

# Was wir essen

## Zuchtpilze – ganzjährig gefragt

Champignons, Austernpilze und Shiitake gehören zu den bekanntesten Zuchtpilzen. Sie werden auf speziellen Substraten gezüchtet und sind im Vergleich zu Wildpilzen nicht mit Schadstoffen belastet.

Die Substrate auf denen Zuchtpilze heranwachsen, werden aus Rohstoffen wie Stroh, Sägespäne oder Holzschnitzel hergestellt. Das Substrat wird erhitzt, um alle Fremderreger abzutöten. Anschließend wird es mit der gewünschten Pilzbrut versetzt. Hierbei handelt es sich um Weizenkörner, die mit dem entsprechenden Pilzmycel überwachsen sind. Das ganze wird mit einer Schicht Erde abgedeckt, damit die Pilze in den folgenden Wochen heranwachsen können.

Für das optimale Pilzwachstum werden spezielle Zuchtträume benötigt, in denen die Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Helligkeit genau auf die Bedürfnisse der jeweiligen Pilzarten abgestimmt werden kann.

Der **Champignon** ist der beliebteste Speisepilz der Welt. Zuchtchampignons erhalten Sie als weißen oder braunen Pilz. Beide Arten lassen sich vielseitig zubereiten und passen mit ihrem typischen Geschmack zu vielen Gerichten. Auch roh ist der Zuchtchampignon in kleinen Mengen eine ideale Ergänzung zu Blattsalaten. Allerdings auch schwer verdaulich, weshalb empfindliche Menschen und Kleinkinder keine rohen Champignons essen sollten.

Der **Austernpilz** rangiert in der Beliebtheitsskala auf Platz 2. Er zeichnet sich durch einen vollen, kräftigen Geschmack aus, der an Kalbfleisch erinnert.

In der asiatischen Küche hat der **Shiitake** aufgrund seines aromatischen und leicht

knoblauchartigen Geschmacks schon immer einen festen Platz.

Speisepilze schmecken nicht nur lecker, sie liefern uns auch wichtige Inhaltsstoffe für eine vollwertige Ernährung. Mit ca. 20 kcal pro 100 g Frischware sind sie ausgesprochen energiearm. Sie enthalten kaum Fett und kein Cholesterin. Sie liefern wertvolles Eiweiß, Vitamine der B-Gruppe, sind natriumarm und kaliumreich. Ihr Gehalt an Ballaststoffen sorgt für eine anhaltende Sättigung und eine gute Verdauung.

### Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Achten Sie auf frische Ware! Pilze müssen prall aussehen und sollten keine Druckstellen haben. Champignons nur mit geschlossenem Hut kaufen.
- ✓ Möglichst noch am Tag des Einkaufs zubereiten. Im Gemüsefach des Kühlschranks maximal 1-3 Tage lagern.
- ✓ Lose Ware bevorzugen, verpackte Ware von Plastikfolien befreien.
- ✓ Substratreste mit Küchenpapier oder Pilzbürste entfernen und Stielenden abschneiden
- ✓ Bleibt etwas übrig, schnell abkühlen und spätestens am nächsten Tag auf über 70°C erhitzen.

