

- De magie van paddestoelen
- Tasty deep dives: "Ik eet eetcultuur" nieuwe aflevering
- Nieuw lid: Maaïke Pfann
- Sfyn
- Recept oesterzwammen!
- Oesterzwambitterballen
- mediamatic.

januari 2021

De magie van paddestoelen

Een mycelium is een netwerk van met elkaar verweven, schimmeldraden, die een deel van paddenstoelen zijn. Schimmels ontwikkelen vaak deze lange draden die zich steeds verder vertaken. Zo kan onder de grond een uitgebreid netwerk ontstaan. Dat is niet alleen buitengewoon nuttig voor allerlei planten en dieren, maar het kan ook ingezet worden als duurzaam alternatief van allerlei producten.

Mycelium is al op de markt in de vorm van piepschuimachtige verpakkingen, "leren" handtassen, vloerbedekking en geluiddempende akoestische panelen. Het wordt ook (nog experimenteel) gebruikt om te bouwen, om doodskisten (een Nederlandse start-up genaamd Loop of Life) of om composttoiletten te maken.

Tot voor kort moest je, als je leer wilde dat niet van dieren was gemaakt, waarschijnlijk genoeg nemen met plastic nepleer, dat weer andere milieuproblemen met zich meebrengt. Maar een aantal grote merken werkt, in samenwerking met biotechnologische startups Bolt Threads en MycoWorks, aan meer producten met leer die zijn gemaakt van een ander materiaal op biologische basis: mycelium dus. Mycelium wordt steeds gangbaarder, en de productie wordt door grote modehuizen opgeschaald. Het is dan ook een veel duurzamer alternatief dan plastics op basis van aardolie zoals pieschuim en vinyl of leer dat is gemaakt van dieren en met agressieve chemicalien is behandeld.

Wanneer de musea weer opengaan, breng dan eens een bezoek aan het eerste duurzame modemuseum ter wereld: Het Fashion for Good Museum, hier in Amsterdam. <https://fashionforgood.com/museum/>



Tasty Deep Dives: "Ik eet cultuur"

De nieuwste podcastaflevering gaat over eetcultuur. Melissa Korn heeft het bedrijf Ikeetcultuur opgericht om mensen met elkaar in contact te brengen via verhalen over eten. Voedsel is meer dan brandstof; daar zullen velen het over eens zijn. Maar als je het Melissa vraagt, is het ook de sleutel tot de wereld van andere mensen. Een zelfgekookte maaltijd kan aanleiding geven tot talloze vragen. Ik proef iets dat ik niet herken. Wat is het? Waar komt het vandaan? Hoe groeit het? Waar koop je het? Eten kan zoveel zeggen over wie je bent, waar je vandaan komt en hoe je in het leven staat.

Luister naar de podcast als je meer wilt weten! Je kunt Tasty Deep Dives vinden op Spotify en Apple Podcasts.

<https://www.ikeetcultuur.nl> en bijvoorbeeld

<https://www.podchaser.com/podcasts/tasty-deep-dives-1981275>. We zijn ook te vinden op Spotify en Apple podcasts!



Oesterzwambitterballen

De medewerkers van de Belastingdienst en Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) produceren samen zo'n 400 kilo koffiedik per dag. Dat ging eerst in de afvalbak, maar nu kweekt De Zwammerij er oesterzwammen op. Het concept is simpel: recycle wat er overblijft van een kop koffie. De Zwammerij verzamelt het koffiedik en gebruikt het als vruchtbare basis om oesterzwammen op te kweken. De bitterballen van de oesterzwammen komen vervolgens terug op het menu in de bedrijfskantine. Een mooie cyclus. Momenteel moeten ze creatiever zijn en zich aanpassen vanwege covid, maar we kunnen de oesterzwam bitterballen van harte aanbevelen! Lees meer: <https://www.goodfoodclub.nu/aanbieder/de-zwammerij/> of bestel direct: <https://www.hoogelandcatering.nl/de-zwammerij>.

Fantastische oesterzwammensalade



Deze oesterzwammen salade zal je echt positief verrassen! Het is niet alleen heel erg lekker, en ook nog eens erg gezond. Het is klaar in minder dan 15 minuten en maakt gebruik van een speciale "perstechniek" voor de oesterzwammen. De techniek: je drukt de oesterzwammen tussen twee pannen op middelhoog vuur, zodat de oesterzwammen een knapperig buitenste laagje krijgen. Daarna voeg je een marinade toe die de oesterzwammen opnemen. Zie hieronder voor de ingrediënten en de methode! Gespot op de Instagram van Green Kitchen Stories – ook een geweldige bron voor inspiratie voor andere recepten. Ze hebben ook een aantal geweldige kookboeken!

Instructies

1. Klop de ingrediënten voor de marinade in een kommetje door elkaar.
2. Doe een beetje olie in een grote pan (en houdt een kleinere pan bij de hand) op middelhoog vuur en leg de hele champignonclusters in de pan. Je kunt het dikste deel van de steel afsnijden, maar zorg ervoor dat ze grotendeels nog heel zijn.
3. Zet er een andere pan op en druk met de onderkant van de pan de oesterzwammen aan, om zo het vocht eruit te persen en de champignons een mooi korstje te geven.
4. Laat een minuut of twee staan, draai de oesterzwammen dan om en druk nogmaals aan. Gebruik een keukenhanddoek om het vocht dat zich onder de perspan verzamelt weg te vegen. Herhaal dit proces een paar keer totdat beide kanten er mooi en goudkleurig uitzien. Voeg meer olie toe als ze aan de pan blijven plakken.
5. Voeg de marinade toe aan de pan en laat de champignons aan beide kanten glanzen en sappig worden.
6. Leg de oesterzwammen op een snijplank en snijd ze in grote stukken.
7. Voeg de kikkererwten toe aan dezelfde pan en laat ze de resterende marinade opnemen.
8. Klop de caesardressing in een ander kommetje door elkaar. Als de consistentie te dik aanvoelt kun je een scheutje water toevoegen. De consistentie moet lopend zijn, maar nog steeds zo dat het aan een slablad blijft plakken. Proef en pas de smaak aan.
9. Snijd de romain in grote stukken en voeg toe aan de mengkom. Roer tot alle blaadjes bedekt zijn met dressing.
10. Verdeel de salade in twee kommen, voeg de kikkererwten, champignons en 1/2 avocado toe aan elke kom en top af met verse dille en versgemalen zwarte peper.

Ingrediënten

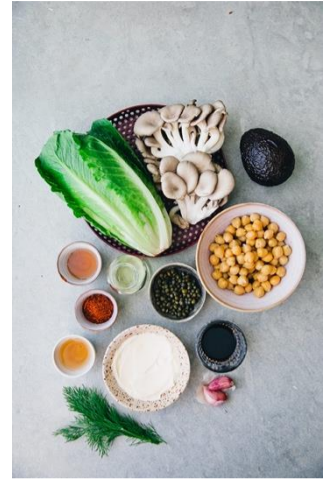
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 trosjes oesterzwammen
- 1/2 blikje gekookte kikkererwten
- 1 romain sla
- 1 groot takje dille

Marinade

- 1 1/2 eetlepel tamari of sojasaus
- 1 theelepel appelciderazijn
- 1-2 theelepels ahornsiroop
- 1/2 teentje knoflook, geraspt
- 1 theelepel pikant paprikapoeder
- Peper en zout

Caesar dressing

- 2 eetlepels vegan mayonaise (of gewone)
- 1 theelepel appelazijn
- 1/2 teentje knoflook, geraspt
- 1-2 el kappertjes
- Peper en zout



Nieuw lid: Maaïke Pfann



Wie ben je en waar houd je je mee bezig in het leven?

Mijn naam is Maaïke Pfann en ik ben dol op wilde planten. Ik heb kruidengeneeskunde en biologisch dynamische landbouw gestudeerd en had een volkstuintje. Maar omdat voor mij elke plant evenveel waarde heeft kreeg ik al gauw de bijnaam 'mevrouw onkruid' en moest ik mijn tuintje opzeggen. Deze naam heb ik omarmd als geuzenaam. Als beschermvrouwe van het onkruid leer ik nu mensen de waarde van alle planten. Ook het 'onkruid'. De waarde als geneesplant, als voedingsgewas of als nutsplant voor vezels of kleurstof. (Kijk op www.mevrouwonkruid.nl voor meer informatie)

Ik hou ontzettend van planten, maar nog meer van dieren en daarom eet ik geen dierlijke producten. Mensen kunnen prima van planten leven. Ik word heel blij van biodiversiteit. Ik eet gevarieerd en met veel kleur. In mijn achtertuin heb ik samen met de natuur een voedselbosje van 250 m² gecreeerd met een enorme soortendiversiteit. Zowel in de bodem als erboven. Planten en dieren. Ik kan jaarrond uit mijn tuin eten. Niet volledig, maar het is wel een fijne aanvulling.

Hoe ben je bij Vokomokum terecht gekomen?

Ooit, in een vorig leven was ik grafisch ontwerper en vroegen de oprichters van Vokomokum (dat toen nog 'De Krent' heette) mij om een logo te maken voor Noppes (de Amsterdamse LETS, een gemeenschap voor het uitwisselen van diensten en goederen). Dat deed ik en in ruil voor mijn logo werd ik gratis lid van De Krent. Dat is inmiddels een jaar of 20 geleden.

Wat is er door de jaren heen veranderd? En op welke manier ben jij nu betrokken bij het collectief?

Ik kan me niet herinneren dat ik in de begin-jaren een werkshift heb gedaan, ik geloof dat dat toen werd opgelost met een kleine bijdrage in de onkosten voor degenen die de bestelling deden en verzamelden. Voko was toen nog heel klein. Veel leuker werd het toen we op de Plantage Dok terecht konden. Toen ben ik in het bakteam terecht gekomen, omdat ik heel erg van bakken houd. Later ben ik ook gaan koken. Soms wel voor 100 man en volledig plantaardig. In de zomer, als er in overvloed wilde planten te oogsten zijn, kookte ik natuurlijk ook met onkruid. Pesto van brandnetel en vogelmuur bijvoorbeeld of garnering met paardenbloemen en madeliefjes.

De laatste jaren ben ik weer in het bak-team. Ik miste het taarten bakken... Maar goed, van bakken is het de afgelopen twee jaar helaas niet veel gekomen. Het is ook wel grappig om eens een andere werkje te doen, zoals Checkout. Ik vind het sowieso erg leuk om onderdeel uit te maken van de Voko en samen te werken met de andere leden, ookal ken ik niet iedereen even goed.

Wat bestel je graag bij Vokomokum en waar gebruik je dat voor? Misschien heb je een recept?

Ik bestel graag grote verpakkingen van 5 kilo omdat er dan zo min mogelijk verpakkingsmateriaal nodig is. Die grote zakken rijst, boekweit, zonnebloempitten, meel en havervlokken bijvoorbeeld zijn meestal in een stevige papieren zak verpakt. Die zakken kan ik goed hergebruiken voor mijn gedroogde kruiden. Verder houd ik erg van gedroogd fruit (dadels, vijgen, mango, rozijnen, moerbeien) en noten. Gedroogd fruit en noten zijn vaak de basis voor gebak. Je kunt zo bijvoorbeeld een hele lekkere vegan versie maken van snickers. En je hebt er niet eens een oven voor nodig... wel een keuken-machine.

Ingrediënten:

- 100 gram havermout
- 300 gram dadels zonder pit
- 100 gram pindakaas
- 100 gram ongezoute pinda's
- 200 gram pure chocolade

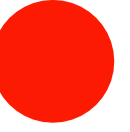


Maal de havermout tot meel en doe zolang in een kom. Meng de dadels met de pindakaas en maal in een keukenmachine tot kauwgomachtige structuur.

Meng 150 gram van het dadel-pindamengsel met het havermeel en kneed dit tot een bal. Leg de bal op bakpapier en duw de massa uit tot een rechthoek. Dit is de bodem van de snicker. Smeer de rest van het dadel-pindakaasmengsel op de bodem en duw vervolgens de pinda's in dit mengsel.

Snijd de snickers in repen. Smelt de chocolade au bain marie en giet de gesmolten chocolade over de bovenkant van de repen. Laat 20 minuten afkoelen in de koelkast en draai de repen om zodat je chocolade over de onderkant kunt gieten en laat weer in de koelkast opstijven. Lekkerrrrrr!

Met dank aan Lobke Faasen voor de mooie foto en het recept! (www.lobkefaasen.nl)



Als je geïnteresseerd bent in de transitie van de voedselindustrie, houd dan de website van het Slowfood Youth Network te bekijken. In de nieuwsbrief van september hebben we al een boek aanbevolen dat door dit netwerk is uitgegeven. Helaas zijn alle activiteiten opgeschort vanwege de covid-maatregelen, maar in minder beperkende tijden kun je deelnemen aan allerlei verdiepende sessies op locatie - bijvoorbeeld een bezoek aan een tofu-fabriek om meer te leren over vegetarische vleesvervangers, of een bezoek aan een supermarkt om hun rol in een beter en eerlijker voedselsysteem te bespreken. Op 8 januari is het SFYN Netwerk ook begonnen met de jaarlijkse SFYN Academie. Als je iemand tussen de 18 en 35 jaar kent of bent die gepassioneerd is over voedsel en het schoner, duurzamer en eerlijker maken van voedsel - kijk dan eens naar deze Academie. De inschrijvingen voor dit jaar zijn gesloten, maar je kunt hun avonturen volgen en ze online volgen als je op tijd wilt inschrijven voor 2023. De SFYN Academy is een divers en interactief curriculum, door middel van lezingen, excursies en workshops dompelt de groep van +/- 25 deelnemers zich onder in voedselketens en -systemen. Van stallen en akkers tot start-ups en fabrieken: de voedselketen zelf is de leerschool. Zes maanden lang reizen ze door heel Nederland voor workshops, lezingen en discussies met boeren, vissers, chef-koks, wetenschappers, marketeers, beleidsmakers en vooral met elkaar.

<https://www.slowfoodyouthnetwork.nl/nieuws/de-deelnemers-van-de-sfyn-academie-22>

Kijk op de website van Mediamatic om meer coole projecten te ontdekken waarbij mycelium of andere delen van paddenstoelen worden gebruikt. Samen met CleanLab hebben ze bijvoorbeeld geëxperimenteerd met het maken van biologisch afbreekbare plantenpotten, of met paddenstoelmeubels. Als je nog niet bekend bent met Mediamatic - dan raden we je aan om hun activiteiten in de gaten te gaan houden! Mediamatic is een kunstcentrum gewijd aan nieuwe ontwikkelingen in de kunst en op het gebied van duurzaamheid - zij organiseren lezingen, workshops en kunstprojecten, gericht op natuur, biotechnologie en de combinatie kunst en wetenschap.



**voko
mokum**