

Die Welt der Pilze

Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons – Pilze sind etwas Besonderes: Sie wachsen aus dem Boden, sind aber kein Gemüse. Ihre hervorstechendste Eigenschaft ist ihr Geschmack.



Essbare Pilze aus heimischen Wäldern.

Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons – Pilze sind etwas Besonderes: Sie wachsen aus dem Boden, sind aber kein Gemüse. Ihre hervorstechendste Eigenschaft ist ihr Geschmack. Sie schmecken gebraten zu Fleisch und machen aus einer einfachen Suppe, einer Sauce oder einem Salat eine Köstlichkeit.



Pilze sammeln? - Aber bitte mit Sorgfalt!

Beim Sammeln von Wildpilzen ist größte Sorgfalt geboten, um nicht durch versehentlich geerntete Giftpilze eine Pilzvergiftung zu riskieren. Wer Pilze für den Verzehr sammelt, muss unbedingt die Speise- und Giftpilze gründlich kennen und nur zweifelsfrei erkannte Speisepilze nehmen. Viele Pilzarten enthalten Hämolytine oder andere hitzelabile Gifte, die erst durch Erhitzen zerstört werden. Die meisten Speisepilze, der Steinpilz eingeschlossen, erfordern daher Erhitzen durch Kochen oder Braten vor dem Verzehr, um Verdauungsbeschwerden oder Vergiftungen zu vermeiden. Auf Märkten oder beim Gemüsehändler kann man die aromatischen Waldfrüchte aber auch bekommen. Wertvoll ist der Gehalt der Pilze an Mineralstoffen und bemerkenswert ihr hoher Eiweißanteil, was ihnen auch schon die Bezeichnung „Fleisch des Waldes“ eingetragen hat. Pilze enthalten Krebs vorbeugende Ballaststoffe, Spurenelemente, Vitamin B und Vitamin D. Eine Mahlzeit sollte nicht aus Fleisch und Pilzen in großen Mengen bestehen. Sind Pilze mit einem Gericht so untrennbar verbunden, wie das bei Wild der Fall ist, sollte der Pilzanteil gering gehalten werden. Denn vom Eiweißgehalt her sind Pilze Fleischersatz. Deswegen sind sie auch schwer verdaulich, was besonders für das Abendessen gilt.

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR

