

Elsje Bruijnesteijn

WILDOOGST

**Koken met wilde paddenstoelen,
noten en vruchten**

Fotografie Anya van de Wetering
en Bella Thewes

TERRA

INHOUD

Inleiding	5	Gevulde reuzenbovist	67	Hummus van		SCHUBBIGE	
Elsje vertelt	6	BRAAM	71	look-zonder-look	125	BUNDELZWAM	173
Wildplukwandelingen	9	Bramenjam	72	Mexicaanse bonensoep		Schubbige bundelzwam	
Welke spullen heb je		Taart met bramenjam	74	met look-zonder-look	127	in koolblad	174
nodig om wilde planten		EELHOORNTJESBROOD	77	LIJSTERBES	129	SLEEDOORN	177
te oogsten?	11	Gedroogd eekhoortjes-		Lijsterbesjam	131	Sloe gin	179
Plukplekken	13	brood	78	MADIELIEFJE	133	SPONSWAM, GROTE	183
Plukmomenten	14	Eekhoortjesbroodragout	83	Pompoensoep met		Sponszwamgehakt	184
Herfst	17	HAZELAAR	84	madeliefjes	135	TONDERZWAM, ECHTE	187
Kinderen en wildplukken	18	Hazelnootpasta	86	MEIDOORN	137	Tondeldoos	189
Plukaanwijzingen en		Hazelnootmelk	89	Chocolade met meidoorn-		VELDKERS	191
pluktips	21	Hazelnootkoekjes	90	bessen en citroenschil	139	Vegaburger met veldkers	193
Paddenstoelen	25	Hazelnootmarsepein	93	MISPEL	141	VLIER	195
Betbare en giftige		HONDSROOS	95	Mispelcrème	143	Stoofpeertjes met	
paddenstoelen	28	Hondsroosbottelgranola	97	Mispelmuffins	144	vlierbessensaus	197
Wilde oogst bewaren	37	INKTZWAM, GESCHUBDE	99	Mispelballetjes	147	VUURDOORN	199
APPEL, WILDE	39	Gebakken inktzwam	100	NAGELKRUID	149	Vuurdoorncompote	201
Appeltaart	41	JAPANSE SIERKWEE	103	OESTERZWAM	151	WALNOOT	203
Cider	43	Japanse Sierkwee-		Oesterzwamhachee	153	Herfstsalade met	
Appelmoes met citroen		membrillo	105	Paddenstoelensoep	155	walnoten	204
en gember	44	KASTANJE, TAMME	107	PARASOLZWAM, GROTE	157	WILDE WORTEL	207
APPELBES	47	Gepofte kastanjes	108	Parasolzwam gevuld		Wortelconsommé	208
Appelbes in rode port	49	Kastanjepaté	110	met kaas	159	ZANDKOOL, GROTE	211
BERENKLAUW, GEWONE	51	Gekookte kastanjes	113	POSTELEIN, WINTER-	161	Zandkoolboter of	
Berenklauwpiccalilly	53	Ovenschotel met		Posteleinstamppot	162	zandkoololie	212
BEUK	57	kastanjes, paddenstoelen		REUZENZWAM	165	ZEVENBLAD	215
Pastinaak met geroosterde		en herfstgroenten	115	Paddenstoelenketchup		Zevenbladfond	217
beukenootjes	58	LIEVEVROUWEBEDSTRO	119	met reuzenzwam	166	ZWAVELZWAM	219
BIEFSTUKZWAM	61	Lievevrouwebedstro-		RUSSULA, REGENBOOG-	169	Zwavelzwam-saté	221
Gebakken biefstukzwam	62	tisane	121	Russulaquiche	171	Dank	222
BOVIST, REUZEN-	65	LOOK-ZONDER-LOOK	123			Colofon	224



INLEIDING

Spanning en smaak zijn belangrijke drijfveren om te gaan wildplukken. De spanning of je een bepaalde plant wel of niet kunt vinden... Soms ben je jaren naar iets op zoek geweest, en dan ineens kom je het tegen. Wow! De bijzondere smaak van wilde planten is misschien wel de hoofdreden om uit plukken te gaan. De droge zaadjes van de gewone berenklauw bijvoorbeeld, die in de herfst zonder problemen van de plant zijn af te halen, smaken naar mandarijn, selderij, kokos en komkommer. In welke winkel is zo iets exclusiefs te koop?

Wildoogsten komt ook tegemoet aan een bepaald 'oergevoel', een basale behoefte om terug te gaan naar de eeuwenoude tradities van onze (over)grootouders. Het is leuk om te ontdekken hoe zij kookten zonder kant-en-klaar eten, plastic verpakkingen en koelkast, en welke spullen en huismiddeltjes ze maakten met verzameld plantenmateriaal. Wildplukken was ooit een noodzakelijke bezigheid van arme mensen om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Anno 2021 staan er volop wilde ingrediënten op het menu van chique restaurants.

Wilde planten hebben ook positieve effecten op natuur en gezondheid: ze zijn niet behandeld met bestrijdingsmiddelen en hebben geen verwarmde kassen en foodmiles nodig. Veel planten bevatten weerstand verhogende gezonde vitamines, mineralen en antioxidanten. Een aantal stoffen in wilde planten en paddenstoelen worden in medicijnen verwerkt of voor geneesmiddelenonderzoek gebruikt. En iedereen begrijpt dat regelmatig bewegen in de natuur een gezonde bezigheid is voor lichaam en geest!

Alle recepten zijn voor 4 personen, tenzij anders vermeld.





Welke spullen heb je nodig om wilde planten te oogsten?

Zakmes: het is handig om altijd een (Zwitser) zakmes bij je te hebben. Met een zakmes snijd je een plant of paddenstoel voorzichtig af zonder de wortel of het mycelium te beschadigen. Snijd planten zodanig af dat er weinig zand meekomt, dat scheelt veel schoonmaakwerk in de keuken.

Schaar: heel fijne kruiden zoals winterpostelein zijn te oogsten met een schaar. Knip voorzichtig af vlak boven de grond met zo min mogelijk aarde.

Tuinhandschoenen en snoeischaar: planten met veel stekels en doornen zoals bramen, vuurdoorn en sleedoorn zijn het beste af te knippen met een goede scherpe snoeischaar en tuinhandschoenen aan.

Papieren groente- en fruitzakken: wilde planten zijn goed te vervoeren in papieren zakken. Leg de oogst voorzichtig in een papieren zak, iedere plantensoort in een eigen zak.

Keukenpapier: rol heel kwetsbare vruchten en paddenstoelen, zoals bramen en inktzwammen, eerst in keukenpapier voordat ze in de papieren zak gaan.

Katoenen tas: leg de zakken met wildoogst los van elkaar in een katoenen tas, zorg dat er geen zware dingen bovenop komen te liggen en dat de tas niet te veel schudt tijdens het vervoer.

Flesje water: handig om kwetsbare planten in te vervoeren die met warm weer na de oogst snel verwelken.

Plastic tasje en plastic handschoenen: om zwerfvuil te verzamelen!

EETBARE EN GIFTIGE PADDENSTOELEN

Als je naar eetbaarheid en giftigheid kijkt, kun je vijf soorten paddenstoelen onderscheiden:

- eetbare paddenstoelen (bijv. eekhoorntjesbrood, oesterzwam, russula);
- niet-eetbare maar ook niet-giftige paddenstoelen (bijv. koraalzwam);
- licht giftige paddenstoelen die na consumptie ziek maken (bijv. braakrussula);
- giftige paddenstoelen die na consumptie dodelijk zijn (bijv. groene knolamaniet);
- geneeskrachtige paddenstoelen (bijv. elfenbankje).

Het eten van wilde paddenstoelen is niet zonder gevaar. Paddenstoelen kunnen giftige en voor mensen schadelijke stoffen bevatten. Hoe voorkom je dat je ziek wordt of in het ernstigste geval vergiftigd raakt met de dood tot gevolg? Houd je aan de volgende aanwijzingen.

Algemeen

- Eet alleen paddenstoelen als je honderd procent zeker weet dat het een eetbare soort is en laat bij twijfel de paddenstoel staan!
- Pluk gezonde volgroeide paddenstoelen die goed te determineren zijn.
- Pluk geen oude en beschimmelde soorten die niet meer te determineren zijn.
- Pluk geen paddenstoelen die op of onder giftige bomen groeien, zoals de taxusboom.
- Pluk geen paddenstoelen op vervuild terrein.
- Pluk geen paddenstoelen die een groene kleur hebben en/of op een champignon lijken (zie groene knolamaniet, p. 33).



Vliegenschwam (*Amanita muscaria*)

De bekende paddenstoel van kabouter Spillebeen spreekt al eeuwen bij jong en oud en wereldwijd tot de verbeelding. De licht giftige zwam groeit in nazomer en herfst in symbiose (zie p. 26) met berken, tamme kastanjes, eik, beuk, den en spar. Een mogelijke verklaring voor de naam 'vliegenschwam' is dat het rode vlies op de hoed muscarine bevat, een stofje dat werkt tegen vliegen. *Musca* is het Latijnse woord voor 'vlieg'. De meeste werkzame stoffen zitten in de rode hoed. Naast het giftige muscarine bevat de zwam muscimol, muscazone en iboteenzuur. Sommige stoffen in de vliegenschwam hebben een hallucinogene werking.

APPEL, WILDE

(*Malus domestica*)

De echte wilde appel (*Malus sylvestris*) wordt al sinds de steentijd gegeten in Nederland. Het is een klein appeltje dat groeit op de Veluwe, bij Nijmegen, in de Achterhoek en in Drenthe. Veel vaker vind je langs de kant van de weg appelboompjes die zijn gegroeid uit weggegooide klokhuizen van in de winkel gekochte appels (*Malus domestica*). Soms zijn er appelbomen met lekkere eetbare appels aangeplant in woonwijken. Ook de mooie knalrode appeltjes van sierappelboompjes zijn tot diep in de winter eetbaar! Alle appels, wild of niet, zijn te verwerken in heel veel gerechten, van appelchutney tot gedroogde appelchips. Appels worden door hun hoge gehalte aan pectine ook vaak gebruikt in vruchtenjam als aanvulling op vruchten die weinig pectine hebben, zoals bramen.

Smaak: friszuur, zoetzuur, zoet.





APPELTAART

Appeltaart is al eeuwen een klassieker in onze eetcultuur. In *Een notabel boecxken van cokeryen* (1514) staat een van de eerste appeltaartrecepten. Er zijn in de loop der tijd veel verschillende recepten ontstaan. Maak deze eenvoudige versie met sticky ingekookte citroen-appelschillensiroop.

Bereiding:

Ingrediënten voor ca. 7 stukken:

125 g roomboter
250 g bloem
100 g witte basterdsuiker
2 eidooiers
2 el water

Vulling:

1 kg wilde appeltjes
1 tl kaneelpoeder

Siroop:

appelschillen
1 biologische citroen
50 g suiker

50 ml water

Keukenspullen:

taartvorm met lage rand (Ø 28 cm)
bakpapier

Snijd de boter in stukjes en zeef de bloem en basterdsuiker afzonderlijk van elkaar. Meng de boter en basterdsuiker met een garde in een kom tot een glad mengsel. Voeg de eidooiers, het water en de bloem toe en kneed alles snel tot een soepel deeg. Laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast. Was en schil de appels (schillen bewaren!), snijd ze in stukjes en meng de kaneel erdoor. Schil de citroen en houd de schil apart. Verwarm de oven voor op 175 °C. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap, iets groter dan de taartvorm. Bekleed de taartvorm

met bakpapier en druk het deeg met je vingers in de taartvorm. Verdeel de appelstukjes over de taartbodem.

Bak de taart in circa 45 min. in het midden van de oven; de appelstukjes moeten gaar zijn. Laat de appelschillen, citroenschil en gewone suiker in het water trekken tot het een sticky siroopje is en zeef het. Giet de siroop over de taart. Serveer de appeltaart met ijs of slagroom.

Tip: voeg voor het bakken in port gemarineerde appelbesjes (zie p. 49) toe aan de appelvulling.





EKHOORNTJESBROOD

(*Boletus edulis*)

Eekhoornstjesbrood, uit de boletenfamilie, is een goede paddenstoel voor beginnende plukkers omdat hij makkelijk te herkennen is en een kenmerkende paddenstoelensmaak heeft. Mocht je je als beginnende paddenstoelplukker vergissen en een andere boleet plukken, dan zul je geen ernstige (dodelijke) vergiftiging oplopen.

Boleten zijn lekker van smaak en geur, ze komen veel en vaak voor en zijn goed te herkennen aan een gele spons (buisjes, geen lamellen) aan de onderkant van de hoed. De familie van boleten (Boletaceae) telt 96 geslachten en bijna 1500 soorten. Het eekhoornstjesbrood is de bekendste soort, maar roodsteelfluweelboleet, kastanjeboleet en berkenboleet komen ook veel voor.

Geen enkele boletensoort is dodelijk giftig, je kunt in het ergste geval ziek worden van de satansboleet (witte hoed, rode steel, zeldzaam) of de netstelige heksenboleet (gif verdwijnt na voldoende verhitting). De bittere boleet is niet giftig maar ook niet lekker.

Ga op zoek in bossen: boleten groeien symbiotisch samen met beuken en eikenbomen.

Jonge exemplaren zijn geschikt om vers te vullen of te bakken. De wat oudere boleten zijn te verwerken in soep of ragout. De taaie steel kan gedroogd worden voor bouillonpoeder.

Smaak: hartig, umami, uitgesproken paddenstoelachtig.



GEDROOGD EEKHOORNTJESBROOD

Gedroogd eekhoortjesbrood krijgt een heel sterke geur die je kunt omschrijven als 'hartig' of umami. Goed gedroogd eekhoortjesbrood is lang houdbaar en op elk moment te gebruiken als smaakmaker of 'maggi' in soepen, sauzen en ragouts. September is de beste maand om vers geplukt eekhoortjesbrood te drogen in de warme nazomerse zon!

Ingrediënten:

eekhoortjesbrood

Keukenspullen:

taartrooster

Bereiding:

Snijdt het eekhoortjesbrood in heel dunne plakjes en laat ze in de zon op een taartrooster drogen tot ze zo droog zijn als chips. Later in de herfst kun je ze drogen op de verwarming of in de oven op de laagste stand met de ovendeur op een kiertje.

Bewaar de gedroogde paddenstoeltjes 1 jaar in een goed afgesloten pot op een koele donkere plaats.

Gebruik het gedroogde eekhoortjesbrood als smaakmaker in sauzen en soepen als smaakmaker. Wel het eekhoortjesbrood in warm water, voeg het geweldde eekhoortjesbrood toe aan het gerecht en gebruik het welwater dat overblijft als bouillon. Of voeg het eekhoortjesbrood zonder te wellen direct toe aan paddenstoelensoep (zie p. 155) of sauzen.

