



Martin Nordin

**P
A
D
D
E
N
S
T
O
E
L
E
N**

77 recepten met
je favoriete funghi





INHOUD

Inleiding: De paddenstoel in al zijn vormen	5
01 Gekookte paddenstoelen	15
02 Gebakken paddenstoelen	39
03 In de oven geroosterde paddenstoelen	63
04 Paddenstoelen van de barbecue	89
05 Gefrituurde paddenstoelen	107
06 Ingelegde paddenstoelen	123
07 Gedroogde paddenstoelen	135
08 De voorraadkast	155
Register	178
Dankwoord	183



DE PADDENSTOEL IN AL ZIJN VORMEN

Eindelijk, paddenstoelen! O, wat hou ik van paddenstoelen! Dit klinkt misschien als een suf kinderversje uit de jaren zeventig, maar zo voel ik me echt.

Dit boek gaat over koken met paddenstoelen. Want dat is het nou net, ik houd van paddenstoelen, in alle vormen. Al zolang ik me kan herinneren. Mijn moeder maakte vaak romige champignonsoep. En in het weekend en op feestdagen maakte ze met paddenstoelen gevulde paddenstoelen, romig paddenstoelengehakt in korstdeeg, 'escargots' van paddenstoelen en gerechten met een wittewijnachtige saus of een stoofpot waarvan ik me vooral de paddenstoelen herinner. Waarschijnlijk heb ik daarom dit boek gemaakt. Veel van wat ik kook bevat paddenstoelen. Misschien niet altijd als hoofdingrediënt, dan wel als bouillon of als smaakgever.

Dit is geen boek over paddenstoelen plukken, daar zijn al zoveel goede boeken over. Ik heb er zelf meerdere en droom er vaak van om een paddenstoelenschat te vinden op een verscholen plek in het bos waarnaar ik elk paddenstoelenseizoen kan terugkeren. En natuurlijk zou ik graag exact weten welke paddenstoelen ik kan eten en de andere onaangeroerd in de natuur laten staan. Dus koop zeker zo'n boek als je hetzelfde wilt.

De meeste paddenstoelensorten in dit boek worden gekweekt, wat op steeds grotere schaal gebeurt. Daarom vind je nu een groter aanbod paddenstoelen in de supermarkt. Zelfs paddenstoelen die voorheen van ver uit Azië werden geïmporteerd, zoals bijvoorbeeld shiitakes,

worden nu lokaal geteeld. Zo hebben grote paddenstoelenkwekerijen tot kleine stadsboerderijen en de trend om thuis te kweken een vlucht genomen. De oesterzwam is een van de makkelijkste paddenstoelen om zelf te kweken, terwijl soorten als shiitake en nameko meer specifieke omstandigheden vereisen, waaronder exactere temperaturen en speciaal licht. Hiernaast hebben we nog steeds geen manier gevonden om paddenstoelen als cantharellen te kweken. Maar misschien is het ook wel zo charmant dat sommige paddenstoelen nog steeds overwegend gebonden zijn aan de seizoenen en de omstandigheden in de natuur.

De afgelopen jaren ben ik erg geïnspireerd geraakt door de keukens uit Azië: Japan, Korea, Vietnam, Thailand en Taiwan. Grotendeels vanwege hun technieken en het denken over de balans in smaken en textuur. Natuurlijk heb ik ook een grote belangstelling voor de Scandinavische keuken en niet in de laatste plaats voor de romige keuken van Skåne. In deze Zweedse provincie liggen mijn roots en bevinden zich al mijn jeugdherinneringen aan het eten van mijn moeder en grootmoeders. Toen ik opgroeide, kwam ik via restaurants ook in aanraking met de Franse en Italiaanse keuken. Deze interesse werd later verder gevoed door kookprogramma's en kookboeken, waarna natuurlijk de rest van de wereld volgde. Toch bleef Azië een favoriet. Zo zijn mijn gerechten vaak een mix van alles, met af en toe iets te veel sojasaus. Ik heb er ook voor gekozen om alle recepten volledig plantaardig te maken. Dus als je

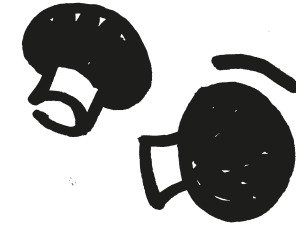
Welke paddenstoel kies ik?

Het aantal verkrijgbare soorten paddenstoelen neemt voortdurend toe. Ik moedig je aan om de gerechten in dit boek te maken met de paddenstoel waar je zin in hebt. Hier volgt een overzicht van de paddenstoelen die ik vaak koop en een paar woorden over hun eigenschappen en hoe ik ze gebruik.



Champignon

De champignon is de meest gekweekte paddenstoel ter wereld. De smaak is mild en licht aromatisch. Wanneer de hoed van de gesloten onrijpe champignon uit de steel komt, en de plaatjes zichtbaar worden, wordt hij zeer vol van smaak.



Kastanjechampignon

Wordt ook wel bospaddenstoel of bruine champignon genoemd en is rijker van smaak in vergelijking met de gewone champignon. Hij heeft meer smaak en een duidelijkere textuur.



Portobello

De portobello is een kastanjechampignon die een paar dagen langer heeft mogen groeien en rijpen. Hij heeft een vastere consistentie en is ideaal om in grote stukken te bereiden om een gerecht een mooie textuurbalans te geven.



Eekhoorntjesbrood

Ik vind eekhoorntjesbrood lekker als ingrediënt in bijvoorbeeld soepen en (witte) sauzen. Hij kan ook goed gedroogd worden, zodat je hem lang kunt bewaren. Net als zijn umami-vriend de shiitake is eekhoorntjesbrood dan een goede paddenstoel om bijvoorbeeld bouillon en mayonaise mee op smaak te brengen, of voor popcorn met paddenstoelenpoeder (zie het recept op blz. 152).

ROMIGE CHAMPIGNONSOEP MET TAHIN, MISO EN CASHEW



VOOR 6 PERSONEN

CHAMPIGNONSOEP

600 g champignons
2 el koolzaadolie
50 g bosui, fijngehakt
1 el fijngehakte knoflook
1 el mirin
1 el cashewpasta (zie blz. 167)
1 el tahin
1 tl witte miso
100 ml geroosterde-padden-
stoelenbouillon (zie blz. 160), of
groentebouillon (zie blz. 160)
200 ml cashewmelk of andere
notenmelk, of koemelk

KRUIDENMIX

2 tl gochugaru, Koreaans
chilipoeder
1 el edelgistvlokken
1 el geroosterde witte
sesamzaadjes
1 tl zeezoutvlokken
1 el geroosterde boekweit
(zie blz. 172)

GARNERING

3 kleine baguettes
2 el koolzaadolie
szechuanpeperolie

/ 01. Borstel de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes. Giet de koolzaadolie in een kookpan en zet deze op middelhoog vuur. Voeg de champignons, bosui en knoflook toe en bak tot de bosui en knoflook zacht worden, zonder dat ze verkleuren. Giet de mirin erbij, voeg de cashewpasta, tahin en miso toe en roer goed door. Voeg dan de bouillon en cashewmelk toe, zet het vuur iets lager en laat op laag vuur pruttelen tot het iets is ingekookt.

/ 02. Doe alle ingrediënten voor de kruidenmix, behalve de boekweit, in de blender en pulseer zodat alles goed gemixt wordt. Giet het mengsel in een kom, voeg de boekweit toe en roer door.

/ 03. Snijd de baguettes in de lengte door, besprenkel ze met wat koolzaadolie en rooster of bak ze kort op de opengesneden zijde. Leg een stuk baguette in een kom, giet er een deel van de champignonsoep over en maak het af met de kruidenmix en een paar scheutjes szechuanpeperolie.



IN MISO EN SESAM GESAUTEERDE **PIOPPINO** EN ASPERGES OP KOOLZWARTE BAGUETTES

VOOR 6 PERSONEN

300 g pioppino-paddenstoelen
300 g asperges
2 el koolzaadolie

MISO- EN SESAMOLIE- MENGSEL

2 el witte miso
1 el mirin
2 tl geroosterde sesamolie
1 el koudgeperste arachideolie

GARNERING

3 kleine baguettes (recept
koolzwarte baguettes, p. 168)
serranopeper, fijngesneden
dille
koudgeperste arachideolie

/ 01. Maak de paddenstoelen en asperges schoon. Giet de ingrediënten voor het miso- en sesamolie-mengsel in een kom en meng goed met een vork.

/ 02. Verhit de koolzaadolie in een koekenpan op hoog vuur tot hij begint te walmen. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze circa 5 minuten stevig aan tot ze kleur krijgen. Voeg vervolgens de asperges toe en verlaag naar middelhoog vuur. Bak de paddenstoelen en asperges circa 10 minuten tot ze een mooie kleur krijgen. Voorkom dat ze aanbranden door ze af en toe om te roeren. Giet het miso- en sesamoliemengsel erbij en geef de pan een paar slingers zodat alles bedekt is. Zet even opzij.

/ 03. Snijd de asperges in plakjes van 3 millimeter, maar houd de kopjes intact. Snijd de baguettes in de lengte door en bak of rooster ze kort op de opengesneden kant. Leg op elke baguette een flinke berg asperges en paddenstoelen en garneer met de serranopeper, dille en een paar druppels arachideolie.



NAMEKO IN ZOETZURE SOJASAUZ MET GEBAKKEN TOFU EN BOSUI

VOOR 6 PERSONEN

600 g stevige naturel tofu
3 dikke bosuien
2 el koolzaadolie
300 g nameko

ZOETZURE SOJASAUZ

300 ml shojin dashi (zie blz. 161)
100 ml Japanse sojasaus
4 el halfzoete sake
2 el mirin
1 el rijstmeel

GARNERING

erwtenscheuten
radijskiemen

/ 01. Begin met het vocht uit de tofu persen. Wikkel de tofu in een theedoek of keukenpapier en leg het pakketje op een snijplank die iets schuin afloopt (leg iets onder één kant van de snijplank). Zet iets zwaars op de tofu, ik gebruik meestal een zware pan, en laat dit circa 1 uur staan. Snijd de tofu vervolgens in zes gelijke stukken.

/ 02. Snijd de bollen van de bosui doormidden. Verhit de koolzaadolie in een koekenpan op hoog vuur tot hij begint te walmen. Leg de bosuibollen op de gesneden zijde in de pan en bak ze circa 5 minuten stevig aan totdat ze licht gebrand zijn. Zet het vuur iets lager, draai de bosuien om en bak ze nog eens 10 minuten. Schud de koekenpan van tijd tot tijd om en keer de bosuien op het eind nog eens. Haal ze vervolgens uit de pan en leg apart.

/ 03. Bak de tofu circa 10 minuten in dezelfde koekenpan zodat de tofuplakken aan beide kanten een mooie kleur krijgen. Haal ze uit de pan en leg ze op een rooster zodat overtollige olie weg kan lopen.

/ 04. Zet het vuur nog wat lager tot middelhoog vuur, doe de nameko in de pan en voeg de ingrediënten voor de zoetzure sojasaus toe. Breng aan de kook en roer voorzichtig zodat alles goed mengt en de nameko-paddenstoelen heel blijven.

/ 05. Leg op elk bord een stuk tofu en een deel van de bosui, giet de saus met de nameko erover en garneer met erwtenscheuten, radijskiemen of een ander vers kruid dat je lekker vindt.



WITTE PIZZA MET POMPOEN, CANTHARELLEN EN SJALOTTEN

VOOR 6 PERSONEN

1 kleine uchiki kuri-pompoen
(winterpompoen) of
flespompoen
2 middelgrote sjalotten
1 teentje knoflook
2 el olijfolie

bloem
6 bollen pizzadeeg (zie blz. 169)
6 el plantaardige crème fraîche
3 el pompoenpittenpasta
(zie blz. 167)

140 g trechtercantharellen

GARNERING
knoflookolie
lavas
ingemaakte gele tomatensaus
(zie blz. 157)

/ 01. Verwarm de houtoven of een gewone oven met een pizzasteen op het rooster tot een zo hoog mogelijke temperatuur. Laat even met rust zodat de steen goed warm wordt.

/ 02. Schil de pompoen en sjalotten en snijd ze in dunne plakjes, bij voorkeur met een mandoline. Leg de plakjes in een kom, rasp de knoflook erover, doe er olijfolie bij en masseer alles in met je handen.

/ 03. Bestrooi een grote snijplank rijkelijk met bloem. Neem een bol pizzadeeg en vorm hem tot een ronde pizza. Laat een paar minuten rusten. Bebloem de pizzaschep, leg de pizzabodem op de schep en trek tegelijkertijd een beetje aan de randen zodat de pizza groter wordt.

/ 04. Neem een eetlepel plantaardige crème fraîche en smeer een dun laagje vanuit het midden naar de randen toe. Druppel er wat pompoenpittenpasta over en smeer uit.

/ 05. Beleg de pizzabodem met de plakjes pompoen, sjalot en trechtercantharellen en schuif de pizza in de oven.

/ 06. Wanneer de randen van de pizza omhoog zijn gekomen en een mooie kleur hebben gekregen – op sommige plekken mogen ze licht verbrand zijn – is de pizza klaar. Haal hem uit de oven, bestrijk de randen met knoflookolie en beleg de pizza met lavas en een ruime hoeveelheid ingemaakte gele tomatensaus.

SALADE MET CHIPS VAN KONINGSOESTERZWAM, BOSUI, CHILIPEPER EN CASHEWNOTEN

VOOR 6 PERSONEN

SALADE

3 kropjes little gem
2 rode chilipepers
2 stengels bosui
100 g ongezouten cashewnoten
waterkers

KONINGSOESTERZWAM- CHIPS

2-3 koningsoesterzwammen
arachide- of frituurolie
zout

SAUS

4 el Japanse sojasaus
2 el azijnessence, 12%
2 tl sesamolie
1 tl szechuanpeperolie

/ 01. Snijd de sla, chilipepers en bosui fijn. Maal de noten fijn in een blender of met een vijzel.

/ 02. Snijd de koningsoesterzwammen in dunne plakjes. Verhit een ruime hoeveelheid frituur- of arachideolie in een hoge pan tot circa 180 °C. Frituur de paddenstoelen goudbruin. Houd ze in beweging met een schuimspaan. Haal de koningsoesterzwamchips eruit en laat vervolgens uitlekken op keukenpapier. Bestrooi aan beide kanten met zout.

/ 03. Meng de Japanse sojasaus, azijnessence en sesamolie in een kommetje. Sprengel er daarna szechuanpeperolie in.

/ 04. Meng de sla, bosui en paddenstoelenchips losjes met je handen. Garneer met de chilipeper, noten en waterkers. Serveer de saus ernaast.



GEMARINEERDE PORTOBELLO MET RADICCHIO, ASPERGE EN SESAMSAUS



VOOR 6 PERSONEN

MARINADE

2-3 korianderwortels
½ tl zwarte peperkorrels
½ tl korianderzaadjes
½ tl szechuanpeper
1 el rietsuiker of kristalsuiker
4 el licht zoute sojasaus
2 el azijn essence, 12%
2 piri-piri pepers (bird's eye chili)
2 tl geraspte gember
2 teentjes knoflook
2 tl sesamololie

600 g portobello's
1 el olie
250 g asperges
300 g radicchio

SESAMSAUS

1 el mayonaise
1 el milde chilisaus
2 tl sojasaus
1 ½ tl tahin
1 tl mirin
1 tl sesamololie
1 tl ahornsiroop

GARNERING

groene chilipeper, fijngesneden
verse koriander

/ 01. Marineer de portobello, het liefst een paar uur voor het serveren. Begin met het fijnsnijden van de korianderwortels. Vijzel samen met de zwarte peperkorrels, korianderzaadjes en szechuanpeper (rooster de kruiden voor een diepere smaak). Doe samen met de overige ingrediënten voor de marinade in een blender en mix glad.

/ 02. Maak de portobello's schoon en snijd in plakken van 1 centimeter dik. Verhit de olie in een koekenpan op hoog vuur tot hij begint te walmen. Voeg de portobello's toe en bak ze circa 5 minuten stevig aan tot ze kleur krijgen. Haal de pan van het vuur en giet de marinade erbij. Schud een paar keer zodat alle portobello's bedekt zijn. Giet het mengsel in een kom, dek af met vershoudfolie en zet een paar uur in de koelkast.

/ 03. Snijd de kopjes van de asperges en snijd de rest in stukjes. Veeg de koekenpan schoon en zet hem op middelhoog vuur. Giet er olie in en bak de asperges zachtjes terwijl je af en toe schudt. Het is niet de bedoeling dat ze kleur krijgen, maar dat ze zachter en warm worden met een rauwe kern.

/ 04. Doe alle ingrediënten voor de sesamsaus in een kom en meng licht met een vork.

/ 05. Zeef de marinade van de portobello's. Breek hele bladeren van de radicchio en leg ze op elk bord, leg er een royale schep asperges op en besprenkel met de sesamsaus. Garneer met vers gesneden chilipeper, koriander en de gemarineerde portobello. Eet met stokjes of vouw de radicchio-bladeren op en eet met je handen.

Tip: bij dit smakelijke, warme gerecht raad ik een fruitbier of kombucha aan. In elk geval iets verfrissend kouds met een zure smaak.