



Pressemitteilung

Kleiner Pilz, großer Geschmack

Weihnachten ist vorüber und der Gänsebraten verspeist. Was bleibt sind ein paar überschüssige Pfunde und der Wunsch, diese so schnell wie möglich los zu werden. Champignons sind als Winter-Schlankmacher bestens geeignet. Denn die kalorienarmen Delikatessen haben auch in der kalten Jahreszeit Saison.

Berlin, 16. Januar 2013. Die Nachfrage nach Champignons stieg in den vergangenen Jahren kontinuierlich an. Der Pro-Kopf-Verbrauch der frischen Pilzen liegt hierzulande bei 1,42 Kilogramm. In puncto Beliebtheit kann keine andere Pilzsorte mithalten. Champignons stammen ursprünglich aus Frankreich. Bereits im 17. Jahrhundert galten sie am Versailler Hof von Sonnenkönig Ludwig XIV. als Delikatesse. Die auch Egerlinge genannten Pilze wachsen am besten auf feuchtem und schattigem Grund. Da die kleinen Leckerbissen sehr empfindlich sind, müssen die Erzeuger bei ihrer Ernte äußerst vorsichtig sein. Denn schon beim geringsten Druck bilden die lichtscheuen Gewächse braune Stellen aus.

Da steckt viel Gutes drin

Champignons sind ideal für alle, die sich gesund und ausgewogen ernähren wollen. Sie enthalten die Vitamine D, B2 und K. Hinzu kommen wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium, die zum Beispiel wichtig für Aufbau und Erhalt einer gesunden Knochenstruktur sind. Champignons sind darüber hinaus besonders eiweißhaltig – und damit eine gute Alternative zu Fleisch. Tipp: Je erntefrischer die Pilze, desto mehr der gesunden Inhaltsstoffe sind in ihnen enthalten.

Nicht waschen, sondern bürsten

Frische Champignons lassen sich an geschlossenen und unversehrten Kappen erkennen. Sie sollten beim Kauf trocken und vom Geruch her neutral sein. Champignons verderben äußerst schnell. Die Pilze daher am besten immer direkt zubereiten. Mit Wasser sollte man den kleinen Delikatessen allerdings nicht zu Leibe rücken. Der Grund: Die Speisepilze saugen sich rasch voll und verlieren dadurch ihr natürlich-intensives Aroma. Champignons am besten mit einer kleinen Bürste reinigen. Dadurch können auch die Erd- oder Sandreste in den Pilzlamellen sicher entfernt werden. Tipp: Nur weiche Borsten verwenden, da sonst die empfindliche Oberfläche der Champignons schnell rissig wird.

Auf Eis gelegt

Müssen die runden Spezialitäten doch einmal länger auf ihre Zubereitung warten, sollten sie im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. Die Pilze dabei locker und luftig nebeneinander legen. Folien unbedingt entfernen, damit das Kondenswasser verdunsten kann. Champignons lassen sich darüber hinaus problemlos einfrieren. Die

Pilze vorher gründlich säubern und in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend im Gefrierbeutel portionieren.

Schon gewusst?

- Braune Champions werden hierzulande immer beliebter. In den vergangenen zehn Jahren stieg ihr Anteil an der Gesamtverkaufsmenge auf knapp ein Drittel an.
- Rund 62.000 Tonnen der frischen Pilze werden zwischen Rhein und Elbe Jahr für Jahr geerntet.
- In deutschen Haushalten kommen im Schnitt rund 1,3 Kilogramm Champignons im Jahr auf den Tisch.

*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

Rezept-Tipp: Spaghetti mit Tomaten, Bacon und Champignons



Zubereitungszeit: 20 min

Garzeit: ca. 15 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

6 Tomaten

100 g Bacon, in Scheiben

200 g Champignons

1 Zwiebel



1 Knoblauchzehe
400 g Spaghetti
Salz
1 EL Olivenöl
150 ml trockener Weißwein
Pfeffer, aus der Mühle
2 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Den Bacon in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.
2. Den Bacon in heißem Öl kurz anschwitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch zugeben und 1-2 Minuten mitschwitzen. Die Champignons 1-2 Minuten mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Tomaten unterrühren. Etwa 8 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Nudeln mit der Petersilie unter die Sauce schwenken und servieren.

Nährwerte (Pro Person):

kcal: 521
kJoule: 2198
Eiweiß: 20,4 g
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 77 g

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- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Ursula Breckner
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 0221-56938-108
Fax 0221-56938-201