

Paddenstoelen en champignons

Paddenstoelen en champignons, ik ben er dol op! En dus nu in de herfst regelmatig op het menu.

Vaak word ik aangestoken door de vele mooie foto's van mijn man. Hij geniet van in de natuur te wandelen en (paddenstoelen)foto's te maken. Natuurlijk laat hij deze staan en gaan ze niet mee naar de keuken. Dit om 2 redenen, enerzijds weet hij (en ik) er te weinig van en een fout is zo gemaakt. Een paddenstoelenvergiftiging is geen pretje, je wordt ziek of soms nog erger. Daarnaast vind ik dat iedereen van onze natuur mag genieten en als we met z'n allen paddenstoelen plukken dan blijft er op een gegeven moment niet zo heel veel meer over.

(tekst gaat verder onder de foto's)



Kostas Nikiforakis © 2019



Verschil

Terug naar het eten, want daar gaat het tenslotte over op m'n website. In de herfst eten wij graag gerechten met champignons of paddenstoelen.

Champignons zijn 1 van de vele soorten paddenstoelen. Zelf eten wij het liefst de kastanjechampignon, deze geeft nl minder vocht af en heeft een wat krachtigere smaak ten opzichte van zijn witte broertje.

Maar natuurlijk zijn er ook de heerlijke cantharellen, shiitakes, eekhoorntjesbrood of oesterzwammen. Deze zijn in het najaar goed verkrijgbaar bij de groenteboer, supermarkt of op de markt.

Vaak worden ze in een mix verkocht, erg handig als je een lekker gerechtje wilt maken.

(tekst gaat verder onder de foto's)



Kostas Nikiforakis © 2019



Kostas Nikiforakis © 2019

Gedroogde paddenstoelen zijn zeer intens van smaak, je hebt er dan ook maar heel weinig van nodig. Tip: in het najaar hebben de supermarkten regelmatig een aanbiedingen voor potjes gedroogde paddenstoelen. Ze blijven lang goed, dus je kan hier het hele jaar van genieten.

Gerechten

Natuurlijk mogen deze niet ontbreken in dit stukje.

Hieronder een paar van mijn favorieten op rij:

- Uiteraard de **bospaddenstoelensoep**, perfect voor de zondagmiddag na een flinke boswandeling.
- Doordeweeks eten wij vaker wat koolhydraatbeperkt en dan komt **deze** champignonsaus met bloemkoolrijst en groenten

regelmatig op het menu.

- Lunchen doen wij zelden met brood en dan is [deze](#) omelet met ricotta een perfect alternatief.
- Voor onze wekelijkse comfortfood maaltijd kies ik regelmatig risotto, bijvoorbeeld [deze](#) vegetarische variant
- En tenslotte nr. 5, een voorgerechtje voor een gezellige maaltijd met vrienden of familie: de [paddenstoelenhapjes](#).

En wat is jouw favoriete paddenstoelengerecht?