

Gouden regel: Weet, voordat je eet (Reformatorisch Dagblad, 18/9/2010, Gistette van Dalen)

Is deze paddenstoel giftig of niet? En zo niet, hoe moet hij worden bereid? Antwoorden op deze vragen geeft paddenstoelenkenner Mark Janssen in zijn "Handboek paddestoelen". Ruim dertig jaar geleden bouwden de ouders van Janssen een huisje in La Salvetat, in het zuiden van Frankrijk. In het uitgestrekte natuurgebied vol bossen leerde Janssen het zoeken naar eetbare paddenstoelen. „Iedereen daar doet het, praat erover en verdient er aan. Bij de groenteboer liggen verse exemplaren, bij de slager gedroogde. Zelfs de ijzerwinkel verkoopt ze.”

Janssen schrijft op smakelijke wijze over de jaarlijks terugkerende spanning van het paddenstoelenjagen. Grappig detail: als de boeren in Zuid-Frankrijk de spoeling te dun vinden worden, strooien ze kopspijkertjes op de weg zodat dagjesmensen massaal stranden.

In de eerste dertig bladzijden van het in eigen beheer uitgegeven boek legt de auteur uit hoe en wanneer de paddenstoelen kunnen worden gezocht. Verder is er onder meer aandacht voor determineren, schoonmaken en paddenstoelenvergiftiging.

Verreweg het grootste gedeelte van het boek is gevuld met recepten. Janssen heeft van veertig eetbare paddenstoelen ten minste vijf recepten op een rijtje gezet. Van een heel populaire soort als het eekhoorntjesbrood geeft hij wel 42 recepten.

Eerst beschrijft de auteur uitvoerig de kenmerken van de paddenstoel. Daarna welke culinaire toepassingen de soort heeft. Vervolgens zijn de recepten –vaak met een interessante toelichting– opgenomen.

De beschrijvingen komen van over de hele wereld. „Mijn moeder kwam uit Rusland. Zelf ben ik het Russisch niet machtig, maar mijn zus wel. Zij heeft een aantal recepten uit kookboeken daar vertaald.”

Sommige bereidingswijzen deed Janssen op in een restaurant. Ook internet speelde een rol. „Opvallend veel recepten komen uit de Verenigde Staten. Daar zijn ze ook dol op paddenstoelen. Maar paddenstoelenlanden bij uitstek blijven Italië en Frankrijk. Daar weten ze met slechts een paar ingrediënten ontzettend lekkere gerechten te maken.”

Janssen probeerde „steeds tot tevredenheid en zonder schadelijke gevolgen” nagenoeg elk recept uit op familie, vrienden en collega's. Dat was een forse klus. De paddenstoelenjager was zo'n zeven jaar bezig met de samenstelling van het lijvige boekwerk.

Een aantal recepten ontwikkelde Janssen zelf. Een van zijn favorieten is een eigen vondst. „Pasta met cantarellen in roomsaus.”

De gouden regel die de paddenstoelenkenner anderen mee wil geven is: Weet, voordat je eet. „Zoek zo mogelijk altijd een jong en een ouder exemplaar: ze staan vaak naast elkaar. Ooit zag ik, na een dag van vruchteloos zoeken, een jonge knolamaniet aan voor een babyboleet. Door wishful thinking wilde ik graag eekhoorntjesbrood zien en vergat ik bijna op de ernaast staande uiterst giftige volwassen groene knolamanieten te letten.”

”Handboek paddestoelen”; ISBN 9 789490 776022; € 35,- www.wildepaddestoeleneten.nl