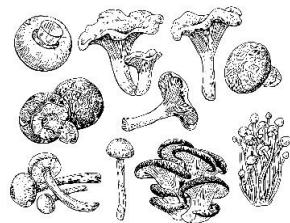


De rijke wereld van paddenstoelen

Tegenwoordig kun je het hele jaar door van paddenstoelen genieten. Toch is de herfst natuurlijk het echte seizoen voor de paddenstoel. Bij Odin vind je een verrassend assortiment van shiitake en beukenzwam tot cantharellen, eryngii (koningsoesterzwam) en de glanzende oranje nameco. We gingen op bezoek bij Geert-Peter, oprichter van Paddestoelenrijk, een biologisch en CO2-neutraal paddenstoelenparadijs dat al jaren aan Odin levert.



Paddestoelenrijk is inmiddels een begrip in de culinaire wereld, ook ver buiten Nederland. Ze leveren aan restaurants, speciaalzaken én al zo'n 15 jaar aan Odin. Hier vind je geen witte champignons, maar soorten met namen als mai-take, nameco en eryngii. Sommige soorten worden al eeuwen in de Chinese en Japanse keuken gebruikt, waar ze bekend staan om hun smaak én medicinale werking.

De kunst van paddenstoelen groeien

"Wat ik zo mooi vind aan paddenstoelen? De manier waarop ze groeien, je begint met mycelium wat een netwerk van schimmeldraden vormt. Normaal zit mycelium gewoon in de grond of in een boomstronk. Bij Paddestoelenrijk gebruiken we hier speciaal substraat voor, een baal met een mengsel van houtzaagsel, stro en tarwezemelen, waar mycelium in is geplaatst. Het mycelium moet je daarna prikkelen om paddenstoelen te vormen. Dat doe je door de herfst na te bootsen. Een verandering in temperatuur, vochtigheid en licht is nodig om de schimmel 'wakker te schudden'. Pas dan denkt hij: 'ik moet me voortplanten' en dan komen de paddenstoelen. Elke soort heeft daarbij zijn eigen gebruiksaanwijzing. Shiitake is bijvoorbeeld langzaam in het groeien van schimmel, dat duurt wel 25 weken. Maar zodra het moment daar is, kun je binnen een week al oogsten. Wat voor alle paddenstoelen met de hand gebeurt! Andere soorten, zoals beukenzwam of eryngii, hebben weer een heel ander ritme. Je kan het vergelijken met tomaten, aubergines en paprika's telen: alles vraagt net wat anders."

Voedzaam en veelzijdig

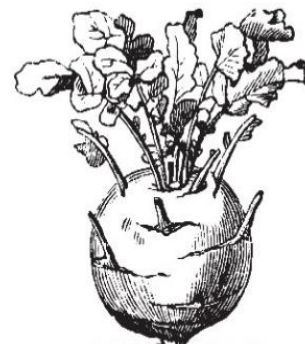
Paddenstoelen zijn veelzijdig, culinair én qua inhoudsstoffen: ze bevatten vezels, eiwitten, vitamine D en zijn koolhydraatarm. "En," lacht Geert-Peter, "je kunt er veel meer mee dan je denkt. Maak er pulled 'pork' van met de eryngii, tempura van shiitake, of gooi een pom pom blanc gemarineerd op de barbecue. Ze hebben een vleesachtige structuur en een diepe smaak. Voor mij zijn ze een perfecte vleesvervanger, niet qua voedingsstoffen, maar qua beleving."

Lees het hele artikel op [Odin.nl/actueel](https://odin.nl/actueel) of scan de QR-code



Koolrabi, venkel-appelsalade

Knapperige salade waar je volop mee kan variëren. Koolrabi, venkel en appel in een mooie combi met dadel en noten. Lekker zo of als bijgerecht. Ook lekker met stukjes kiwi of mandarijn.



Ingrediënten

- 1 kleine venkelknol
- ½ koolrabi
- 1 appel
- 3 Medjoul dadels
- 25 g geraspte kokos
- 50 g yoghurt of kokosstart
- 25 g walnoten
- 50 g druiven, gehalveerd en evt. ontpit
- sap van 1/4 citroen
- beetje zout en peper

Bereidingswijze

1. Snij het fijne groene loof van de venkel en hou het apart.
2. Snij de koolrabi, appel en venkel in julienne (in dunne reepjes).
3. Ontpit en snij de dadels in kleine stukjes.
4. Rooster de kokos in een droge koekenpan gelijkmatig goudbruin. Laat afkoelen in een schaal en zet apart.
5. Doe hetzelfde met de walnoten. Rooster ze in een droge koekenpan en zet apart.
6. Klop een dressing van de yoghurt met het citroensap, wat versgemalen zwarte peper en de helft van de geroosterde kokos.
7. Doe de groente in een mooie schaal.
8. Roer de dressing erdoor en schep de rest van de geroosterde kokos er doorheen. Leg de dadelstukjes en appel erop en strooi de noten erover.
9. Tot slot nog wat venkelgroen en de gehalveerde druiven erover strooien. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip: lekker als bijgerecht bij een pitabroodje met kruidige falafel en sla. De venkel kun je vervangen door fijngesneden kool of groenselderij of meng er wat reepjes wortel of rode paprika voor de kleur doorheen.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Wortelkoekjes met appel en gember

Hartige koekjes met wortel, appel en gember.

Ingrediënten

- 350 g wortelen
- 1 kleine kruimige aardappel
- 1 appel
- 1/2 el geraspte, verse gemberwortel
- 1 à 2 el vers geknipt bieslook
- 1 el bloem
- 1 ei
- zeezout naar smaak
- vers gemalen peper
- boter
- olijfolie



Bereidingswijze

1. Was de wortels of schrap ze. Rasp ze op een niet al te fijne rasp.
2. Schil de appel en schil en rasp ook de aardappel. Schep appel- en aardappelrasp door elkaar met de bieslook en de gember.
3. Voeg bloem, zout en peper toe en schep het mengsel nog een keer om.
4. Kluts het ei en roer erdoor.
5. Verhit 1/2 el olijfolie en 1/2 el boter in een koekenpan, op vrij hoog vuur.
6. Laat 1 el wortelbeslag per koekje in de pan glijden. Max 5 pannenkoekjes tegelijk bakken.
7. Druk ze een beetje plat met de bakspaan. Bak ze 3 min per kant.
8. Voeg eventueel nog wat boter en olie aan de pan toe.
9. Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

biologische witte koolrabi

Bio Brothers in America, Nederland

biodynamische waspeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische groenselderij

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische zaadvaste rode uien

Gaos in Swifterbant, Nederland