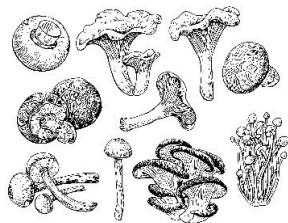


De rijke wereld van paddenstoelen

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



Franse prei met vinaigrette

Met prei kun je echt veel meer dan alleen de simpele preischotel, wat dacht je van deze Franse prei met vinaigrette? Gebruik het malse deel van de prei en combineer het met de frizure vinaigrette en knapperige hazelnoten. Chique maar eenvoudig!



Ingrediënten

- 5 dunne preien
- sap van 1 citroen (of 75 ml witte wijn)
- 2 sjalotjes
- 3 el olijfolie
- 1 el appelazijn
- 1 tl honing
- 1 tl Franse mosterd
- 50 g geroosterde hazelnoten
- frituurolie

Bereidingswijze

1. Voor dit gerecht gebruik je alleen het malse witte en lichtgroene gedeelte van de prei. Snij het donkergroene blad eraf, hou wat mooie stukjes apart, snij die heel fijn.
2. Snij de lichte stukken prei kruislings een stukje in aan de bovenkant en was het zand eruit. Laat ze verder heel.
3. Breng een grote pan water met wat zout en citroensap (of wijn) aan de kook.
4. Kook de hele preien gaar in zo'n 20 minuten. Laat even uitlekken op keukenpapier.
5. Hak of snij ondertussen de sjalotten heel fijn.
6. Klop een dressing van de olie, azijn, mosterd en honing.
7. Frituur de fijne reepjes preigroen in wat olie goudbruin en knapperig.
8. Leg de prei op een mooi bord of schaal en strooi de ui en de noten erover en de reepjes preigroen. Besprenkel met de dressing.

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

Couscous met broccoli, amandelen en tahin

Makkelijke, voedzame couscous met broccoli en noten. Zo'n pannetje vol lekkers is goed om restjes groente uit de koelkast mee op te maken; je kunt er van alles aan toevoegen. Het sausje brengt de smaken samen.



Ingrediënten

- 300 g couscous
- 1 stronk broccoli
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 tl korianderzaad
- 200 g gekookte kikkererwten
- 75 g amandelen
- handje rozijnen
- 1/2 bosje koriander
- 75 ml olijfolie
- 2 el tahin
- sap van 1/2 citroen
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Kook de couscous volgens de gebruiksaanwijzing gaar, giet af en houd warm.
2. Snij de broccoli in roosjes, de stronk in stukjes en kook ze in een paar minuten beetgaar. Spoel koud in een zeef en laat uitlekken.
3. Snij de ui in halve ringetjes en hak de knoflook fijn.
4. Verhit 4 el olie in een grote koekenpan en fruit de ui glazig. Voeg na 2 minuten de knoflook en korianderzaadjes toe.
5. Voeg de broccoli toe en de afgespoelde, uitgelekte kikkererwten en bak alles nog een minuut of 3-4 goudbruin. Meng de broccoli en kikkererwten met de couscous. Voeg de rozijnen toe. Schep nog even om. Voeg zout en peper naar smaak toe.
6. Meng voor het sausje de tahin met het citroensap en 1 el olijfolie en breng op smaak met wat zout en peper.
7. Rooster de amandelen al omscheppend in een droge koekenpan en strooi ze over de couscousschotel.
8. Strooi de verse koriander erover.
9. Serveer het sausje erbij.
10. Lekker met een rucolasalade met artisjokharten en kappertjes!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische prei

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische broccoli

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biodynamische suikermais

Thedingsweert in Kerk Awezaath, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische Concorde peer

Tkalecz in Beesd, Nederland

biologische satsuma mandarijnen

Isola della Natura in Syracuse, Italië