

Steckbrief Champignon



Saison

- Im Supermarkt kriegt man das ganze Jahr über frischen Champignon, da sich dieser Pilz vergleichsweise leicht und auch im Dunkeln züchten lässt
- In der Natur haben die verschiedenen Sorten der Champignons allerdings nur etwa von **Juni bis** in den **Oktober** hinein Saison

Inhaltsstoffe

- Champignons enthalten die **Vitamine D, B2, Folsäure, Biotin und Niacin**
- Mineralstoffe sind vor allem **Kalium, Eisen, Kupfer, Selen und Phosphor**
- Da sie zu 91% aus Wasser bestehen, gelten sie allerdings als **energiearm**
- Enthält den **Ballaststoff Chitin**, der die Darmtätigkeit in besonderem Maße anregt

Empfehlung

- Kultur-Champignons können sowohl roh, als auch gekocht, gebacken oder gebraten verzehrt werden. Das Gute am Kochen ist, dass weder Vitamine, noch heilsame Enzyme vom Pilz zerstört werden

Schon gewusst?

- Pilze sind weder Gemüse noch Obst, sie gehören nicht einmal zu den Pflanzen. Denn Pilze betreiben keine Fotosynthese, sie ziehen ihre Energie aus organischen Substanzen. Damit sind sie aber noch lange keine Tiere. Pilze bilden die dritte große Gattung der Lebewesen.



In der Küche: Champignon



Lagerung

- Pilze sind leicht verderblich und sollten so bald wie möglich zubereitet werden
- Es wird geraten Pilze maximal zwei Tage im Kühlschrank oder an einem anderen kühlen Ort aufzubewahren
- Pilze, die nicht mehr gut sind, weisen gelb-braune, grün-braune oder rot-braune Verfärbungen auf. Auch verklebte oder schmierige Lamellen sind ein Warnzeichen

Vorschläge zur Verwertung

- Champignons sind sehr vielseitig einsetzbar. Ob roh im Salat, gekocht im Risotto, zu einem Aufstrich püriert oder gefüllt auf dem Grill: Der Fantasie sind beim Champignon keine Grenzen gesetzt!

Empfehlung

- Um Champignons länger haltbar zu machen, können sie beispielsweise getrocknet werden. In diesem speziellen Fall ist es sinnvoll die Pilze nicht mit Wasser zu waschen, sondern nur trocken abzubürsten. In Scheiben geschnitten können die Pilze zum Beispiel auf einer Schnur aufgefädelt oder auf einem sauberen Tuch getrocknet werden. Sobald sie brüchig werden sind sie bereit für ein Luftdichtes Glas.

Schon gewusst?

- Über Pilze hält sich hartnäckig der Mythos, dass sie nicht gewaschen werden sollen. Tatsächlich gibt es aber keine Belege dafür, dass sie durch das Waschen ihr Aroma verändern. Durch das Waschen können Bakterien entfernt werden, die sich zum Beispiel durch die Lagerung abgesetzt haben.

