



Lekker herfst

Het is lekker weer herfst en dat bedoel ik dan zeer letterlijk. In dit seizoen biedt de natuur ons enkele ware delicatessen: vruchten (vlezig of droog), zaden, paddenstoelen,... Hieronder volgt een kleine selectie van culinaire toppers met een aantal recepten.

● Tamme kastanje

De tamme kastanje behoort tot de beukenfamilie (Fagaceae). De stekelige bolster beschermt de noten (kastanjes). En maar goed ook, anders zouden ze meteen verorbert worden. Ze zijn half oktober rijp als ze uit zichzelf van de boom vallen. De noten kan je zo opeten maar je kan ze ook poffen of verwerken in brood, puree, risotto, taart, soep,...

Niet te verwarren met de paardenkastanje, die overigens giftig is! Maar geen paniek, ze zijn gemakkelijk van elkaar te onderscheiden. De paardenkastanje behoort tot de paardenkastanjefamilie (Hippocastanaceae). De vrucht heeft een gladde, stekelige bolster. De bolster is gevormd uit drie vergroeide vruchtbladeren. De zaden (1 à 2) zijn rond met brede navel en hebben geen plujsje zoals bij de tamme kastanje. De tamme kastanje heeft enkelvoudige langwerpige, getande bladeren terwijl de paardenkastanje een samengesteld, handvormig blad heeft.



FOTO VRUCHT TAMME KASTANJE. BRON:WWW.WIKIPEDIA.ORG

● Hazelnoot

Een andere droge vrucht die zeker niet in dit lijstje mag ontbreken is de hazelnoot. De hazelnoot is de vrucht van de hazelaar. Deze soort behoort tot de berkenfamilie (Betulaceae). De vrucht wordt door een bekervormig bladachtig omhulsel omgeven. Hazelnooten zijn rijk aan vitamine E en enorm voedzaam.

Maar wees er snel bij want er is concurrentie. Ook eekhoorns, sommige muizen en vogels lusten deze lekkernij wel. De hazelnootboorder gebruikt de hazelnoot dan weer als broedkamer.

Deze kever legt haar ei in de hazelnoot wanneer de buitenwand nog zacht is. Uit het ei komt een larve die zich te goed doet aan het vruchtvlies. Wanneer de larve volgroeid is, knaagt deze zich een weg naar buiten om vervolgens in de grond te verpoppen.

Wat overblijft is een lege hazelnoot met een klein gaatje in de wand. Hazelnoten zijn op hun best wanneer ze rijp en droog zijn. Je kan ze verwerken in wintersalades, taart,...



FOTOBRON:
[HTTP://OPSTAPMETMENM.BLOGSPOT.BE/2012_10_01_ARCHIVE.HTML](http://opstapmetmenm.blogspot.be/2012_10_01_archive.html)

● Cantharel

De cantharel dankt zijn naam aan de gelijkenis met een hanenkam. Tijdens de middeleeuwen werd in Frankrijk het woord 'Chanterelle' gebruikt voor vogels met een opvallende zang zoals een kraaiende haan. De cantharel is gemakkelijk herkenbaar. Ze zijn licht tot diep dooiergeel van kleur. De trechtervormige hoed, 3 tot 10 cm in doorsnede, is vlak met ingerolde, golvende rand. De lijsten (aan de onderkant van de hoed) zijn adervorming.

De steel versmalt naar de basis toe. De cantharel is uiteraard eetbaar en heeft een pepersmaak. Alle soorten zijn bij ons zeldzaam. Dus cantharellen plukken in het wild is uit den boze. In het Zoniënwoud is het bovendien verboden om paddenstoelen te plukken. Al een geluk dat u deze paddenstoel ook gewoon uit het winkelrek kunt plukken.



FOTOBRON: WWW.DUINKERKEN.NU

● Hondсроos

Van de hondсроos zijn bladeren, bloemen en bottels (vruchten) eetbaar. De bladeren zijn vers en gedroogd lekker in de thee, de bloemen garneren fruit- en groentesalades, en van de bottels kan jam, siroop, limonade, thee en moes gemaakt worden.

Rozenbottels bevatten veel vitamine C. De bottels kan je oogsten in september - november. Opgepast! De zaadjes zijn behaard en kunnen bij aanraking enorme jeuk veroorzaken.



Recepten

Met uitzondering van het polentahapje komen volgende recepten uit het atelier 'Plantes sauvages' dat georganiseerd wordt door Tournesol - Zonnebloem vzw.

We plannen om komende lente een cursus 'Heerlijk onkruid' te organiseren in het Nederlands. Geïnteresseerd?

● Polentahapje met maïszwam, peterselie en cantharellen

Ingrediënten voor 6 personen:

Voor de polenta:

- 250 g polentameel
- 1 eetlepel verse tijmblaadjes
- 20 g boter
- 1 blokje kippenbouillon

Voor de garnering:

- Maïszwam of Mexicaanse maïstruffel (huitlacoche)
- 20 g boter
- 1 teen knoflookteentjes
- 1 sjalot
- 500 g cantharellen
- 1 blokje kippenbouillon
- 20 cl water
- 2 eetlepels platte peterselie

Bereidingswijze

Maak de polenta

-Kook de polenta volgens de verpakking. Doe er een blokje kippenbouillon bij.

-Giet de polenta in een met bakpapier bekleed bakblik en laat afkoelen in de koelkast.

-Steek er met een uitsteekvormpje rondjes van 2,5 cm uit.

-Smelt boter in een pak en bak de polentarondjes goudbruin.

Maak de garnering

-Snij de maïszwam, de sjalot, knoflook en peterselie in stukjes.

-Borstel de cantharellen schoon.

-Smelt de boter en bak de knoflook, sjalot en maïszwam tot ze een kleurtje hebben.

-Doe de cantharellen en de peterselie erbij en laat nog 3 min. sudderen.

-Beleg de polentarondjes met de garnering en serveer warm.

● Kastanjesoep

Ingrediënten

- 800 g tamme kastanjes
- 1 prei
- 3 knoflookteentjes
- 1 steeltje selder of venkel
- Zout
- Mosterd

Bereidingswijze

- Was de kastanjes en maak aan de onderzijde kruiselingen twee inkepingen. Breng ze in ruim water aan de kook gedurende 10 minuten. Verwijder het pluizige vlies van de kastanjes.
- Fruit de gehakte prei, knoflook en selder met een beetje mosterd in een grote soeppan.
- Voeg de kastanjes toe en overgiet alles met water.
- Laat koken en zout naar smaak.
- Pureer de soep met een mixer.

● Hazelnootmelk

Ingrediënten

- 80 g hazelnoten (reeds ontdaan van omhulsel)
- 1 l water

Bereidingswijze

- Laat de hazelnoten gedurende één nacht weken.
- Giet af en spoel goed.
- Mix.
- Doe in een kom met één liter water.
- Laat gedurende 4 à 5 minuten koken.
- Laat één kwartier rusten.
- Mix en filter (vergiet of zeefdoek).
- Men verkrijgt ongeveer 810 g hazelnootmelk en 130 g residu. Dit restje gemixte noten kan je verwerken in salades of taart.

● Hondsoersaus

Ingrediënten

- 200 g rozenbottels
- 2 uien of 5 à 6 sjalotten
- 1 scheut olijfolie
- Een beetje room
- Olijfolie
- Zout, peper, oregano

Bereiding

- Laat de rozenbottels gedurende 15 à 30 minuten koken in kokend water.
- Haal van het vuur en laat ze rusten tot ze zacht worden (wanneer ze geplukt zijn na vorst zijn ze reeds zacht, dan kan je deze etappe overslaan).
- Doe in een roerzeef om de vellen en zaden (jeukpoeder) te verwijderen, voeg af en toe water toe.
- Laat 1 of 2 uien glazig worden in olijfolie
- Voeg de rozenbottelpuree toe
- Voeg zout en peper toe naar smaak, zet nog eventjes op een vuur.

BRONNEN

- Nationale Plantentuin Van België (1995). Flora van België, het groothertogdom Luxemburg, Noord-Frankrijk en de aangrenzende gebieden. Ongewijzigde herdruk tweede editie (Ceuterick). 972 p.
- Natuur.blad (september 2009). Natuur in beeld. Eetbare natuur. p. 18 - 21.
- Houbrechts, D. en van Dam Marrett, T. (2012). Verrukkelijk onkruid. Uitgeverij Lannoo. 256 p.
- <http://www.soortenbank.nl/soorten.phpsoortengroep=paddenstoelen&record=Cantharellus+cibarius>