



## Pressemitteilung

### **Alles unter einem Hut: Champignons punkten mit vielen Vorteilen**

**Reich an Vitaminen und Mineralstoffen, arm an Kalorien – und vielfältig im Geschmack: Champignons bringen jede Menge Vorzüge „unter einen Hut“. Kein Wunder, dass sie hierzulande die beliebteste Pilzsorte sind. Zwei von drei in Deutschland verkauften Champignons stammen aus heimischem Anbau\*. Das hat naheliegende Vorteile. Denn je kürzer der Transportweg, desto frischer und aromatischer kommen die braunen und weißen Gewächse auf den Tisch.**

**Berlin, 28. Oktober 2014.** Champignons haben in Deutschland das ganze Jahr über Saison. Die vielen gesunden Inhaltsstoffe bleiben im ungekochten Zustand sogar noch besser erhalten. Mit gerade einmal 15 Kilokalorien pro 100 Gramm sind sie ideal für alle, die es beim Thema Essen nicht so schwernehmen wollen. Die Pilze, die auch unter dem Namen Egerlinge bekannt sind, gibt es als braune und weiße Exemplare. Die dunklere Ausgabe ist weniger druckempfindlich und etwas intensiver im Geschmack. Beiden Sorten gemeinsam sind der schützende Hut und der charakteristisch kurze Stängel. Schon gewusst? Champignons zählen zu den ganz wenigen Pilzsorten, die auch roh gegessen werden können.

#### **Saubere Sache, auch ohne Wasser**

FrISChe Champignons lassen sich anhand ihres festen Fruchtfleischs erkennen. Sie sind weder rissig noch feucht. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie einige Tage haltbar. Werden die Pilze in einer Verpackung mit Folie verkauft, diese unbedingt entfernen, damit das Kondenswasser verdunsten kann. Vor der Zubereitung die Pilze gründlich reinigen. Champignons nur trocken säubern, da sonst ihr typisches Aroma verwässert. Das Säubern gelingt am besten mit einem Küchentuch oder einer weichen Bürste, mit der auch die unter dem Hut liegenden Lamellen sorgfältig von Schmutzresten befreit werden können. Mit Erde behaftete Stängelansätze einfach abschneiden.

#### **Perfekte Begleiter für jede Geschmacksrichtung**

Mit einem Eierschneider lassen sich Champignons bequem in gleichmäßige Scheiben schneiden. Wer sie feiner zerkleinern will, nimmt am besten ein langes, scharfes Messer. Dank ihres zurückhaltend-milden Aromas überlassen Champignons anderen Zutaten gern den geschmacklichen Vortritt. Die Bandbreite ihrer kulinarischen Einsatzmöglichkeiten ist deshalb groß. So verfeinert Deutschlands Pilzsorte Nummer 1 eine Vielzahl von Fleisch- und

Fischgerichten oder lässt sich als Füllung in Pasteten und Quiches verarbeiten. Roh geben die Pilze auf jedem Brotzeitbrett und in unterschiedlichsten Salaten eine gute Figur ab.

### Zahlen rund um Champignons

- Champignons wurden im vergangenen Jahr in 59 Prozent aller Haushalte mindestens einmal aufgetischt – ein Plus von 6 Prozentpunkten gegenüber 2006.
- 2013 kaufte jeder Bundesbürger im Schnitt 700 Gramm der kleinen runden Pilze ein.
- Rund 62.000 Tonnen Champignons wurden im vergangenen Jahr in Deutschland produziert.

\* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

### Schon gewusst?

Immerhin 6 Prozent aller Kinder und jungen Erwachsenen haben laut der aktuellen Studie „Raus auf's Land“ der Initiative „Deutschland – Mein Garten.“ (<http://bit.ly/1pbq11G>) noch nie einen Pilz – ganz gleich ob Champignon oder Pfifferling – gegessen.

### Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legt das Ehepaar Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

**Rezept-Tipp:** Champignonschaumsüppchen mit Geflügelsatée (4 Personen)





**Zubereitungszeit:** Ca. 60 min

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### **Für das Champignonschaumsüppchen**

500 g	Champignons
1 Stange	Lauch
3	Schalotten
2 Stangen	Zitronengras
15 g	frischer Ingwer
1	Chilischote
250 ml	Weißwein
2 l	Kokosmilch
	Meersalz
	Hoi Sin Sauce
	Sojasauce
	Asia-Fischsauce
3 EL	Rapsöl
1 EL	Sesamöl geröstet
4 EL	Koriandergrün gehackt

### **Für das Geflügelsaté**

320 g	Maispoulardenbrust
	Terijakisauce
	Korianderkörner aus der Mühle
	Meersalz
4 Stk	lange Satéespieße
3 EL	Rapsöl

### **Zubereitung**

1. Für das Champignonschaumsüppchen das Gemüse schälen, klein schneiden und in dem Rapsöl anbraten. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit der Kokosmilch auffüllen und salzen. Den Ingwer reiben und zugeben. Ca. 20 min leicht köcheln lassen.
2. Die Chilischote entkernen und ohne Kerne zum Gemüse hinzuzugeben. 2 min. ziehen lassen. Mit den Asiasaucen vorsichtig abschmecken. Mit einem Stabmixer grob mixen. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren und nochmals abschmecken.
3. Für das Geflügelsaté die Poulardenbrust von der Haut befreien und in längliche Streifen schneiden. Poulardenstreifen wellenförmig der Länge nach auf die Spieße stecken und anschließend salzen.



4. Mit dem Koriander würzen und in Rapsöl von jeder Seite ca. 2 min kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren, das überschüssige Fett aus der Pfanne entfernen und mit der Terijakisauce beträufeln.
5. Die Suppe in ein Glas füllen und den Satée oben auf legen.

### **Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

### **Über die Studie „Raus auf's Land“**

Die Initiative „Deutschland – Mein Garten.“ hat im Auftrag der Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. im Sommer 2014 eine repräsentative Umfrage unter Kindern und jungen Erwachsenen im Alter von 10 bis 25 Jahren durchgeführt. Die vom Meinungsforschungsinstitut mafo.de durchgeführte Studie „Raus aufs Land“ (<http://bit.ly/1pbq11G>) fördert teils bedenkliche Ergebnisse zum Ernährungsverhalten von jungen Menschen in Deutschland zutage. Befragt wurden rund 1300 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 25 Jahren. Mit der Studie zeigt die Initiative, wie wichtig es ist, über deutsches Obst und Gemüse und seine Zubereitungsmöglichkeiten aufzuklären.

Diese Infografik können Sie unter diesem Link <http://bit.ly/1pbq11G> als druckfähiges Bildmaterial oder als Online-Version herunterladen.

Mehr Informationen zu Warenkunde sowie einfache und leckere Rezepte rund um Obst und Gemüse finden sich auf der Website <http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/>

### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.



**Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>