







BEN BRUMAGNE

HET WILDPLUKBOEK VOOR PADDENSTOELEN

*Kom alles te weten over
deze boeiende schimmels*

Lannoo

BESTE LEZER, NATUURLIEFHEBBER, WILDPLUKKER,

Nog niet zo heel lang geleden opende ik een inleiding op dezelfde manier, namelijk die van mijn eerste boek Het Wildplukboek. Ik had nooit durven dromen van het succes dat deze uitgave ging hebben, laat staan dat we nu met enige fierheid een opvolger zouden mogen voorstellen: Het Wildplukboek voor paddenstoelen. Ook dit boek is het resultaat van vele reizen, ontelbare uren leesplezier, opleidingen, samenwerkingen en ontmoetingen met geweldige mensen.

In 2015 richtte ik het wildplukcollectief 'Forest To Plate' op, het startpunt van een geweldig avontuur. Na mijn culinaire reizen, verre fietstochten en opleidingen in onder andere biolandbouw en kruidenleer, begeleid ik nu al enkele jaren intensief mensen bij het ontdekken van de eetbare natuur, met de Franse Ardennen als uitvalsbasis. Sinds enkele jaren vorm ik ook een hecht team met enkele enthousiaste collega's met wie ik ga wildplukken in binnen- en buitenland en opleidingen, teambuildings en workshops organiseer.

Het uitgangspunt van dit nieuwe boek is erg vergelijkbaar met Het Wildplukboek. Het is namelijk geen echte veldgids, maar wil eerder een bron van inspiratie zijn. Ik selecteerde 35 bijzondere paddenstoelen die in onze regio vrij algemeen tot veel voorkomend zijn. Bij elke paddenstoel geef ik tips voor het herkennen en vooral: wat je met deze intrigerende organismes kunt doen. In tegenstelling tot mijn vorige boek, dat een volledig culinaire focus had, bekijken we hier ook enkele medicinale en nuttige soorten.

Terwijl ikzelf hier maanden aan heb geschreven, zou het nooit volledig zijn zonder mijn collega, rechterhand, wildplukspecialist en gids Pieter-Jan Van Assche, die samen met mij pagina per pagina heeft nagekeken om dit boek tot een mooi einde te brengen. Grote dank aan topchef Niel De Weerd, die het kookgedeelte verzorgde. Samen leren we chefs koken met wilde eetbare planten. Bedankt aan wildplukgids en cameraman Quinten Prinsen, die altijd klaarstaat om ons bij te staan.

Bedankt aan mijn vader Jos Brumagne, die toen ik klein was, mij introduceerde tot deze wondere wereld van het paddenstoelenwildplukken; zonder die introductie was dit boek er niet gekomen.

Ook bedankt aan jou, lezer van dit boek, om het te absorberen, maar ook om met respect om te gaan met deze kennis.

Doorheen de jaren heb ik het geluk gehad om samen te werken met de meest fantastische mensen: Pieter-Jan Lint, Niel Deweerdt, Toos Vergote, Anna Wymants, Quinten Prinsen, Yuri Andries, Roxane Hoedemaeckers, Martine Van Huffel, Maxim Willems, Victoria Lorenz, Steven Desair, Louis De Jaeger, Bart Van Parijs, Nele Deweirdt, Yo De Beule, Zach Ashton, Natalie Schrauwen, Mike De Roover en nog zo veel anderen. Ook enkele inspirerende bedrijven: Brussels Beer Project, The Botanist Gin en Uitgeverij Lannoo: dank aan allen die deel hebben uitgemaakt van deze reis.

Hopelijk helpt dit boek je op weg, en kun je, net als ik jaren geleden, de eerste stappen zetten in de wonderlijke wereld van paddenstoelen.

Veel lees-, pluk- en proefplezier gewenst!

BEN BRUMAGNE



Voorwoord Ben Brumagne	4
Pleidooi voor meer paddenstoelen in onze natuur	10

1/ BASISKENNIS 15

ALLES OVER PADDENSTOELEN	16
Wood wide web (<i>mycorrhiza</i>)	17
Ecologisch belang van paddenstoelen	20
Bijzondere paddenstoelen	28
Leuke weetjes	32

WAT ZIJN PADDENSTOELEN NU PRECIES	34
Soorten paddenstoelen	35
1/ Symbiotische of <i>mycorrhiza</i> -paddenstoelen	36
2/ Saprotrofe paddenstoelen	38
3/ Parasitaire paddenstoelen	40
De meest voorkomende vormen en eigenschappen van paddenstoelen	42
Plaatjeszwammen	43
Buisjes- en gaatjeszwammen	44
Buikzwammen	45
Paddenstoelen of zwammen zonder specifieke plaatjes of gaatjes	46
Zakjeszwammen	48
Bijzondere vormen	49
Bouw van een paddenstoel	51
Welke (symbiotische) paddenstoelen groeien bij welke boomsoorten?	52
Factoren die belangrijk zijn voor de groei van paddenstoelen	59
Veelvoorkomende stoffen in paddenstoelen	63

GENEESKRACHTIGE PADDENSTOELEN	66
REGELS VOOR HET PLUKKEN VAN PADDENSTOELEN	71
De visie van Forest to Plate: pluk met respect	74
Opgelet	76
Hier zijn enkele tips en vragen die je kunt stellen als je op zoek gaat.	78
KOKEN MET PADDENSTOELEN	80
2/ PADDENSTOELEN- FICHES	103
PLAATJESZWAMMEN	105
- <i>AGARICACEAE</i>	106
Weidechampignon - <i>Agaricus campestris</i>	108
Grote parasolzwam - <i>Macrolepiota procera</i>	114
Gewone oesterzwam - <i>Pleurotus ostreatus</i>	118
Geschubde inktzwam - <i>Coprinus comatus</i>	124
- <i>RUSSULACEAE</i>	128
Smakelijke melkzwam - <i>Lactarius deliciosus</i>	130
Peenrode melkzwam - <i>Lactarius deterrimus</i>	134
Sombere honingzwam - <i>Armillaria ostoyae</i> , <i>Armillaria solidipes</i>	140
Puntig kaalkopje - <i>Psilocybe semilanceata</i>	146
- <i>AMANITACEAE</i>	154
Vliegenschwam - <i>Amanita muscaria</i>	158

BUISJES- EN GAATJESZWAMMEN	165
- <i>BOLETACEAE</i>	166
Gewoon eekhoortjesbrood - <i>Boletus edulis</i>	168
Gele ringboleet - <i>Suillus grevillei</i>	174
Gewone berkenboleet - <i>Leccinum scabrum</i>	178
Kastanjeboleet - <i>Imleria badia</i>	182
Netstelige heksenboleet - <i>Suillellus luridus</i> , <i>Boletus luridus</i>	188
Roodsteelfluweelboleet - <i>Xerocomus chrysenteron</i>	192
Rosse populierboleet - <i>Leccinum aurantiacum</i> , <i>Leccinum rufum</i>	196
Biefstukzwam - <i>Fistula hepatica</i>	200
- <i>FOMITOPSIDACEAE</i>	204
Zwavelzwam - <i>Laetiporus sulphureus</i>	206
Berkenzwam - <i>Piptoporus betulinus</i>	212
- <i>MERIPILACEAE</i>	218
Reuzenzwam - <i>Meripilus giganteus</i>	220
Eikhaas - <i>Griфоla frondosa</i>	224
- <i>POLYPORACEAE</i>	230
Zadelzwam - <i>Polyporus squamosus</i>	232
Echte tonderzwam - <i>Fomes fomentarius</i>	236
Gewoon elfenbankje - <i>Trametes versicolor</i> , <i>Coriolus versicolor</i> , <i>Polyporus versicolor</i>	242
Gesteelde lakzwam (<i>reishi</i>) - <i>Ganoderma lucidum</i>	246
ZWAMMEN ZONDER PLAATJES OF BUISJES	253
- <i>LYCOPERDACEAE</i>	254
Reuzenbovist - <i>Calvatia gigantea</i>	256
Parelstuifzwam - <i>Lycoperdon perlatum</i>	260

- <i>CANTHARELLACEAE</i>	266
Gele trechtercantharel - <i>Cantharellus tubaeformis</i> var. <i>Lutescens</i>	268
Hanenkam of cantharel - <i>Cantharellus cibarius</i>	272
Hoorn-van-overflow - <i>Craterellus cornucopioides</i>	276
- <i>HYDNACEAE</i>	280
Gele stekelzwam - <i>Hydnum repandum</i>	282
Pruikzwam - <i>Hericium erinaceum</i>	286
- <i>SPARASSIDACEAE</i>	290
Grote sponszwam - <i>Sparassis crispa</i>	292
BIJZONDERE VORMEN	297
Echt judasoor - <i>Auricularia auricula-judae</i>	298
Berkenweerschijnzwam - <i>Inonotus obliquus</i> / <i>Fuscoporia obliqua</i>	304

3/ PADDENSTOELENSCHEMA 311

Legende



eetbaar



niet eetbaar



giftig, niet eetbaar



dodelijk

Pleidooi voor meer paddenstoelen in onze natuur

Het is tegenstrijdig om een boek te schrijven over het oogsten van paddenstoelen en tegelijk een pleidooi te houden voor meer paddenstoelen in onze natuur. Het oogsten van paddenstoelen is namelijk een kwestie die veel natuurliefhebbers doet steigeren. Mensen zijn bang dat paddenstoelen zullen verdwijnen uit onze natuur als ze systematisch geoogst worden. De volgende studie kan wie vertrouwt op de wetenschap enigszins geruststellen. Tussen 1975 en 2006 deed een Zwitserse groep wetenschappers een veldonderzoeksproject om de impact te beoordelen van het plukken van paddenstoelen op het voorkomen van vruchtlichamen. Twee oogsttechnieken – plukken en snijden – werden gecombineerd met het vertrappen van de bosbodem. Verrassend genoeg bleek uit dit onderzoek dat het langdurig en systematisch oogsten de toekomstige opbrengst aan vruchtlichamen of de soortenrijkdom aan wilde paddenstoelen niet verminderde, of ze nu werden geplukt of losgesneden. Hoewel het vertrappen van de bosbodem het aantal vruchtlichamen verminderde, is er geen bewijs dat dit een negatieve invloed had op de bodemschimmels binnen het bestudeerde tijdsbestek.

Daarnaast is er natuurlijk het ecologische aspect: heel wat dieren en insecten vertrouwen op de vruchtlichamen als bron van voedsel, en worden paddenstoelen geplukt, dan zijn ze uiteraard geen voedsel meer voor de dieren. Vooral in dichtbevolkte en stedelijke gebieden kun je moeilijk zeggen: pluk maar wat je wilt. Daarom bestaat er dus een wetgevend kader rond het oogsten van paddenstoelen in het wild.

Maar het gaat ook over samen genieten van de natuur. Het is namelijk leuk om een omgevallen beuk vol oesterzwammen gewoon te laten staan, zodat de volgende voorbijgangers evengoed kunnen genieten van dit natuurlijk spektakel.



Wat de natuur veel meer schade toebrengt dan het plukken van paddenstoelen, is de steeds kleiner wordende wilde natuur, het overmatig gebruik van pesticides, het teveel aan stikstof in de grond en de onnatuurlijke omgang met weilanden, onder meer door overbegrazing. Willen we de natuur beschermen, dan zijn dat de eerste zaken om aan te pakken. Meer bomen en bossen aanplanten, de natuur laten verwilderen en natuurlijke begrazing promoten, lijken de ideale maatregelen om ook paddenstoelen een duwtje in de rug te geven. Dat kunnen we zelf in handen nemen, op kleine en grote schaal.

Er valt veel te zeggen over de kennisoverdracht met betrekking tot de eetbare natuur, aangezien meer en meer mensen paddenstoelen zoeken. Het is noodzakelijk dat iedereen goed geïnformeerd is en de gevolgen begrijpt van zijn of haar acties. Onbekend is onbemind, en de liefde voor paddenstoelen of 'mycofilie' wordt enkel groter door paddenstoelen te begrijpen, door te ruiken, te voelen en te proeven.



Dit boek is absoluut niet geschreven om de bossen in de Lage Landen leeg te roven. Het berust op een liefde voor de natuur, een fascinatie voor paddenstoelen, een eeuwenoude kennisoverdracht en iets wat ons als mens ontnomen is: de kennis om jezelf te voeden. We vertrouwen op het respect van de lezer, waarbij wildplukken geen schade veroorzaakt, maar net een verrijking is voor mens en natuur.







/01

BASISKENNIS

het wildplukboek voor paddenstoelen

ALLES OVER PADDEN- STOELEN

Paddenstoelen kennen een lange geschiedenis op deze aardbol en hebben in al die tijd de wereld gedomineerd. Het zijn de afbrekers, de verwerkers, maar ook de verbinders uit de natuur, met een ongeziene hoeveelheid aan interessante stoffen en werkingen, waarvan we vandaag nog maar het topje van de ijsberg zien en beginnen te begrijpen. Paddenstoelen hebben altijd al tot de verbeelding gesproken, maar recent onderzoek maakt de verwondering alsmaar groter.

De eerste sporen van paddenstoelen of schimmels zijn gevonden in Zuid-Afrika en gaan 2,4 miljard jaar terug. Mogelijk waren paddenstoelen cruciale partners voor de eerste planten die het aardoppervlak later koloniseerden. Voor zover we weten, waren er dus eerst paddenstoelen en pas daarna landplanten. Ondertussen bestaan er tot vijf miljoen soorten schimmels, waarvan er 2166 geschikt zijn voor consumptie en 1069 direct als voedsel worden gebruikt. Daarvan staan 470 soorten bekend om hun geneeskrachtige eigenschappen. Jaarlijks worden miljoenen tonnen van deze paddenstoelen geogst, gebruikt en verhandeld.

Paddenstoelen worden niet alleen geconsumeerd als voedingsbron of vanwege hun geneeskrachtige eigenschappen, ze worden eveneens gebruikt als hulpmiddel voor het aanmaken van vuur of het vervaardigen van plantaardig leer. Maar paddenstoelen zijn niet alleen interessant als consumptieproduct voor de mens, ze zijn ook een essentieel onderdeel van onze natuur. Zo treden ze op als opruimer van organisch materiaal, als hulpmiddel voor het transporteren van mineralen, en bij het doorgeven van boodschappen aan bomen.

WOOD WIDE WEB (MYCORRHIZA)

In het hart van het bos, onder het zichtbare oppervlak, bevindt zich een verborgen netwerk van leven – een myceliumsymfonie die de dans van bomen en planten orkestreert. Dit ingewikkelde web van communicatie, met de toepasselijke naam *wood wide web*, is de unieke samenwerking tussen bomen en schimmels.





/02

PADDEN- STOELEN FICHES

het wildplukboek voor paddenstoelen





PLAATJES-
ZWAMMEN

AGARICACEAE

NEDERLANDS: champignonachtigen

ALGEMEEN

De *Agaricaceae*-familie bestaat uit meer dan 2500 soorten, gespreid over verschillende geslachten. In dit boek gaan we dieper in op de geslachten *Agaricus* en *Macrolepiota*. Deze paddenstoelen groeien, afhankelijk van de soort, zowel op weidegrond als op bosgrond en zijn saprofyt. De typische weidechampignon behoort tot deze familie. Let op, er zijn veel giftige lookalikes!

TYPERENDE EIGENSCHAPPEN

- De hoed is tot 30 cm breed.
- Ze hebben lamellen.
- Ze hebben een korte tot lange steel.
- Ze hebben een ring rond de steel.

INHOUDSSTOFFEN

Eiwitten, koolhydraten en andere nutriënten.

ECOLOGIE

Saprofyten, wat wil zeggen dat ze dus op organisch materiaal groeien.

VOORBEELDEN UIT DEZE FAMILIE

- Gewone weidechampignon (*Agaricus campestris*)
- Grote parasolzwam (*Macrolepiota procera*)

PAS OP VOOR DE DEZE PADDENSTOELEN

Heel wat soorten zijn gevaarlijk, zie fiches.



Gewone weidechampignon
(*Agaricus campestris*)



Grote parasolzwam
(*Macrolepiota procera*)



WEIDE- CHAMPIGNON

Agaricus campestris



ENG: FIELD MUSHROOM

FR: ROSE/ROSÉ DES PRÉS, L'AGARIC CHAMPÊTRE

DUITS: WIESEN-CHAMPIGNON

FAMILIE: *AGARICACEAE*

GESLACHT: *AGARICUS*

Ook in deze familie: gekweekte champignon (*Agaricus bisporus*), straatchampignon (*Agaricus bitorquis*), rafelige champignon (*Agaricus subfloccosus*), plumpe champignon (*Agaricus spissicaulis*) en schubbig boschampignon (*Agaricus silvaticus*)

BESCHRIJVING

1. De hoed is 3-8 cm breed, meestal wit, soms heel licht geel verkleurend.
 2. De hoed heeft een zijdeachtig oppervlak en is licht geschubd.
 3. De lamellen zijn eerst roze en naarmate ze ouder worden bruin.
 4. De ring rond de witte steel is zwak ontwikkeld.
 5. Bij het aansnijden kleurt het vlees roze.
 6. De weidechampignon heeft een aangename paddenstoelen-geur.
 7. De smaak is die van een klassieke champignon.
 8. Hij groeit in het veld.
 9. Sporenpoeder: donkerkleurig.
-

EETBARE DELEN

Vooraf de jonge exemplaren zijn lekker. Eet ze bij voorkeur als de lamellen onderaan nog roze zien, dan zijn ze op hun best, maar bruine lamellen zijn zeker ook eetbaar.

INHOUDSSTOFFEN

Eiwitten, voedingsvezels, vitamine D (voornamelijk bij blootstelling van de paddenstoel aan zon), verschillende vitamines B, mineralen als koper, selenium en kalium.

WAAR TE VINDEN

De weidechampignon en andere champignons in deze familie zijn saprophyten, wat wil zeggen dat ze op organisch materiaal groeien. Ze komen vaak voor op bemeste hooi- en weilanden en kunnen ook in heksenkringen terug te vinden zijn.

SOORT: saprofyt

BODEM: bemeste hooi- en weilanden

SEIZOEN: mei-oktober

ZELDZAAMHEID/VOORKOMEN: algemeen voorkomend

SMAAK

Typische en erg aromatische smaak van witte paddenstoelen. Wordt weleens als licht anijsachtig beschreven.



ALGEMEEN

Ik leerde ze zelf voor de eerste keer in Cap Griz-Nez plukken, toen ik een boer paddenstoelen zag rapen op een bemest weiland naast de kliffen. Vanaf dat moment waren ze voor mij niet meer weg te denken. Ook mijn buurman in Vireux-Molhain (Frankrijk) en de burgemeester van het dorp plukken de weidechampignons als nagenoeg enige paddenstoel. Dit is een jaarlijkse traditie.

Na een foto van een mand vol zelfgeplukte weidechampignons te laten zien aan mijn grootmoeder, antwoordde ze dat ze die zelf ook net gevonden en bereid had. Ik panikeerde even, maar wat bleek: ze was een geboren weidechampignonsplukker. Toen ze jong was, ging ze rond de boerderij vaak paddenstoelen zoeken om die nadien op de markt te verkopen. Zo kocht ze haar eerste camera! Het is een heel fijn gevoel om in de bossen op zoek te gaan naar paddenstoelen, maar het is even leuk om velden af te wandelen in de natte en warme maanden, met als grootste gezelschap de koeien en paarden die om je heen grazen.

IN DE KEUKEN

Deze soort gebruik je zoals de bekende gekweekte champignon uit de supermarkt, ook wel Parijse champignon genoemd.

VARIA

Weidechampignons bevatten eiwitten, vezels, vitamines en mineralen, waardoor ze erg voedzaam zijn.

Onderzoekers ontdekten dat wanneer een weidechampignon beschadigd werd door slakken, de nabijgelegen onbeschadigde exemplaren sneller groeiden als reactie. Dat suggereert dat er een vorm van communicatie en waarschuwing bestaat tussen paddenstoelen om zich tegen herbivoren te beschermen. Dit soort ondergrondse interacties voegt een fascinerende dimensie toe aan het begrip van de verbondenheid van organismen in ecosystemen.





(GEVAARLIJKE) LOOKALIKES

Er zijn heel wat paddenstoelen die lijken op de weidechampignon en die tot dezelfde familie behoren, waarvan er heel veel eetbaar zijn. Hier is het absoluut de moeite om er je veldgids bij te nemen.

Dit zijn enkele eetbare soorten: gekweekte champignon (*Agaricus bisporus*) 🍄🍄, straatchampignon (*Agaricus bitorquis*) 🍄🍄, rafelige champignon (*Agaricus subfloccosus*) 🍄🍄, plumpe champignon (*Agaricus spissicaulis*) 🍄🍄, schubbig boschampignon (*Agaricus silvaticus*) 🍄🍄.



weidechampignon
(*Agaricus campestris*)



gekweekte champignon
(*Agaricus bisporus*)



straatchampignon
(*Agaricus bitorquis*)



schubbig boschampignon
(*Agaricus silvaticus*)

Er is echter één soort, eveneens een witte paddenstoel, die voor de meeste mensen giftig is: de karbolchampignon (*Agaricus xanthoderma*)! ☒

Het verschil zit hem in de gele verkleuring bij het drukken op het vlees, de steel of bij het afsnijden (vandaar zijn Engelse naam: *yellow stainer*), wat bij de weidechampignon niet zo is. Bij het bakken ontstaat een vreemde geur, een beetje zoals inkt of ontsmettingsmiddel (karbol). Bij de minste twijfel en gele verkleuring van het vlees of de steel moet je de champignon dus absoluut laten liggen.



karbol-
champignon
(*Agaricus
xanthoderma*) ☒

Verwarring is ook mogelijk met de dodelijke **groene knolamaniet** (*Amanita phalloides*) † of de **kleverige knolamaniet** (*Amanita virosa*) † (zie p. 156). Deze hebben namelijk een typische knol aan de voet van de steel, een hoed met of zonder vlokkige velumresten en witte lamellen, in tegenstelling tot de weidechampignon, die roze tot bruine lamellen heeft.



WWW.FORESTTOPLATE.COM

Helemaal geprikkeld door wildplukken? Ontdek onze verschillende opleidingen en workshops op www.foresttoplate.com! Je vindt er verschillende activiteiten, een toegankelijk online lespakket, maar ook een intensief leertraject bij ons in de Ardennen.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Ben Brumagne

FOTOGRAFIE: Quinten Prinsen, Shutterstock, i-stock, Pexels, Unsplash

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene – Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024

D/2024/45/390 – NUR 428-410

ISBN: 978-94-014-1150-9

DISCLAIMER

In dit boek behandelen we voornamelijk eenvoudig te identificeren paddenstoelen. We laten ook zien in welke paddenstoelen je je kunt vergissen. Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele ongevallen.

- **Dubbelcheck altijd met een botanische paddenstoelengids of veldgids.**
- **Eet nooit paddenstoelen als je niet zeker weet of ze eetbaar zijn, en ook niet als je alleen in de natuur of thuis bent.** ☠

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.