

Trio in Herbstfarben - Champignons mit Ziegenfrischkäse und Thymian

Die Lieblingpilze der Deutschen gibt es ganzjährig aus heimischem Anbau!

Berlin, September 2018. Sie sind die bekanntesten ihrer Art und landen ganzjährig auf deutschen Tellern: Champignons. Im Jahr 2017 wurden pro Kopf rund 3 Kilogramm Pilze verspeist – davon fast 2 Kilogramm Frischpilze beziehungsweise 1,7 Kilogramm frische Champignons. Im Pilz-Ranking liegen Champignons damit ganz vorn. Überhaupt sind frische Pilze voll im Trend. Der Konsum steigt stetig und toppt regelmäßig den Vorjahresverbrauch (2016: 1,91 kg / 2015: 1,81 kg / 2014: 1,70 kg). Eigentlich kein Wunder, denn sie sind in vielen Variationen besonders lecker und in der Küche vielseitig einsetzbar. Ob weiß oder braun: Champignons schmecken roh, gekocht oder gebraten. Ungekocht zum Salat passen sie genauso gut wie zu einer klassischen Pilzcremesuppe. Und das Beste: Auch für eine kalorienbewusste Ernährung sind sie geeignet. (Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte

Vom Misthaufen in die ganze Welt

Bereits die alten Römer kannten und aßen Pilze mit Leidenschaft. Ihren kulinarischen Durchbruch erlebten sie aber in Frankreich. Der Champignon – wie „Pilz“ auf Französisch heißt – wurde Mitte des 17. Jahrhunderts eher zufällig als Zuchtobjekt entdeckt. Ein Melonenzüchter in der Nähe von Paris fand eines Tages Champignons auf seinem Melonenkompost. Er beschloss, sie dort zu kultivieren und an exklusive Pariser Restaurants zu liefern. Der ideale Nährboden war gefunden, die besseren klimatischen Bedingungen fanden sich aber woanders – in den Pariser Grotten und Katakomben. Dort gab es ausreichend Platz und das optimale, feucht-kühle Klima für eine professionelle Champignonzucht. Aufgrund der besonderen Anbauweise blieb das Gemüse aber lange eine Delikatesse für die Oberschicht. Der französische König Ludwig XIV. soll den delikatsten Champignons – die aufgrund ihres Entdeckungsortes auch als „Pariser Pilz“ bezeichnet wurden – sogar so verfallen gewesen sein, dass er sie in den Kellergewölben von Versailles selbst gezüchtet haben soll.

Aller guten Dinge sind drei

Der Champignon ist die kultivierte Form des zweisporigen Egerlings. Besonders bekannt sind in deutschen Supermärkten braune, weiße und der Riesenchampignon.

1. Der weiße Champignon ist nach wie vor am beliebtesten. Er zeichnet sich durch einen zarten Duft und ein leicht nussiges Aroma aus. Sein Hut erreicht einen Durchmesser von drei bis sechs Zentimetern.



© BVE0 / Galette mit Pilzen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

2. Sein Kollege, der braune Champignon, ist in Größe und Form identisch, geschmacklich aber die etwas herzhaftere Variante. Er zeichnet sich durch ein kräftigeres, leicht nussiges Aroma aus.

3. Riesenchampignons lässt man länger wachsen, damit sie ihrem Namen Ehre machen. Ihr Hut kann bis zu 12 Zentimeter im Durchmesser groß werden. Es gibt sie in weiß und braun und beide Varianten sind perfekt zum Füllen und Überbacken geeignet, aber auch zum Braten als vegetarisches Schnitzel.

Klein aber oho!

Egal, auf welchen der Kulturpilze die Wahl am Ende fällt, auf dem Teller landet garantiert ein kleines Wunderpaket. Der Champignon ist voll gepackt mit Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen. Neben Vitamin B und Vitamin D enthalten Champignons auch Kalium, Eisen und Zink. Für eine figurbewusste, kalorienarme Ernährung eignen sich Champignons ebenfalls hervorragend.

Tipps – so gefällt es den Champignons

- Champignons aus dem Supermarkt sind so gut wie küchenfertig. Lediglich ein wenig Erde muss manchmal von den Pilzen entfernt werden. Dazu sollte man nach Möglichkeit auf Wasser verzichten, denn Pilze ziehen Wasser und werden dann schwammig. Spezielle Pilzbürsten sorgen dafür, dass das Gemüse sauber wird, ohne Schaden zu nehmen.
- Auch Schälen oder das Herausschneiden von dunklen Stellen ist nicht zwingend notwendig. Sie beeinträchtigen den Geschmack des Pilzes nicht. Allerdings sollte man Champignons und Pilze generell mit etwas Fingerspitzengefühl behandeln, da sonst schnell Druckstellen entstehen.
- Am besten schmecken sie frisch zubereitet. Champignons halten sich aber auch bis zu fünf Tage im Kühlschrank – bei etwa sieben Grad Celsius. Unbedingt die Kunststoffolie abnehmen, damit Luft an die Pilze kommt.
- Champignons nehmen schnell Gerüche an. Deshalb darauf achten sie nicht in der Nähe von geruchsintensiven Lebensmitteln aufzubewahren. Auch Früchte sind als Nachbarn mit Vorsicht zu genießen, denn ihre Gase lassen Champignons schneller schrumpeln.
- Übrigens: Der Mythos, dass man Pilzgerichte nicht aufwärmen dürfe, gehört dank dem Kühlschrank der Vergangenheit an. Wichtig ist nur, dass die Champignons im Kühlschrank gelagert werden und vor dem Verzehr erneut auf mindestens 70 Grad erwärmt werden. Zudem sollten sie nicht länger als ein oder zwei Tage im Kühlschrank stehen.

Kochen mit Köpfchen

Champignons sind überaus vielseitig! Sie lassen sich dünsten, braten, frittieren, grillen, füllen ([Gefüllte Champignons](#)) und kochen. In asiati-



© BVE0 / Frische Champignons



© BVE0 / Frische Champignons



© BVE0 / Zutaten für Galette mit Pilzen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

schen Gerichten schmecken sie ebenso lecker wie in einer Pilzpfanne, einem [Salat](#), Auflauf oder einer [Suppe](#). Und sie passen zu absolut allem: Eiergerichten, Geflügel, Wild, [Pasta](#), Reis, anderem [Gemüse](#) und Pilzen.

Raffiniertes aus der französischen Küche: Galette mit Pilzen, Ziegenfrischkäse und Thymian

Einfach, inkl. Backzeit ca. 60 Min.

Zutaten für 2 Personen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl

100 g Butter

3-4 EL kaltes Wasser

1/2 TL Salz

Für den Belag:

500 g gemischte Pilze

(z. B. Champignons, Kräuterseitlinge und Austernpilze)

300 g Ziegenfrischkäse

1 Hand voll frischer Thymian

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter und das Salz schnell miteinander verreiben, bis viele kleine Krümel entstanden sind. Esslöffelweise kaltes Wasser dazugeben, bis die Krümel sich zu einem zusammenhängenden Teig verarbeiten lassen. Auf einem Backpapier zu einem Kreis mit etwa 4 mm Dicke ausrollen.

Die Pilze in Scheiben schneiden. Einen guten Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze scharf darin anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist und sie leicht gebräunt sind. Das Anbraten erledigt man am besten in zwei Arbeitsschritten, weil sich sonst zu viel Flüssigkeit auf einmal in der Pfanne sammelt. Die Blätter von den Thymianzweigen abstreifen unter die Pilze mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Ziegenfrischkäse auf dem Teig verstreichen und dabei ca. 3 cm Platz zum Rand lassen. Die Pilze auf dem Frischkäse verteilen. Den Teigrand anschließend rundherum vorsichtig über die Füllung klappen und leicht festdrücken.



© BVE0 / Frische Tomaten



© BVE0 / Frische Tomaten



© BVE0 / Zutaten für's Sommergemüse



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Optional: Den Rand der Galette mit Eistreiche einpinseln.

Die Galette auf der unteren Schiene des Ofens für etwa 30 Minuten backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Glasiertes Sommergemüse



© BVEO / Glasiertes Sommergemüse

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin