



Pressemitteilung

Der Champion unter den Pilzen

Der Champignon ist der beliebteste Pilz der Deutschen. Rund 67.000 Tonnen des leckeren und vielseitigen Speisepilzes ernteten deutsche Erzeuger im Jahr 2015¹ – das ist mehr als je zuvor. Kaum verwunderlich, dass die Nachfrage groß ist, denn Champignons schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie sind auch kalorienarm und enthalten viele Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiß.

Berlin, 13. Januar 2016. Angebraten als Beilage, roh im Salat oder zur Verfeinerung von Soßen – der Champignon ist ein besonders vielfältiger Speisepilz. Zudem enthält er wichtige Vitamine und Nährstoffe und ist kalorienarm. Nicht umsonst schätzen die Verbraucher den Pilz: Jeder Deutsche kaufte im vergangenen Jahr durchschnittlich 750 Gramm Champignons² – der bisherige Spitzenwert. Großer Beliebtheit erfreut er sich bereits seit dem 17. Jahrhundert. Ein französischer Gärtner hatte die Pilze zufällig auf seinen Melonenfeldern entdeckt und anschließend kultiviert.

Power-Paket Pilz

Wer es beim Essen leicht nehmen möchte, trifft mit Champignons genau die richtige Wahl. Denn der Pilz hat nur 15 Kalorien auf 100 Gramm und enthält kaum Kohlenhydrate. Vitamin C, Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink machen den Speisepilz besonders nährstoffreich. Außerdem sind Champignons reich an pflanzlichem Eiweiß.

Aller guten Dinge sind drei

Champignons – auch Egerlinge genannt – werden in drei Sorten unterschieden: Es gibt weiße und braune Exemplare sowie Riesenchampignons. Weiße und braune Champignons haben einen Hut-Durchmesser von etwa zwei bis fünf Zentimetern. Die Riesenchampignons dagegen erreichen aufgrund der späteren Ernte einen Durchmesser von bis zu zwölf Zentimetern. Was alle Champignons gemein haben, ist der feinnussige Geschmack. Die braune Variante eignet sich besonders gut zum Braten, denn sie bleibt dabei angenehm fest.

Beim Wachsen durstig, nach der Ernte wasserscheu

Champignons sollten vor der Zubereitung nicht gewaschen werden, denn beim Kontakt mit Wasser saugen sich die Speisepilze voll und verlieren an Aroma. Stattdessen die Champignons mit einer kleinen, weichen Bürste putzen. Wer keine Bürste zur Hand hat, kann die Erd- und Sandreste vorsichtig mit einem Küchentuch entfernen. Die Speisepilze müssen nicht geschält werden und ihr Stiel ist essbar.

¹ Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

² Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)



Alleskönner auf dem Teller

Champignons schmecken roh oder gegart. Wer die erste Variante bevorzugt, kann die Speisepilze zum Beispiel zum Verfeinern von Salaten verwenden. Ihre Würze harmonisiert sehr gut mit Feldsalat oder Rote Bete. Ein bewährter Trick: nach dem Abschneiden des Stils oder dem Zerkleinern des Pilzes etwas Zitronensaft auf die Schnittflächen geben. So bleibt das Fruchtfleisch hell. Angebraten und mit frischen Kräutern wie Petersilie, Rosmarin oder Estragon verfeinert, sind Champignons eine gesunde und leckere Beilage zu Fleisch oder Fisch. Auch Suppen lassen sich durch das kulinarische Multitalent aufpeppen. Dazu einfach ein paar geviertelte und circa drei Minuten in Öl angebratene Champignons vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

Zu allen vier Jahreszeiten frisch

Champignons haben hierzulande das ganze Jahr über Saison. Bei frischen Pilzen ist das Fruchtfleisch fest. Der Hut ist weder geöffnet noch gebogen. Nach dem Kauf die Speisepilze am besten direkt verzehren. Wer sie kurze Zeit lagern möchte, kann sie im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Bei Plastikverpackungen die Folie entfernen oder einstechen, damit das Kondenswasser verdunsten kann. Außerdem wichtig: Champignons nehmen Gerüche leicht an. Daher sollten sie nicht in der Nähe von Lauchzwiebeln oder anderen geruchsintensiven Gemüsen aufbewahrt werden.

Schon gewusst?

- Aus dem Land der „Haute cuisine“: Der Champignon wird auch „Pariser Pilz“ genannt. Vor dem Bau der U-Bahn wurde er in den feuchten und kalten Katakomben der französischen Hauptstadt angebaut.
- Von der Hand in den Mund: Die Pilze werden grundsätzlich per Hand geerntet. So stellen die Erzeuger sicher, dass die Champignons ohne Schäden und Reste von Erde zu den Verbrauchern gelangen.
- Je nach Geschmack: Die deutschen Bundesländer haben unterschiedliche Pilzpräferenzen: In Baden-Württemberg werden beispielsweise braune, in Nordrhein-Westfalen weiße Champignons besonders häufig gekauft.

Rezept-Tipp: Pilzfrikadellen mit frischen Kräutern



4 Personen

Stufe: Leicht

Dauer: 25 min

Zutaten:

200 g Champignons

4 Brötchen

150-200 ml Milch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

4 Eier

1 TL frisch gehackter Oregano

1 TL frisch gehackter Thymian

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

1 TL Paprikapulver, edelsüß

ca. 120 g Semmelbrösel

4-5 EL Mehl

100 ml Öl

Zubereitung:

Die Brötchen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen lassen, darüber gießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In der heißen Butter in einer Pfanne glasig anschwitzen. Die Pilze dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten, dabei die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Pilz-Zwiebel-Mischung zu den Brötchen geben, 2 Eier, den Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazu geben und alles gut vermengen. Die Masse sollte gut formbar sein, falls sie zu weich ist noch einige Semmelbrösel unterkneten und nochmal kurz ziehen lassen.

Mit feuchten Händen kleine Frikadellen aus dem Teig formen. Das Mehl und die Semmelbrösel jeweils auf einen Teller streuen. Die übrigen Eier in einer Schale verquirlen. Die Frikadellen im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.

Anschließend das Öl in eine heiße Pfanne geben. Die Frikadellen darin unter Wenden bei mittlerer Temperatur 6-8 Minuten goldbraun und knusprig ausbraten. Zum Abtropfen auf Küchenkrepp geben und nach Belieben im Ofen (80°C Umluft) warmhalten.

**Nährwerte pro Portion:**

kcal: 698

kJ: 2019

KH: 68 g

EW: 21,5 g

F: 38 g

BE: 6

Chol. : 251 mg

Bst. : 5,3 g

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 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

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

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