

Zu Einigen Pilzsorten

Kategorien: Grundlagen, Pilze, Küche, Information

Zutaten für: 1 Rezept

Pilze

Anleitung:

Pilze: Speisepilze ähneln in ihrem Nährwert dem Gemüse. Sie enthalten an Mineralstoffen hauptsächlich Kalium und Phosphor. An Vitaminen vor allem das Vitamin D, das in Gemüse nur sehr selten vorkommt. Da Pilze in ihren Zellwänden Chitin und Zellulose enthalten, sind sie schwer verdaulich. Auch das Pilzeiweiß ist relativ schwer verdaulich und wird vom Körper schlecht aufgenommen. Vor einem übermäßigen Verzehr an Wildpilzen muss an dieser Stelle abgeraten werden. Die relativ hohe Belastung mit Schwermetallen und radioaktiven Stoffen bildet ein gesundheitliches Risiko.

Doch gegen den gelegentlichen Genuss von Wildpilzen oder deren sparsame Dosierung als intensives Würzmittel bestehen seitens der Gesundheitsbehörden kaum Bedenken. Butterpilze oder Butterohrlinge sind bevorzugte Speisepilze mit weissem, butterweichem Fleisch. Die schleimige, braune Haut des Hutes lässt sich leicht entfernen.

Lagerung: Butterpilze verderben schnell und sollten möglichst sofort verwendet werden. Champignons oder Egerlinge sind die bekanntesten und am weitesten verbreiteten Speisepilze, die immer angeboten werden. Die Hute junger Champignons sind noch fest geschlossen und mit dem Stiel verwachsen. Erst mit zunehmendem Alter öffnet sich der Hut, und die Farbe der anfänglich hellen Lamellen verändert sich über altrosa bis hin zu dunkelbraun.

Frische Champignons sollten fest und knackig sein. Dunkel verfärbte Stiel-Ansätze deuten auf längere Lagerung der Pilze hin. Champignons sind aus- gesprochen vielseitig in ihrer Verwendung. Sie können gekocht, geschmort, gedünstet oder gegrillt werden und schmecken auch roh vor allem in Salaten. Weiße Champignons behalten ihre Farbe, wenn sie mit Zitronensaft oder Essig beträufelt werden. Braune Champignons besitzen das intensivere Aroma. Lagerung: Sind die Pilze frisch, fest und nicht zu nass, halten sie sich im Gemüseschrank einige Tage frisch. Bei der Lagerung bereits trocken gewordene Champignons können noch verwendet werden, wenn sie vor der Zubereitung einige Zeit in Milch eingelegt werden. Stein- oder Herrenpilze wachsen in Laub und Nadelwäldern.

Der Hut junger Pilze ist hellbraun und halbkugelig. Ältere Pilze besitzen rot- bis dunkelbraune Hute. Der nussige Geschmack der Steinpilze erlaubt zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Auch sie eignen sich roh für Salate. Lagerung: Immer sofort verwenden. Getrocknete Pilze vor der Verwendung in kaltem Wasser einige Zeit einweichen.