



Bonn, 24. September 2010

Pressemitteilung:

Champignons: Mit Sicherheit Kultur genießen

Jetzt beginnt für Pilzsammler die schönste Jahreszeit. Mit Körben streifen sie durch Wiesen und Wälder. Dieses Naturerlebnis wird von aktuellen Warnungen überschattet: Die Zahl der Pilzvergiftungen ist in diesem Jahr laut dem Giftinformationszentrum in Göttingen stark angestiegen. Es wird davon abgeraten, Pilze ohne Fachkenntnis zu sammeln. Unser Tipp: Deutsche Kulturspeisepilze wie Champignons sind das ganze Jahr über in bester Qualität im Handel erhältlich. Und nach einem leckeren Mahl steht einem erholsamen Waldspaziergang nichts im Wege.

Anspruchsvolle Köpfchen

Bereits Mitte des 17. Jahrhunderts am Hofe von Ludwig XIV. war der Champignon eine Gaumenfreude. Zu dieser Zeit entdeckte ein französischer Gärtner, dass auf seinen abgeernteten Melonenfeldern Champignons sprießen, und entwickelte die Idee, die Pilze selber anzubauen. Bald kam man dahinter, dass sie lichtscheue Geschöpfe sind, die am besten in dunklen Gewölben und Kellern gedeihen.

Doch erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts entstand eine nennenswerte Champignonzucht in Produktionsbetrieben mit abgedunkelten, klimatisierten Spezialhallen. Wie seine wilden Verwandten hat auch der Kultur-Champignon hohe Ansprüche an seine Lebensgrundlage. Er wächst nur auf einem speziellen Nährboden, der aus frischen, organischen Rohstoffen produziert wird. Dieses Substrat wird mit „Pilzbrut“, das sind mit Pilzmycel überwachsene Weizenkörner, geimpft. Bei einer Temperatur von 25 Grad durchwächst das Pilzmycel das Substrat. Nach zwei Woche wird auf die Beete eine Schicht Deckerde aufgebracht und die Temperatur auf 16 Grad gesenkt. Dieser Kälteschock löst nach weiteren zwei Wochen das Pilzwachstum aus. Schon eine Woche später beginnt die Ernte.



Bei der Ernte ist Vorsicht geboten, da Champignons sehr empfindlich sind. Schon beim geringsten Druck bilden sich braune Stellen. Die Erntehelfer pflücken die Pilze aus den Beeten, putzen sie küchenfertig und legen sie sofort in die Verkaufsverpackung. Eine Ernteperiode erstreckt sich über etwa 40 Tage. Dann beginnt ein neuer Anbauzyklus.

Beliebte Hüte

Der Champignon ist der meistverzehrte Speisepilz. Hierzulande lässt sich jeder Bürger jährlich etwa 3 Kilogramm schmecken. Der beliebte Pilz ist äußerst vielseitig kombinierbar und bereichert den Speiseplan als Hauptmahlzeit, Beilage oder in Saucen und Suppen.

Bei Champignons sind drei Sorten zu unterscheiden: weiße, hell- und sattbraune mit glattem oder leicht schuppigen Hut. Durch ihren Gehalt an den Vitaminen D, B₂, K, Biotin und Niacin, den Mineralstoffen Kalium, Eisen, Kupfer, Selen und Phosphor sowie Eiweiß haben sie einen hohen Gesundheitswert. Ihr Kaloriengehalt von 15 kcal pro 100 g fällt kaum ins Gewicht.

Infokasten:

Der Grieche Theophrast war der erste Autor, der Pilze beschrieb: „Sie besitzen weder Wurzel, Stamm, Ast, Knospen, Blätter, Blüten noch Früchte.“ Pilze sind keine Pflanzen, sie enthalten kein Blattgrün und können daher keine Photosynthese betreiben. Sie ernähren sich von der Zersetzung abgestorbener, biologisch bereits aufgeschlossener Substanz wie z.B. Holz, Stroh und Kompost.

Die Biologie ordnet die Pilze in ein eigenes Reich „Funga“ ein. Im Lebensmittelbereich werden sie wie Gemüse verwendet, weshalb Speisepilze allgemein als Gemüse gehandelt werden.



Tipps rund um die Champignons:

- **Einkauf:** Frische Pilze haben ein festes Fruchtfleisch, sie nicht trocken, fleckig oder schmierig.
- **Lagerung:** Liegen die Champignons locker in der Packung, sind sie einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks haltbar. Sollten die Pilze in einer Verpackung mit Folie verkauft worden sein, die Folie unbedingt entfernen, damit das Kondenswasser verdunsten kann.
- **Putzen:** Pilze weder Schälen noch Waschen. Besser mit einem Küchentuch oder einer weichen Bürste säubern und mit Erde behaftete Stängelansätze abschneiden.
- **Zerkleinern:** Mit dem Eierschneider lassen sich Champignons in gleichmäßige Scheiben schneiden, mit dem Zwiebelhacker ganz fein zerkleinern.
- **Zubereitung:** Champignons kann man braten, dünsten, schmoren, grillen, frittieren, füllen oder roh zum Salat geben. Durch Beträufeln mit Zitronensaft behalten sie ihre Farbe. Würzen sollte man sie erst nach dem Garen.

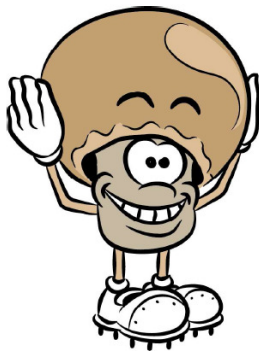


Illustration: Champignon

BU: Champignons halten fit! Sie sind kalorienarm und bieten viele Nährstoffe.



Zahlen rund um Champignons in Deutschland:

Produktion in 2009	58.000 t
Verbrauch in 2008	
insgesamt	247.730 t
desgl. pro Kopf	3,03 kg
davon Frischpilze	131.940 t
desgl. pro Kopf	1,61 kg
davon Champignons	1,41
davon konservierte Pilze	115.790 t
desgl. pro Kopf	1,41 kg
Käuferreichweite in 2009 Anteil der Haushalte, die mindestens einmal pro Jahr das Produkt gekauft haben	
Pilze	55,8 %
Champignons	52,9 %

Quelle: AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten



Champignon-Bruschetta

Zutaten für 12 Stück:

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Champignons

3 EL Rapsöl

abgeriebene Schale und Saft von

1/2 unbehandelter Zitrone

Salz

Pfeffer

12 Baguette-Scheiben (ca. 250 g)

1 Topf Basilikum



Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Champignons putzen, hacken und im heißen Öl anbraten. Zwiebelstreifen und Knoblauch zufügen und 5-8 Minuten mit glasig braten. Mit Zitronenschale und wenig –saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen Baguettescheiben nacheinander im Toaster oder nebeneinander auf einem Blech im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 3 Minuten rösten. Basilikumblättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Unter die Pilzmasse heben und alles auf den Baguettescheiben anrichten.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Stück ca. 106 kcal/443 kJ, 3 g Eiweiß, 4 g Fett, 13 g Kohlenhydrate

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten



Feldsalat mit gehobelten Champignons und Frischkäsenocken

Zutaten für 4 Portionen:

- 120 g Feldsalat
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1-2 TL abgeriebene Zitronenschale
- Zitronenpfeffer
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 TL Senf
- 2-3 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 6 EL Rapsöl
- 250 g Champignons



Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Frischkäse mit Zitronenschale und -pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und mit Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen.

Champignons putzen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit Feldsalat und Dressing mischen und auf 4 Teller verteilen. Mit zwei Esslöffeln Nocken vom Frischkäse abstechen und darauf setzen. Mit Zitronenpfeffer bestreuen. Dazu passt Baguette.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 370 kcal/1551 kJ, 8 g Eiweiß, 34 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten