



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Die fantastische Welt der Pilze



Kochen mit Köpfchen! Champignons, Kräuterseitlinge und Austernpilze gibt es nicht nur ganzjährig aus heimischem Anbau, sie stecken auch noch voller frischer und gesunder Power.

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/

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

Berlin, 14. Dezember 2023. Champignons sind die Champions in der Küche: Rund 1,6 Kilo frische Champignons haben die Deutschen im letzten Jahr pro Kopf verspeist*. Und 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 All-round-Talente. Ebenso wie Kräuterseitlinge und Austernpilze, die neuen „Sterne am Speisepilzhimmel“, kann man sie braten, dünsten, schmoren, grillen, frittieren, füllen oder roh zum Salat geben.



© BVE0 / Ariane Bille / Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge

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.



© BVE0 / Ariane Bille / Pilz-Shawarma

Auf die Pilze - fertig - los!

Die Pilzproduktion in Deutschland steigt von Jahr zu Jahr. 2022 wurden mehr als 86.000 Tonnen Frischpilze angebaut, davon allein 81.000 Tonnen Champignons*. Andere Zuchtpilze (ca. 5.000 Tonnen) folgen zwar mit noch großem Abstand, aber sie gewinnen an Fahrt*. Ein kulinarischer Glücksfall, den wir übrigens ausschließlich unseren genussfreudigen, französischen Nachbarn zu verdanken. Denn die Champignon-Zucht wurde erst im 17. Jahrhundert und das sogar eher versehentlich von Gärtnern des französischen Adels begonnen. Als die nämlich entdeckten, dass auf ihren abgeernteten Melonenfeldern nach dem Düngen schmackhafte Pilze wuchsen, begannen sie mit der Züchtung. Erst unter freiem Himmel, später in aufgelassenen Stollen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

und Gewölben. Denn Pilze mögen ein dunkles Ambiente. Die industrielle Produktion der Pilze wurde dann im 20. Jahrhundert ausgebaut und kommerzialisiert – auch in Deutschland. Mittlerweile findet die Zucht des „behüteten Gemüses“ im großen Stil statt – in abgedunkelten und klimatisierten Hallen. [*Quelle: BDC, Destatis, AMI]

Waldspaziergang für den Gaumen

Flora, Fauna, Funga: Ob man es glaubt oder nicht, Pilze sind eine ganz eigene Gattung - neben Pflanzen und Tieren! Nach den Insekten sind sie die artenreichste Organismengruppe, die noch dazu entscheidend zum Stoffkreislauf unserer Ökosysteme beiträgt. Pilze sind in der Lage Holz, Blätter, Früchte und Fette zu zersetzen. Eine Win-Win-Situation, denn der Pilz ernährt sich auf diese Weise nicht nur selbst, sondern versorgt auch andere Pflanzen in seiner Umgebung mit wichtigen Nährstoffen. Über dasselbe unterirdische Pilzgeflecht stellt er noch dazu seine kommunikativen Qualitäten unter Beweis. Denn es dient auch der Kommunikation der Bäume untereinander – quasi als *Wood Wide Web* der Erde. 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!



© BVE0 / Hendrik Haase / Champignons



© BVE0 / Hendrik Haase / Champignonzucht

Wissenshunger!

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.

Einkauf

Frische Pilze erkennt man an ihrem festen und saftigen Fleisch, der frischen Schnittstelle sowie einem prallen Aussehen. 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 Feuchtigkeit verloren. Das weiße Geflecht, welches sich häufig auf den Hüten der Pilze bildet, nennt sich Myzel und stellt keine weiteren Probleme dar, solange die Pilze gut aussehen, angenehm riechen und nicht zu lange gelagert wurden.



© BVE0 / shutterstock / Gutzemberg
Kräutersaitlinge

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.

Küchen-Hacks:

- 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.
- Es ist wichtig, Champignons nicht in der Nähe von geruchsintensiven Lebensmitteln zu lagern. Sie nehmen schnell Gerüche an. 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.



© BVEO / Ariane Bille / Braune Champignons



© BVEO / Ariane Bille / Champignons schneiden



© BVEO / shutterstock / Plateresca Kräutersaitlinge

Rezept-Tipp:

Pilz-Schawarma mit Gurken-Radieschensalat

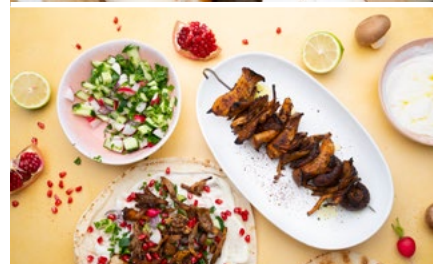
Zutaten für 2 Personen:

- 2 Knoblauchzehen (geschält)
- 6 Kalamata-Oliven (entsteint)n
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Sumach
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Harissa
- Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- 600 g Pilze z.B. Austernpilze, Champignons und Kräuterseitlinge
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 1 rote Zwiebel
- 5 Radieschen
- ⅓ Gurke
- ⅓ Bund-Petersilie
- 1 Handvoll Minzblättchen
- ½ Zitrone
- 6 EL veganer Joghurt
- 1 ½ TL Tahini
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 2 Scheiben Arabisches Fladenbrot
- 2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

mittel / vegan / Zubereitungszeit: etwa 30 Min. / Marinierzeit: 1 Std. / Garzeit: etwa 30 Min.

- Für die Marinade Knoblauch schälen und mit Zitronenabrieb, Paprikapulver, Sumach, Tomatenmark, Harissa und ½ TL Meersalz in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten und anschließend Olivenöl unterrühren.
- Pilze mit einem Pinsel putzen, auf ein Blech geben und die Marinade darüber geben. Mit den Händen vermengen und Pilze dann auf einen etwa 30 cm langen Spieß stecken und für 1 Std. marinieren.
- Backofen auf 220 °C vorheizen.
- In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Gurke waschen, trockenreiben, würfeln und mit Zwiebeln und Radieschen in einer Schüssel vermengen. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, grob hacken und zum Gemüse geben. Mit 1 Prise Salz und 1 Spritzer Zitronensaft würzen und noch mal vermengen.





Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- Joghurt mit Tahini und Zitronensaft verrühren und 1 Prise Salz abschmecken.
- Pilz-Schawarma vor dem Garen mit Zuckerrübensirup begießen und im Ofen auf oberer Schiene etwa 30 Min. braten, dabei immer wieder wenden. Aus dem Ofen nehmen und mit dem Sud beträufeln.
- Vor dem Servieren Fladenbrot in einer Pfanne von beiden Seiten erhitzen, mit Joghurt-Sauce bestreichen und Gurken-Radieschen-Salat darauf verteilen. Pilze mit einem Messer vom Spieß schneiden und auf den Salat geben, mit Granatapfelkernen bestreuen, 1 Spritzer Zitronensaft verfeinern und genießen.



© BVEO / Ariane Bille / Pilz-Shawarma

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.

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
Kaiserdamm 13
14057 Berlin