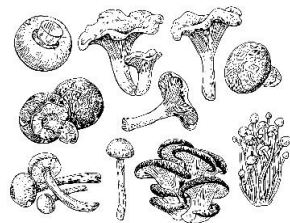


# De rijke wereld van paddenstoelen

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

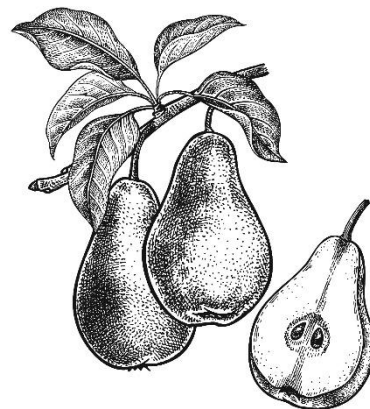
Paddenstoelen zijn veelzijdig, culinair én qua inhoudsstoffen: ze bevatten vezels, eiwitten, vitamine D en zijn koolhydraatarm. "En," lacht Geert-Peter, "je kunt er veel meer mee dan je denkt. Maak er pulled 'pork' van met de eryngii, tempura van shiitake, of gooi een pom pom blanc gemarineerd op de 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



# Gegrilde peer met blauwe kaas en noten

Een gouden combinatie; Zoete sappige peer met pittig zoute blauwschimmelkaas. Knapperige selderijstukjes en walnoten maken dit een perfect gerechtje. Mooi als voorafje.



## Ingrediënten

- 2 handperen
- 75 g blauwschimmelkaas
- 1/2 stengel groenselderij
- 1 el gehakte walnoten
- 1 el honing
- een paar takjes verse tijm of een tl gedroogde tijm

## Bereidingswijze

1. Snij de groenselderij in hele fijne boogjes.
2. Hak de noten fijn en verkruimel de kaas.
3. Pluk de tijmblaadjes van de takjes.
4. Meng groenselderij, kaas, noten en tijm met wat honing.
5. Zet de ovengrill aan.
6. Halveer de peren in de lengte en verwijder het klokhuis met een bolletjessteker of een scherp mesje.
7. Leg de peren in een ovenschaaltje en vul ze met het kaasmengsel.
8. Grill de peren ongeveer 5 minuten.
9. Lekker met wat witlof of sla als voorgerecht.

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

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
- sap van 1/4 citroen
- beetje zout en peper

### Bereidingswijze

1. Ontdoe de venkel van het groen en hou apart.
2. Snij de koolrabi, appel en venkel in jullienne (in dunne reepjes).
3. Ontpit en snij de dadels in kleine stukjes.
4. Rooster de kokos in een droge koekenpan gelijkmatig goudbruin. Doe in een schaaltje en zet apart.
5. Doe hetzelfde met de walnoten. Rooster 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 dadel 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.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische elstar appels

Tkalecz in Beesd, Nederland

biologische bananen

Latbio in Machala, Ecuador

biologische Legipont peren

Pomona in Dronten, Nederland

biologische rode pruimen

Fuensana Bio in Badajoz, Spanje