

# Zwammen, boleten en paddo's

*Gevaarlijk gezond in de Karpaten*

Veel Oekraïners worden elk jaar ernstig ziek na het eten van hun geliefde paddestoel en een flink aantal komt te overlijden. Vaak hebben ze een giftige zwam of boleet met een eetbare verwisseld. Soms hebben ze geogst op vergiftigde grond. Gevaren zijn er te over, maar die kunnen de traditionele paddestoelenplukkerstrek niet stoppen. Van de late lente tot de eerste sneeuw trekken Oekraïners naar het bos voor de gezonde en voedzame schimmelbloesems.

Ze hebben overduidelijk geen last van de typisch Nederlandse *mycofobie* of paddestoelenangst. Bovendien hebben ze geen wet die het plukken verbiedt. Volgens het Nederlandse Wetboek van Strafrecht is dat een vorm van stroperij, anders gezegd, diefstal. Niet zo in Oekraïne. De bakjes bleke, veel te dure supermarktchampignons blijven in de schappen staan. Vers en liefst zelf geplukt, daar gaat het om.

Heerlijk vinden ze het, paddestoelen zoeken met de familie. Het vochtige, bijna warme bos ruikt naar mos, weëige schimmels en houtrot: de neus staat naar beneden gericht. Geconcentreerd draaien de speurders hun rondjes. In het halfdonker wordt heel goed voorstelbaar hoe iemand de weg in het bos kan kwijt raken – wat in sprookjes treffend uit de doeken wordt gedaan. Als de paddestoelenjagers elkaar uit het oog hebben verloren en elkaar van verre toeroepen, kunnen ze amper horen waar het stemgeluid vandaan komt.

Wie de weg weet in het bos, zoekt na een stevige regenbui rap zijn favoriete stekjes op. De paddestoelen hebben het regenwater opgezogen en schieten nu met ongekende snelheid omhoog. Dmitro Nagornyak uit Krasna (Ivano-Frankivsk oblast) neemt een slag om de arm maar meent toch dat de *bili hrib* of *borovik* (eekhoorn-tjesbrood) al na een paar uur drie tot vier centimeter boven de grond staat en binnen twee of drie dagen wel 15 centimeter groot kan worden. Met afgevlude emmers keert deze ervaren paddestoelenplukker dan naar huis terug.

Op Nagornyaks verlanglijstje staan de licht bittere en vlezige *lisitsjki* (cantharel), de nootachtige *bili hrib* of *borovik*, de *holoebinka* (donkergrijze ridderzwam) met zijn neutrale smaak, en de kleverige, zacht smakende *masljoek* (bruine ringboleet).



*Paddestoelen van de Karpaten, van linksboven met de klok mee. 1. Een lekkere, roodbruine slanke amaniet, of misschien toch de giftige panteramaniet? 2. De tamelijk zeldzame houtboleet. 3. Dmitro Nagornyak toont specimina van het smakelijk voedzame eekhoortjesbrood. 4. Een 'paddo' met hallucinante psilocibine?*

## Voedingskanjers

Al bestaan de zwammen en boleten voor ongeveer 90 procent uit water, ze bevatten vaak een rijke schakering van voedingsstoffen, rijker dan menige groente. Kalium, fosfor, selenium en koper bijvoorbeeld vormen belangrijke bestanddelen naast vitamines als B1 tot en met B7, C en D. Bovendien is het vetgehalte verwaarloosbaar klein. Wat proteïne betreft, hoeft de veel voorkomende *bili hrib* of *borovik* alleen de vleesvervangende sojaboon voor te laten.

Lang geleden aten de Oekraïners paddestoelen in zomer en herfst, terwijl vlees voor het wintermenu stond gereserveerd. Weer later, tijdens de Sovjet-Unie, vormden de voedzame schimmelvruchten een noodzakelijk supplement op het karige rantsoen dat de staat aan haar burgers ter beschikking stelde. Soms betekende toegang tot de paddestoel het verschil tussen leven en dood. Stadsmensen en buitenlui kennen daarom even goed hun weg door het bos en hebben er hun geheime plekjes.

Acute hongersnood bestaat niet meer en de paddestoelenoogst staat nu vooral in het teken van de Oekraïense keuken en

de sportieve competitie – wie brengt de meeste emmers mee uit het bos? Voor de kerstdis worden ze onder meer in *vareniki*, *holoebtsi* (koolrollen) en salade verwerkt.

## Radioactief

De pluk is intussen niet van gevaar ontbloeit, zo blijkt telkens weer. Voor wie weinig praktische ervaring heeft opgedaan, liggen de risico's van *mycetisme* of paddestoelvergiftiging op de loer. De symptomen variëren van zware buikpijn, overgeven en diaree tot lever- en nierfalen met een meestal onvermijdelijke dood als slot.

Ieder jaar zijn er tientallen, soms meer dan honderd doden te betreuren, vooral in de oostelijke en zuidelijke regio's van het land. Het westen blijft doorgaans gevrijwaard van fatale ongelukken. Volgens de neurologe Anna Ivasiv in Ivano-Frankivsk, die geen vergiftigingsgevallen direct kent, zijn de slachtoffers vaak onervaren plukkers, hun vrienden en familieleden. Verder zou de bereidingswijze een rol spelen. Zo wordt de smakelijke bosvrucht in het westen vaak veel langer gekookt.

Soms kan luchtvervuiling in het sterk ge-

industrialiseerde oosten de kleur van giftige exemplaren verdoezelen. In augustus 2009 meende een 78-jarige man in Kirovograd dat hij zijn burens witte *petsjeritsi sadovi* (champignons) had gegeven, maar toen hij en twee anderen kort daarop stierven, bleek het om de zwaar giftige *moechomor zeleni* (groene knolamaniet) te gaan.

Er sluimeren echter nog andere gevaren. De schimmelende bosbodembewoners kunnen namelijk zeer veel gif en straling verdragen zonder er zelf onder te lijden. Rond Tsjernobyls uitgebrande kernreactor nummer 4 blijken zwammen en boleten zwaar radioactief besmet, wat de bewoners in of aan de rand van de verboden zone er niet van weerhoudt ze te eten. Een paar flinke slokken *horilka*, zo meent men, neutraliseert de straling. Zo krijgt de door het paddestoelenmaal toch al zwaar belaste lever er een extra klap bij.

Buiten de zwaarst besmette regio's en in de Karpaten heeft de paddestoel evenzeer te lijden. Onderzoek naar de lisitsjki en de borovik liet zien dat er veel radioactief cesium in zit, wat er met koken uit wast. Ook werden sporen van plutonium, uranium en thorium aangetroffen.

### Gedrogeerd

Trouwens, de gewilde schimmels bedreigen niet alleen de volksgezondheid. Ze hebben mogelijk ook nog een negatieve impact op de samenleving. In 2006 sprak NRC's Ruslandcorrespondent Coen van Zwol met Andrei Grigorevitsj Koeprjanov. Deze bioloog verklaart grootheid en falen van de Russische ziel uit een overmatige paddestoelenconsumptie die er voor zorgt dat veelethers min of meer beneveld door het leven gaan. Want niet alleen de zogenaamde *paddo's* bevatten de hallucinante alkaloiden. Zelfs de meest gangbare paddestoelen brengen gebruikers in een lichte roes, beweert Koeprjanov.

De bioloog trekt vervolgens een verontrustende conclusie: '...daarom brengt Rusland zulke geweldige dromers, mystici, dichters, componisten en mathematici voort. En maken we voor de rest overal zo'n zootje van.' Als dat echt zo is, lijkt een 'Nederlands' plukverbod ook in Oekraïne zeer op zijn plaats.

**Frans Hoppenbrouwers**

*Dit artikel werd mede mogelijk na veldonderzoek door Julia Hoppenbrouwers-Nagornyak*