

Ein Pilz kommt selten allein: Champignons, Kräuterseitlinge und Austernpilze läuten geschmackvoll das Gemüsejahr ein.

Vor Pilzen muss man einfach den Hut ziehen: Sie kennen keine kulinarischen Grenzen, sind das ganze Jahr über verfügbar, schmecken unfassbar aromatisch und sind auch noch gesund.



Berlin, 31. Januar 2022. Der Pilz, das unbekannte Wesen! Er ist weder Gemüse, noch Obst oder Tier. Genau genommen ist er noch nicht einmal eine Pflanze. Doch in welche Schublade kann man ihn stecken? In gar keine, denn Pilze sind eine ganz eigene Spezies. Zu ihr gehören Einzeller, wie etwa die Backhefe, aber auch Vielzeller wie Ständerpilze oder Schimmelpilze und natürlich die so beliebten Speisepilze. Pilze werden auch „Stoffwechsler“ genannt, da sie weder Tageslicht noch Chlorophyll zum Wachsen brauchen. Eine Eigenschaft, die sie quasi für die Zucht prädestiniert. Denn sie ernähren sich ausschließlich von organischen Stoffen, wie sie beispielsweise Nährböden aus Holz-, Kompost- oder Stroh-Substrat bieten. Darüber hinaus brauchen sie für ihr Wachstum eigentlich nur noch ein feuchtes Klima und Schatten beziehungsweise Dunkelheit.

Die fantastische Welt der Pilze

Zuchtpilze, die in ihren Anfängen häufig in dunklen Kellern angebaut wurden, haben gegenüber ihren wild wachsenden Kollegen sogar einen Riesenvorteil: Sie sind nicht nur ganzjährig erhältlich, man kann bei ihnen auch absolut sicher sein, dass sie keine Giftstoffe enthalten. Denn die leckeren, gut „behüteten“ Lebewesen wachsen geschützt und kommen gut ohne chemische Hilfsmittel klar. Das müssen sie sogar, da es gesetzlich so vorgeschrieben ist. Die beliebtesten Pilze der Deutschen sind Champignons. Kein Wunder also, dass sie in der Anbaumenge ganz weit vorn liegen. Aber auch Kräuterseitlinge, Austernseitlinge und Shiitake-Pilze werden zunehmend beliebter, wie die Anbaustatistik zeigt:

1. **Champignon** (82.000 Tonnen)
2. **Kräuterseitling** (2.400 Tonnen)
3. **Austernseitling** (750 Tonnen)
4. **Shiitake** (850 Tonnen)
5. **Sonstige** (100 Tonnen)

(Quelle: <https://www.pilzbau.de/> / Pilzproduktion in Deutschland 2020)

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/
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/)



© BVE0 / Ariane Bille
Mediterrane Pilz-Tapas
mit Zitronen-Aioli angerichtet

Champignons sind die bekanntesten und wirtschaftlich bedeutendsten Pilze. Sie stecken voller Mineralstoffe, Proteine und Vitamine, vor allem der B-Gruppe, enthalten aber auch die gerade für Schwangere so wichtige Folsäure. Es gibt sowohl braune, wie auch weiße Champignons, die sich zwar nicht in Größe und Form voneinander unterscheiden, wohl aber in puncto Geschmack. Die weißen schmecken milder, die braunen haben ein intensiveres, leicht nussiges Aroma.

Kräuterseitlinge sind reich an Eiweiß und wertvollen Mineralstoffen. Die schmackhaften Pilze stammen ursprünglich aus dem Mittelmeer-Raum und Nordafrika, sind aber schon seit geraumer Zeit in unseren Breitengraden zuhause. Mit ihren festen, braunen Hüten und den weißen Stielen ähneln sie ein wenig den Steinpilzen. Sie haben die gleiche feste Konsistenz und auch geschmackliche Gemeinsamkeiten, ein angenehm nussig-würziges Pilzaroma.

Austernpilze oder -seitlinge sind die Exoten im deutschen Anbau. Sie stammen eigentlich aus Südostasien, wo sie meist büschelartig an Baumstämmen oder auf morschem Holz wachsen. Hierzulande werden sie in Hallen und auf Ballen aus gehäckseltem, feuchtem Stroh angebaut. Sie sind kalorienarm, weil wasserreich (rund 90%) und besitzen viele verdauungsfördernde Ballast- und Mineralstoffe. Dazu kommen wertvolle B-Vitamine sowie die Vitamine C, D und Folsäure. Die Pilze haben einen großen, muschelförmigen Hut, einen kurzen Stiel und variieren in der Farbe von hellbeige über grau bis braun. Frische Austernpilze erkennt man an ihrem festen, saftigen Fleisch. In der Küche lässt sich der würzige, in der Konsistenz etwas an Kalbfleisch erinnernde Pilz vielfältig einsetzen. Man kann ihn sowohl braten, grillen, gratinieren, frittieren, schmoren oder einfach roh im Salat genießen.

Shiitake sind ebenfalls Zuwanderer und stammen ursprünglich aus China und Japan, wo sie – Nomen est Omen – an den Stämmen der Shii-Bäume wachsen. Dort wie hier ist der in Europa seit rund 50 Jahren kultivierte Pilz sowohl in frischer wie auch getrockneter Form beliebt. Shiitake punkten mit einem kräftig-würzigen Aroma. Vor allem getrocknete Shiitake Pilze verleihen deftigen Soßen und Ragouts eine besondere, kräftige Note. Optisch sind sie an ihrem bis zu 10 Zentimeter breiten, unregelmäßig geformten, rotbräunlichen Hut zu erkennen, der bei jungen Pilzen oft etwas eingerollt ist. Das Fleisch ist fest und weiß bis leicht bräunlich. Im Hinblick auf seine inneren Werte punkten Shiitake mit vielen Vitaminen der B-Gruppe, den Vitaminen C und D, Mineralien und Eiweiß.



© BVE0 / Ariane Bille
Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze



© BVE0 / K321 / Shutterstock
Shiitake

3 „behütete“ Fakten

1. Pilze sind wenig nahrhaft! Tatsächlich bestehen Pilze zu rund drei Viertel aus Wasser. Der Rest hat es aber in sich und liefert jeder Menge wichtige Nährstoffe. Neben Mineralien und Vitaminen sind sie beispielsweise ein Vitamin-D-Lieferant. Eine Besonderheit, da der Mensch dieses wichtige Vitamin ansonsten nur mithilfe von Sonnenlicht produzieren kann.

2. Wir essen Pilze! Das stimmt nur zum Teil. Denn das, was wir verspeisen ist eigentlich der Fruchtkörper des Pilzes. Der „wirkliche“ Pilz ist nämlich das unterirdisch wachsende Geflecht oder Gewebe. Allerdings hat sich der Begriff „Pilz“ als Bezeichnung des Fruchtkörpers einen festen Platz im allgemeinen Sprachgebrauch erobert.

3. Giftig oder essbar! Bislang sind rund 100.000 Pilzarten bekannt. Und auch wenn die meisten als essbar gelten, gibt es doch allein in Deutschland rund 150 mehr oder minder giftige und darunter sogar 15 potenziell tödliche Pilzarten. Gerade für Sammler birgt das Risiko einer Verwechslung eine nicht zu unterschätzende Gefahr. Denn die giftigen Knollenblätterpilze etwa sehen den beliebten Champignons zum Verwechseln ähnlich. Ein Grund mehr im Zweifelsfall zu Zuchtpilzen zu greifen...!



© BVE0 / Ariane Bille
Geputzte und geschnittene Champignons



© BVE0 / Gorenkova Evgenija / Shutterstock
Risotto mit Steinpilzen und Parmesan

Wissenshunger!

Das Reich der Fungi

Pilze haben in der Natur eine wichtige Rolle, denn sie sind so etwas wie die Recycler im Ökosystem. Sie zersetzen organisches Material und arbeiten es wieder auf. Auf diese Weise erhalten Bäume und Pflanzen immer wieder neue Mineralien. Eine sehr ausgeklügelte Symbiose, denn die Pflanzen profitieren von den Pilzen und umgekehrt. Und nicht zuletzt profitieren auch wir vom großen Reich der Fungi – denn ohne Pilze keine leckere Pilzpfanne, aber auch kein Brot, kein Bier, kein Wein!

Power

Generell Pilze sind nährstoffreicher als ihr Ruf. Genaugenommen können sie es im Hinblick auf den Vitamin- und Mineralstoffgehalt sogar mit vielen Gemüsearten aufnehmen. Was sie aber so besonders macht, ist der Vitamin-D-Gehalt. Dazu kommt, dass sie nicht nur figurfreundlich sind, sondern auch ein idealer Fleischersatz in der veganen Küche sind.



© BVE0 / S_Photo / Shutterstock
Ohne Pilze (Hefe) kein Bier

Einkauf

Frische Pilze erkennt man an ihrem festen und saftigen Fleisch, der frischen Schnittstelle sowie einem prallen Aussehen. Sind sie trocken, fleckig oder schmierig verweist das darauf, dass sie schon länger liegen und sollten nicht mehr in den Einkaufskorb wandern. Bei Austernpilzen sollte auf ihre weißen Lamellen und einem nach unten geneigtem, gewölbtem Hutrand geachtet werden. Biegt sich der Hut nach oben und fransen die Ränder aus, hat der Pilz bereits zu viel Feuchtigkeit verloren. Das weiße Geflecht, welches sich häufig auf den Hüten der Pilze bildet, nennt sich Myzel und stellt keine weiteren Probleme dar, solange sie noch gut aussehen, angenehm riechen und nicht zu lange gelagert wurden.

Lagerung

Pilze jeglicher Art sollten möglichst schnell nach dem Einkauf verzehrt werden. Ansonsten riskiert man aufgrund ihrer Empfindlichkeit gegenüber Licht, Wärme und Druck, dass sie an Form und Geschmack verlieren. Wer sie trotzdem länger aufbewahren möchte, kann sie locker in ein feuchtes Tuch oder Küchenpapier eingewickelt für zwei bis maximal fünf Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Alternativ lassen sich lose Pilze auch in einer Papiertüte aufheben. Exemplare, die bereits verpackt sind, sollten von der Kunststoffolie befreit werden und möglichst locker aufeinander liegen. Wichtig ist, dass die Pilze fernab von geruchintensiven Lebensmitteln und Früchten deponiert werden, damit sie ihren Geruch behalten und langsamer altern.

Putzen und zerkleinern

Da es sich bei den Austernpilzen, Champignons und Kräuterseitlingen um Kulturpilze handelt, gelangen sie schon sauber in den Verkauf. Falls nötig, sollten übergebliebene Schmutzreste mit einem Küchenpinsel oder einem Tuch vorsichtig entfernt und erdige oder trockene Stielenden mit dem Messer abgeschnitten werden.

Tipp: Kleinere Pilze können im Ganzen, größere halbiert oder geviertelt verwendet werden.



© BVE0 / Ariane Bille
Frische Pilze



© BVE0 / BearFotos / Shutterstock
Frische Champignons im Handel



© BVE0 / Ariane Bille
Küchenpinsel zum Putzen

Rezept-Tipp:

Mediterrane Pilz-Tapas mit Zitronen-Aioli

Ein köstliches Tapas-Rezept, das auch als leichtes Mittagessen oder Zwischenmahlzeit erhalten kann. Ein kräftiges Ciabatta oder Knoblauchbrot als Beilage und einen Rotwein dazu servieren – köstlich.

Mittel / vegetarisch / Zubereitungszeit: 20–25 Min.

Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise):

- 1 frische Knoblauchzehe
- ½ Bio-Zitrone
- Meersalz
- 2 Eigelb
- 2 EL Joghurt
- 125 ml neutrales Öl
- 2 Schalotten
- 150 g Kräuterseitlinge
- 150 g Austernpilze
- 200 g Champignons
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- schwarzer Pfeffer
- 5 Stängel Koriander
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Ciabatta

Zubereitung:

- Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- Knoblauch mit einer Prise Salz, Eigelb, Joghurt, 3 TL Zitronensaft und -schale in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Das Öl nach und nach langsam untermixen. Aioli bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.
- Für die geschmorten Pilze Schalotten schälen und fein hacken. Pilze vorsichtig putzen. Stielenden bei den Champignons abschneiden und alle Pilze der Länge nach in feine Scheiben schneiden.
- Öl und Butter in einer großen (gusseisernen) Pfanne erhitzen. Schalotte mit den Pilzen in die Pfanne geben und bei starker Hitze anbraten, dabei immer wieder wenden. Hitze reduzieren und Pilze abgedeckt 10 Min. weiter garen.
- Inzwischen Koriander waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Unter die Pilze mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Chiliflocken bestreuen.
- Die Pilze auf 4 Tellern oder Tapas Schälchen verteilen und servieren und heiß mit dem Zitronen-Aioli und einem knackigen Ciabatta oder Knoblauchbrot genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Mediterrane Pilz-Tapas



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Zitronen-Aioli



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung mediterrane Pilz-Tapas



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung mediterrane Pilz-Tapas



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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.“

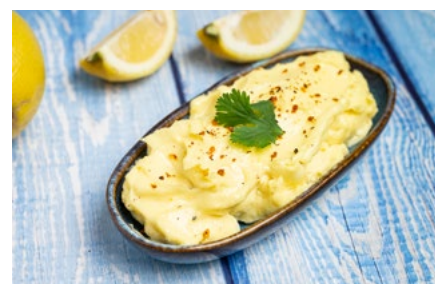
„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung 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 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
Mediterrane Pilz-Tapas mit Zitronen-Aioli angerichtet



© BVEO / Ariane Bille
Zitronen-Aioli angerichtet

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