



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Mit Champignons eine „behütete“ Adventszeit genießen!

**Die Lieblingsspilze der Deutschen gibt es ganzjährig aus heimischem Anbau! Besonders vorweihnachtlich schmecken sie in einer Champignon-Bowl mit Rotkohl, Rote-Bete-Hummus und Schalotten-Preiselbeer-Confit.**

**Berlin, 15. Dezember 2021.** Sie sind echte Champions in der Küche und die Stars unter den Speisepilzen: Rund 75.000 Tonnen frische Champignons aus heimischer Produktion haben die Deutschen im letzten Jahr verspeist und fast noch einmal ebenso viele importierte. Die weißen oder braunen Köpfchen werden von Jahr zu Jahr beliebter. Kein Wunder: Die milden, im Geschmack leicht nussigen Champignons sind nicht nur ganzjährig aus deutschem Anbau verfügbar, sie sind auch kulinarische Allround-Talente. Sie schmecken roh im Salat genauso gut wie in einer klassischen Pilzcremesuppe oder einer Pilzpfanne. Und das Beste daran: Auch für eine kalorienbewusste Ernährung sind sie geeignet.

(Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

### Weiß, braun oder riesig

Champignons, eine kultivierte Form des zweisporigen Egerlings, gibt es in verschiedenen Varianten – als weißen, braunen oder als Riesenchampignon. Das Besondere daran ist, dass ganz gleich ob weiß, braun oder riesig, sie alle werden exakt gleich gezüchtet.

- Der weiße Champignon ist der Lieblingsspilz der Deutschen. Was ihn auszeichnet, sind sein zarter Duft, das feine, leicht nussige Aroma und ein Hütlein, das im Durchmesser rund drei bis sechs Zentimeter misst.
- Der braune Champignon steigt geradezu rasant in der Beliebtheit der Deutschen. In Größe und Form sind sein weißer Kollege und er sieht sehr ähnlich, geschmacklich punktet er jedoch mit einem herzhafteren und kräftigeren Aroma.
- Riesenchampignons lässt man schlicht länger wachsen, damit sie ihrem Namen Ehre machen. Ihr Hut kann problemlos bis zu 12 Zentimeter im Durchmesser groß werden. Deshalb gibt es sie auch in Weiß und Braun. Und sowohl der eine wie auch der andere sind perfekt zum Füllen und Überbacken geeignet – oder auch zum Braten als vegetarisches Schnitzel.

Aber egal, auf welchen der Kulturpilze die Wahl am Ende fällt, auf dem Teller landet garantiert ein kleines Wunderpaket. Der Champignon ist vollgepackt mit Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVEO / Ariane Bille / Champignon-Bowl mit Rotkohl, Rote-Bete-Hummus und Schalotten-Preiselbeer-Confit



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Champignon – das französische Wort für „Pilz“

Dass die Powerköpfchen rund ums Jahr in den Handel kommen, verdanken wir vor allem den genussfreudigen Franzosen. Bereits vor 350 Jahren entdeckten Melonenbauern bei Paris, dass auf den geernteten Feldern nach dem Düngen die schmackhaften Pilze wuchsen. Sie begannen mit der Züchtung unter freiem Himmel, bis sie schließlich Ende des 18. Jahrhunderts feststellten, dass Champignons auch prima im Dunkeln gedeihen. Die Produktion verlagerte sich daraufhin von den Feldern in aufgelassene Stollen und alte Gewölbe. Was zunächst eine ebenso teure wie rare Delikatesse war, wurde gegen Ende des 19. Jahrhunderts ausgebaut und kommerzialisiert – auch in Deutschland. Mittlerweile findet die Zucht des „behüteten Gemüses“ im großen Stil statt – in abgedunkelten und klimatisierten Hallen.



© BVEO / shutterstock / Avopross  
Champignonsplantage

## Wissenshunger

### Power

Champignons enthalten Ballaststoffe, rund 3% Eiweiß, viele B-Vitamine, die Vitamine D, E und K sowie Kalium, Eisen und Zink. Mit gerade mal 16 Kalorien pro hundert Gramm sind sie verführerisch leicht (Quelle: Universität Hohenheim).



© BVEO / shutterstock / New Africa  
Braune Champignons

### Einkauf

Frische Champignons erkennt man an ihrem festen Fruchtfleisch, der frischen Schnittstelle und daran, dass sie weder trocken, fleckig oder schmierig sind.



© BVEO / shutterstock / Sandra Litovchenko  
Eine Kiste weiße Champignons

### Lagerung

Champignons halten sich bis zu fünf Tage im Kühlschrank – bei etwa sieben Grad Celsius. Man sollte darauf achten die Kunststoffolie abzunehmen, damit Luft an die Pilze kommt. Wichtig ist auch, dass die Pilze locker in der Packung liegen und nicht in der Nähe von geruchsintensiven Lebensmitteln lagern. Denn sie nehmen schnell Gerüche an. Auch Früchte sind als Nachbarn mit Vorsicht zu genießen, denn ihre Gase lassen Champignons schneller schrumpeln.

### Putzen und zerkleinern

Champignons sollte man weder schälen noch waschen. Falls nötig, sollten sie lediglich mit einem Küchentuch oder einer weichen Bürste vorsichtig gesäubert werden, Erdreste an den Stängelansätzen werden am besten abgeschnitten.



© BVEO / shutterstock / Maksimov Andrey  
Champignonsverarbeitung

- **Tipp:** Mit dem Eierschneider lassen sich Champignons in gleichmäßige Scheiben schneiden, mit dem Zwiebelhacker ganz fein zerkleinern.

### Zubereitung

Champignons sind Küchen-Champions. Man kann sie braten, dünsten, schmoren, grillen, frittieren, füllen oder roh zum Salat geben.

Köstlich sind beispielsweise eine [Galette mit Pilzen](#), [Tortilla mit Kalette und Champignons](#), [Käsefondue mit Rosenkohl und Champignons](#), [Champignon-Carpaccio](#), [Feldsalat mit Champignons und Kartoffelchips](#), [Champignonrahmsuppe mit Geflügel-Satee](#), [Raclette mit Rote Bete, Champignons und Pastinake](#) oder auch ein [Fenchelsalat mit Champignons, Apfel und Ziegenkäse](#).

- **Tipp:** Durch Beträufeln mit Zitronensaft behalten Champignons ihre Farbe. Würzen sollte man sie erst nach dem Garen.

### Kochen mit Köpfchen

## Champignon-Bowl mit Rotkohl, Rote-Bete-Hummus und Schalotten-Preiselbeer-Confit

### Zutaten für 2 große Bowls:

- 150 g Quinoa
- 1 Schalotte
- 200 g Champignons
- 3–4 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Orange
- 150 g Rotkohl-Salat ([siehe Rezept](#))
- 4 EL Rote-Beete-Hummus ([siehe Rezept](#))
- 2 EL Schalotten-Preiselbeer-Confit ([siehe Rezept unten](#))
- 2 TL Hanfsamen
- 2 TL Sesam

### Zubereitung:

Leicht / vegetarisch / Zubereitungszeit: 30 Min.

- Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und warmhalten.
- Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin goldbraun anbraten. Champignons hinzufügen und 3–4 Min. mitbraten.
- Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütten und fein hacken. Orange filetieren und den Saft dabei auffangen.



© BVE0 / shutterstock / from my point of view  
Champignonpfanne



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zubereitung

- Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie vermengen. Dann Pilze, Quinoa und Rotkohlsalat nebeneinander in eine Bowl geben. Rote-Beete Hummus und Confit in die Mitte drapieren, Orangefilets daraufgeben und Saft über die Bowl träufeln. Zum Schluss Hanfsamen und Sesam darüberstreuen und genießen.
- **Tipp:** Bowls lassen sich super aus Kühlschrank-Resten zusammensetzen – dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt! Sie lassen sich easy vorbereiten, immer wieder mit neuen Bestandteilen kombinieren und vermeiden noch dazu die Verschwendung von Lebensmitteln.



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zubereitung

## Schalotten-Preiselbeer-Confit

### Zutaten für 1 Marmeladenglas:

- 2 EL Olivenöl
- 250 g Schalotten
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml trockener Rotwein
- 1–2 EL Aceto Balsamico
- 5 EL Preiselbeerkonfitüre
- Meersalz und Pfeffer

### Zubereitung des Confit

Zubereitungszeit: 30 Min.

- Für das Confit Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten zusammen mit dem Lorbeer darin anschwitzen.
- Rotwein, Essig und Preiselbeerkonfitüre hinzugeben und aufkochen lassen.
- Bei mittlerer Hitze abgedeckt 10 Min. köcheln, danach noch etwa 5 Min. offen weiter köcheln. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /  
Champignon-Bowl mit Rotkohl



# Deutsches Obst und Gemüse Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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 aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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 / Ariane Bille /  
Champignon-Bowl mit Rotkohl



© BVEO / Ariane Bille /  
Champignon-Bowl mit Rotkohl



© BVEO / Ariane Bille /  
Champignon-Bowl mit Rotkohl

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