



HOOFDSTUK 1

DE WERELD VAN PADDENSTOELN

De meesten van ons zien paddenstoelen als een ingrediënt van een risotto of soep, of als een interessante bezienswaardigheid tijdens een wandeling door het bos. We staan er vaak niet bij stil hoe verschillend paddenstoelen zijn van de andere plantaardige ingrediënten in onze salade of van de flora die we tegenkomen tijdens een wandeling. In dit hoofdstuk leer je meer over de unieke eigenschappen van paddenstoelen en hoe ze samenwerken met alle andere levensvormen op aarde.



WAT IS EEN PADDENSTOEL?

Paddenstoelen worden vaak beschouwd als een plant die we in het wild of op de groenteafdeling van de supermarkt tegenkomen. Maar in plaats daarvan behoren paddenstoelen, samen met gisten en schimmels, tot een unieke groep organismen die schimmels worden genoemd. Schimmels verschillen op een paar belangrijke punten van andere biologische 'koninkrijken', zoals planten, dieren en bacteriën. Zo verteren schimmels hun voedsel buiten hun lichaam – een proces waar later in dit hoofdstuk dieper op in zal worden gegaan.

Schimmels onderscheiden zich ook door de samenstelling van hun cellen: de celwanden van paddenstoelen zijn gemaakt van chitine, een celluloseachtig materiaal gevormd uit suikermoleculen. Je zult chitine misschien ook kennen als de bouwstof van het exoskelet van schaaldieren, zoals krabben en kreeften, en insecten, zoals spinnen en kevers.

Tot slot verschillen schimmels van andere organismen in de manier waarop ze groeien. De meeste schimmels maken sporen aan: zaadachtige deeltjes die zich in de lucht verspreiden en zo zorgen voor de voortplanting. Paddenstoelen produceren zichtbare sporenvormende structuren: sporocarpen of vruchtlichamen. Dit is het deel van de paddenstoel dat we zien en soms eten.



BEROEMDE PADDENSTOELEN

Grootste – In Amerika (Oregon) bevindt zich een honingzwam waarvan het mycelium een omvang heeft van 5,6 km, oftewel 1665 voetbalvelden bij elkaar! Deze zwam is het grootste levende organisme ter wereld en is naar schatting 2400 jaar oud.

Kleinste – De kleine aardster behoort tot de kleinste paddenstoelen ter wereld. Het bolletje is gesteeld en 10-16 mm in doorsnee. Dit bolletje staat op 5-10 'slippen' – wat hem het aanzien van een ster geeft.

Giftigste – De groene knolamaniet (*Amanita phalloides*) is een van de giftigste paddenstoelen ter wereld. Slechts een halve hoed bevat genoeg gif om een volwassen mens te doden; het gif veroorzaakt lever- en nierfalen.

Meest onverwachte smaak – De pruikzwam, of lion's mane, heeft een erg verfijnde smaak die vaak als 'kreeftachtig' omschreven wordt. En de smaak van de zwavelzwam, of 'boskip', lijkt erg op – je raadt het al – kip!

Zeldzaamste – De 'devil's sigar' komt alleen voor in Centraal-Texas en op een paar afgelegen plekken in Japan. Hij groeit in een sigaarachtige cilinder die opensplijt in de vorm van een ster. Een andere zeldzaamheid is de rupsschimmel, die alleen voorkomt in de Himalaya. Deze ontkiemt in een mottenlarve, doodt het insect en groeit uit zijn lijf!

Kleurrijkste – Veel paddenstoelen hebben een naam die al aangeeft hoe ze eruitzien: zo is de amethystzwam felpaars; is de scharlakenrode beker bekleed met een helderrode kleur; en heeft de Nieuw-Zeelandse 'werewere-kokaku'-paddenstoel (*Entoloma hochstetteri*) dezelfde hemelsblauwe kleur als de lel van de gelijknamige Nieuw-Zeelandse zangvogel (kokaku).

Een andere kleurrijke paddenstoel is de rood-wit-gevekte vliegenzwam, die een hoofdrol zal spelen in ons volgende hoofdstuk – dat gaat over paddenstoelen in culturen over de hele wereld.



PADDENSTOELEN EN FEEËN: * VAN DE KELTEN TOT DE VICTORIANEN *

Een van de basiselementen van het oude Keltische geloof was het idee van feeën als een mythisch ras van wezens die van de aarde werden verdreven en onder de grond moesten leven. De Kelten wisten ook dat paddenstoelen van onder de grond kwamen; ze geloofden dan ook dat het eten van paddenstoelen de band van mensen met deze magische wezens kon versterken. Voeg daaraan toe dat vliegenzwammen en puntige kaalkopjes hallucinaties veroorzaken en je snapt waarom Kelten die deze paddenstoelen aten visioenen kregen van de elfjes en kabouteren die zo centraal stonden in hun wereldbeeld.

Ook toen de Keltische cultuur verdween, bleven de sprookjesverhalen deel uitmaken van de Britse eilanden. In de 19de eeuw omarmden de Victorianen de sprookjeskunst als een nostalgische herinnering aan een pre-industriële samenleving die verbonden was met de natuur. Afbeeldingen van elfjes die tussen paddenstoelen dansen, op paddenstoelhoeden zitten en paddenstoelen als huis gebruiken verschenen overal – van wenskaarten en kinderillustraties tot schilderijen van bekende kunstenaars als Richard Doyle en Walter Jenks Morgan.



‘FEEËNRINGEN’

Een favoriet onderwerp van Victoriaanse sprookjeskunst waren de *fairy rings* of ‘feeënringen’: het natuurlijke verschijnsel van paddenstoelen die in een ringvorm opkamen. Tegenwoordig begrijpen we dat deze ringen ontstaan door ondergrondse myceliumgroei, doordat de schimmeldraden onder de grond in alle richtingen even sterk uitgroeien. Het resultaat is een cirkelvormige zwamvlok.

Op de Britse eilanden geloofde men dat de ringen werden veroorzaakt door dansende feeën die de paddenstoelen gebruikten om tussen het dansen door op uit te rusten. Mensen werden gewaarschuwd om deze ringen te vermijden, omdat ze anders het bovennatuurlijke feestgedruis in zouden worden getrokken en gedwongen zouden worden om tot hun dood te blijven dansen.

In andere landen ontstonden soortgelijke sinistere verhalen: in Duitsland werden de ringen *Hexenringe*, in Frankrijk *ronds de sorcières* en in Nederland heksenkringen genoemd; al deze namen stoelen op het denkbeeld dat heksen op die plek gedanst zouden hebben. Algemeen werd gedacht dat het betreden van de kring gevaarlijk was, en dat dit ziekten zou kunnen veroorzaken.

In al deze verhalen klinkt eerbied door voor de mysterieuze, mogelijk magische paddenstoel.





CANTHAREL

CANTHARELLUS CIBARIUS

HOE HERKEN JE HEM:

Cantharellen zijn lichtgele tot oranje gekleurde paddenstoelen met een trechtervormige hoed met een wat ingeolde rand. Als ze opensplijten, zijn ze wit vanbinnen. Het oppervlak van de paddenstoel is glad aan de binnenkant, maar langs de buitenkant bevinden zich horizontale ribbels of plooien die tot aan de steel doorlopen. Hun hoeden variëren van 5 tot 13 centimeter in doorsnee, en ze hebben een dunne steel ter grootte van een vinger. Cantharellen ruiken soms naar abrikozen.



Ze groeien als individuele paddenstoelen op de bosgrond in plaats van in aaneengesloten groepen. Cantharellen staan bekend om hun bijzondere smaak die ietwat peperig is.

WANNEER EN WAAR VIND JE HEM:

Cantharellen groeien overal in de VS en Europa in naald-, beuken- en berkenbossen en tussen grassen en kruiden. Ze zijn ook inheems in Afrika en Azië. Het cantharelseizoen loopt van halverwege juni tot ver in de herfst. Dit zijn dus de maanden om van deze goudgele schimmel te genieten.

GESCHIEDENIS EN GEBRUIK:

Cantharellen worden al eeuwenlang beschouwd als een delicatessen voor fijnproevers; zo werden ze rond 1700 al geserveerd aan de Franse koninklijke familie. De cantharel is nog steeds heel populair in Frankrijk en heet daar 'girolle'. Vanwege zijn rijke, unieke smaak – die soms als fruitig, peperig of zelfs bloemig wordt omschreven – wordt de cantharel veel in de keuken gebruikt, zoals in risotto's, pasta's, romige sauzen, soepen en nog veel meer.



SHIITAKE-'BACON'

(voor 4 personen als bijgerecht)

Met hun rijke, hartige, vlezige smaak en textuur zijn shiitakes een perfecte baconvervanger als je ze lekker crispy bakt!

INGREDIËNTEN

120 g shiitakes, in dunne plakjes

6 el olijfolie

2 tl sojasaus

zout en peper, naar smaak

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 190 °C. Verdeel de paddenstoelen over de bakplaat, besprenkel ze met olie en sojasaus, bestrooi ze met zout en peper en schep om tot ze er allemaal goed mee bedekt zijn. Zorg ervoor dat de paddenstoelen in een enkele laag liggen en bak ze 10-15 minuten in de oven, of tot ze verschrompeld en knapperig zijn; keer om na de eerste 5 minuten. Je kunt shiitake-'bacon' ook in kleine stukjes hakken of scheuren en gebruiken als spekjes voor over salades, gebakken aardappeltjes en nog veel meer!



BROCCOLI-PADDENSTOELROERBAK

(voor 4 personen als bijgerecht)

Dit eenvoudige, gezonde bijgerecht werkt vooral goed met paddenstoelen die populair zijn in de Aziatische keuken, zoals oesterzwammen of shiitakes.

INGREDIËNTEN

2 el sesamolie

1 teen knoflook, gehakt

1 stronk broccoli, in roosjes

200 ml kippen- of groentenbouillon

60 g gemengde paddenstoelen, in plakjes

2 el oester- of sojasaus

BEREIDING

Verhit de sesamolie in de wok op hoog vuur en roerbak hierin de knoflook 10 seconden. Voeg de broccoli toe en roerbak 1 minuut. Voeg een scheut bouillon toe en kook, onder voortdurend roeren, 3 minuten. Giet de resterende bouillon er dan geleidelijk bij. Voeg de paddenstoelen en oester- of sojasaus toe, leg het deksel op de pan en laat 2 minuten sudderen. Haal van het vuur en serveer alleen of met rijst.

