ik bijzondere eetbare bloemen. De oogst breng ik tweemaal per week naar restaurants in Amsterdam en omgeving, maar ook naar Rijks, het sterrenrestaurant naast het Rijksmuseum. Verder hou ik varkens, kippen, bijen en schapen én ik geef workshops, onder meer 'Eetbare paddenstoelen zoeken' en 'Wildplukken op sterrenniveau'. Ik ben veel in de tuin en in de bossen te vinden, daar voel ik me het gelukkigst."



LIM_0518_REG_WILDPLUKKEN.indd 24 8/29/18 2:03 PM

4

LIM_0518_REG_WILDPLUKKEN.indd 27 8/29/18 2:03 PM

**1** Versgeplukte champignons. **2** Het smakelijke fluweelpootje groeit op dood loofhout en is in de winter te vinden. **3** Op loofbomen zoals acacia's, eiken, populieren en wilgen is de zwavelzwam vinden. De structuur lijkt wel wat op kippenvlees. Ze komen tevoorschijn in het late voorjaar, als het niet meer vriest. **4** De vliegenzwam ziet er sprookjesachtig uit, maar hij is giftig en heeft een hallucinerende werking. **5** Hertenzwam is vooral in het voor- en najaar te vinden, en smaakt niet heel bijzonder. **6** Eekhoorntjesbrood is een boletensoort, verrukkelijk in risotto. **7** Vooral in oude stadsparken groeit aan de voet van oude eiken of eikenstronken de eikhaas. Hij is lastig schoon te maken, maar lekker van smaak. Gevaarlijk voor mensen die MAO-remmers (antidepressiva) slikken.

*Edwin "Ik ben veel in de tuin en in de bossen te vinden, buiten voel ik me het gelukkigst"*

## ZO GA JE VEILIG OP PADDENSTOELENJACHT

• Neem geen enkel risico: er zijn veel giftige soorten die bedrieglijk veel op eetbare exemplaren lijken. Neem een goede paddenstoelengids met duidelijke foto's (bv. 'Het paddenstoelenboek' van Edwin Florès of de 'ANWB paddenstoelengids' van Markus Flück) mee en pluk alleen als je zeker weet met welke soort je te doen hebt.
• Snij de paddenstoel met een scherp mes af en maak hem schoon door plekken met zand weg te snijden.
• Bewaar de paddenstoelen onderweg in een mand.
• Pluk niet meer dan je op kunt eten, laat de rest staan.

## PLUKKEN PER SEIZOEN

- **LENTE:** voorjaarspronkridder en morielje
- **ZOMER:** eekhoorntjesbrood en zwavelzwam
- **HERFST:** cantharel
- **WINTER:** oesterzwammen en judasoren

## MEER LEZEN?

Edwin Florès heeft drie boeken over paddenstoelen en wildplukken geschreven: 'Het wildpluk kookboek', 'Eten uit de natuur – Het grote wildplukboek' en 'Het paddenstoelenboek'.
**Meer info: casaforesta.nl**

1

2

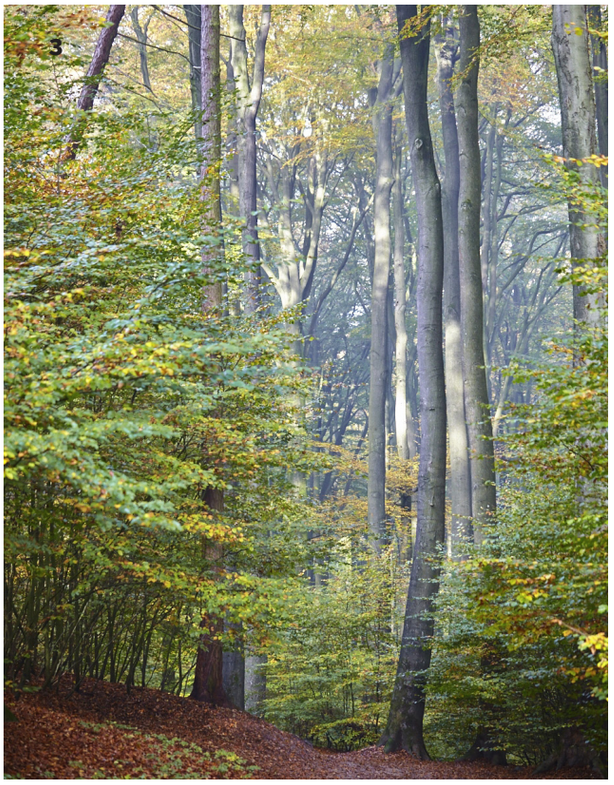
3

**1** De rodekoolzwam vind je bij beuken. Het zijn kleine paddenstoelen die vaak onder het afgevallen blad groeien en eetbaar zijn. **2** Buiten koken? Maak op wat stenen een houtvuurtje en bak een omelet met verse paddenstoelen. **3** Biefstukzwam groeit op levende eikenbomen en bevat veel vitaminen. **4** Edwin Florès gaat vaak in de vroege ochtend op 'strooptocht'.



LIM_0518_REG_WILDPLUKKEN.indd 26 8/29/18 2:03 PM

**1** Edwin Florès kookt graag een eigen potje als hij in het bos paddenstoelen, bessen en kruiden zoekt. **2** Geplukte paddenstoelen. **3** De mystieke schoonheid van het bos in het najaar. **4** De eetbare fopzwam komt in wegbermen, parken en bossen voor.



LIM_0518_REG_WILDPLUKKEN.indd 23 8/29/18 2:03 PM