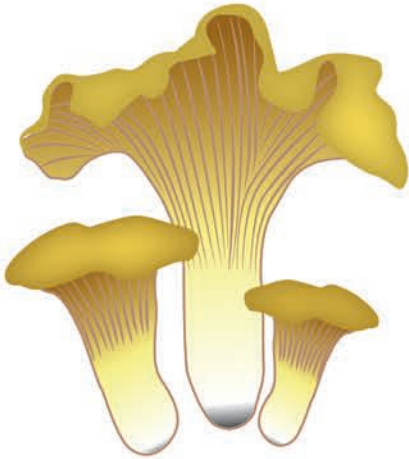


Wilde Paddenstoelen



Cantharel
Cantharellus cibarius



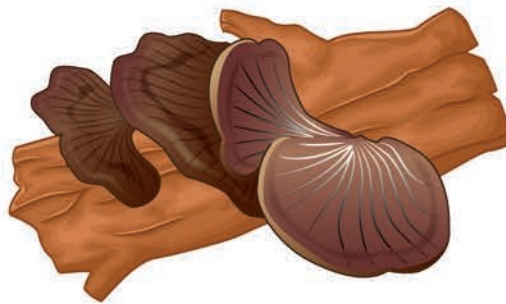
Morielje
Morchella



Gewoon Eekhoortjesbrood
Boletus edulis



Hoorn-van-overflow
Craterellus cornucopioides



Biefstukzwam
Fistulina hepatica



Geschubde inktzwam
Coprinus comatus



Kastanjeboleet
Imleria badia



Grote parasolzwam
Macrolepiota procera



Gewone oesterzwam
Pleurotus ostreatus



Zwavelzwam of boskip
Laetiporus sulphureus

Paddenstoelen zijn niet alleen basisch, maar ook gezond en lekker. Over het algemeen bevatten ze weinig calorieën, zijn ze rijk aan eiwitten en vezels, en bieden ze een goede bron van B-vitamines en mineralen zoals selenium en kalium.

Algemene tips

- Eet alleen paddenstoelen waarvan je 100% zeker bent dat het veilig is!
- Bij twijfel, niet plukken of eten! (sommigen zijn giftig!)
- Respecteer de natuur & pluk met mate!
- Vermijd paddenstoelen langs drukke wegen of in vervuilde gebieden!

Bereiding en bewaring

- Was paddenstoelen kort voor gebruik
- Bewaar in de koelkast in een papieren zak
- Kunnen worden gebakken, gegrild, gestoofd of gedroogd

Veiligheid

- Eet nooit rauwe paddenstoelen
- Kook paddenstoelen altijd goed door
- Wees voorzichtig met allergieën of overgevoeligheden
- Consumeer met mate, zoals met alle voedingsmiddelen



Gewoon Eekhoortjesbrood

Grote, dikke steel. Bolle, lichtbruine tot donkerbruine hoed. Witte tot geelachtige poriën onder de hoed.

Functie

Vormt mycorrhiza-verbindingen met bomen. Belangrijk voor de gezondheid en groei van het bos.

Vindplaats

In loof- en naaldbossen, vaak bij eiken, beuken en sparren.

Smaak

Nootachtig en aards. Rijk en vlezig.



Geschubde inktzwam

Langwerpige, cilindervormige hoed. Wit met bruine schubben. Verandert in een zwarte, inktachtige substantie bij rijping.

Functie

Saprofyt, breekt organisch materiaal in de bodem af. Draagt bij aan de afbraak van grasresten.

Vindplaats

In graslanden, parken en tuinen.

Smaak

Mild en delicaat. Licht nootachtige smaak. Beste smaak als ze jong zijn, voor ze beginnen te vervloeien.



Biefstukzwam

Lijkt op een rundertong of een stuk rauw vlees. Roodbruin van kleur, vaak met een witte rand. Oppervlak is ruw en vochtig.

Functie

Saprofyt, breekt dood hout af. Kan ook als zwakte-parasiet op levende bomen groeien.

Vindplaats

Vooral op oude eiken en tamme kastanjes. Soms op andere loofbomen.

Smaak

Zuur en licht wrang. Textuur lijkt op rauw vlees. Wordt als vleesvervanger gebruikt.



Grote parasolzwam

Zeer grote paddenstoel met een lange, slanke steel. Brede, platte hoed met schubben. Beweegbare ring op de steel.

Functie

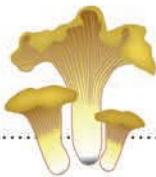
Saprofyt, breekt organisch materiaal in de bodem af. Draagt bij aan de nutriëntencyclus in het ecosysteem.

Vindplaats

In open bossen, weilanden en parken.

Smaak

Mild en nootachtig. Licht zoete smaak. Zachte, vlezige textuur.



Cantharel

Trechtervormig met golvende randen. Felgeel tot oranjegeel van kleur. Valse lamellen (plooiën) onder de hoed.

Functie

Vormt mycorrhiza-verbindingen. Belangrijk voor gezondheid van het ecosysteem.

Vindplaats

Vaak bij eiken, beuken en dennen.

Smaak

Peperachtig en licht fruitig. Hint van abrikoos. Stevige, vlezige textuur.



Hoorn-van-overflow

Trechtervormig. Donkergrijs tot zwart van kleur. Dunne, brosse structuur.

Functie

Vormt mycorrhiza-verbindingen met bomen. Draagt bij aan de bodemgezondheid van het bos.

Vindplaats

In loofbossen, vooral bij beuken en eiken.

Smaak

Nootachtig en peperachtig. Licht rokerige smaak. Wordt gewaardeerd om zijn intense aroma.



Gewone oesterzwam

Waaivormige hoed. Grijs tot blauwgrijs van kleur. Groeit in clusters.

Functie

Saprofyt, breekt dood hout af. Belangrijke rol in de afbraak van organisch materiaal in bossen.

Vindplaats

Op dode of verzwakte loofbomen, vooral beuken en populieren.

Smaak

Mild en nootachtig. Licht zoete smaak. Stevige, vlezige textuur.



Morielje

Honingraatachtige structuur op de hoed. Bruin tot zwart van kleur. Holle steel en hoed.

Functie

Saprofyt, breekt organisch materiaal af. Kan ook mycorrhiza-verbindingen vormen.

Vindplaats

In bossen, boomgaarden en tuinen.

Smaak

Nootachtig en aards. Complexe, vleesachtige smaak. Wordt beschouwd als een delicatessen.



Kastanjeboleet

Bolle, kastanjebruine tot donkerbruine hoed. Geelachtige tot olijfgroene poriën onder de hoed. Stevige, vaak gebogen steel.

Functie

Vormt mycorrhiza-verbindingen met bomen. Draagt bij aan de gezondheid van het bosesysteem.

Vindplaats

Vaak bij eiken, beuken en dennen.

Smaak

Mild en nootachtig. Licht fruitige onderton. Aangenaam stevige textuur.



Zwavelzwam

Felgele tot oranje waaivormige gelaagde structuur. Groeit in grote clusters.

Functie

Parasiet op levende bomen en saprofyt op dood hout. Veroorzaakt bruinrot in hout.

Vindplaats

Op verschillende loofbomen, vooral eiken.

Smaak

Licht zurig. Textuur lijkt op kip (vandaar de bijnaam "boskip"). Wordt vaak als vleesvervanger gebruikt.