



KÜCHENGEFLÜSTER VON FORREST COOK



3. QUARTAL 2019

WISSENSWERTES • NEUIGKEITEN • REZEPTE • IDEEN • SPASS • TIPPS

SALUTI!

HERBSTZEIT IST PILZZEIT! WAS SIND EIGENTLICH PILZE?

Sie sind keine Pflanzen und auch keine Tiere: Pilze bilden eine ganz eigene Spezies in unserer Natur. Sie wachsen vorwiegend am Waldboden und manchmal auch auf Wiesen. Und was wir als Pilze bezeichnen, sind eigentlich nur die sichtbaren Fruchtkörper eines weit verzweigten Fadengeflechts, das sich unter der Erdoberfläche oder an Bäumen ansiedelt und Myzel genannt wird. Sinken zum Beispiel im Herbst die Temperaturen bildet der Pilz Fruchtkörper und es erscheinen die kleinen braunen Kappen.

Die Saison für wild wachsende Pilze reicht von Mitte Juli bis Ende Oktober. Bei uns in Norddeutschland wachsen vor allem Pfifferlinge, Steinpilze, Maronenhöhrlinge, Butterpilze und Wiesenchampignons. Pilze können richtig lecker sein, aber auch ungenießbar oder sogar giftig.

Daher sollte man sie nur sammeln, wenn man sich richtig damit auskennt. Am besten gemeinsam mit jemandem, der viel Erfahrung hat und weiß, wo man sie findet. Denn bei Verwechslungen kann es zu Vergiftungen kommen. Für Interessierte werden Pilzwanderungen angeboten und es gibt Pilzstellen, die gesammelte Pilze begutachten.

Pilze sollten luftdurchlässig gelagert werden. Also beim Sammeln einen Korb verwenden. Gekaufte Pilze zur Lagerung im Kühlschrank aus der Verpackung nehmen und in ein trockenes Tuch wickeln. Nicht neben stark riechende Lebensmittel (z. B. Käse) legen, da die sie schnell fremde Gerüche annehmen. Im Kühlschrank können Pilze unbedenklich bis zu 5 Tage lagern. Man kann sie auch trocknen, einfrieren oder in Öl einlegen.



WAS IST DRIN? DAS IST DRIN?

390 mg
KALIUM

- * MINERALSTOFFE
- * VITAMINE
- * WASSER

ZUM VERGLEICH! Getrocknete Pilze für den Extrakick ...

| | Eiweiß | | Fett | | Fett MUFS | | Kohlenhydrate | | Ballaststoffe | | Wasser | | Cholesterin | | Natrium | | Kalium | | Calcium | | Phosphor | | Magnesium | | Eisen | | A | | E | | B1 | | B2 | | Niacin | | B6 | | C | | | |
|-----------------|---------|-----|-----------------|-----|-----------|-----|---------------|------|---------------|----|--------|----|-------------|-----|---------|------|--------|------|----------|------|----------|----|-----------|----|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|--|--|--|
| Pilze (je 100g) | kcal | kJ | g | g | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | | | |
| Champignon | 16 | 66 | 2,7 | 0,3 | 0,1 | 0,6 | 2 | 93,6 | 0 | 8 | 390 | 10 | 120 | 13 | 1,1 | 2 | 0,1 | 0,1 | 0,45 | 4,7 | 0,06 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pfifferling | 15 | 63 | 2,4 | 0,5 | + | 0,2 | 4,7 | 91,5 | 0 | 3 | 367 | 4 | 56 | 14 | 6,5 | 217 | 0,1 | 0,02 | 0,23 | 6,5 | 0,04 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| getrocknet | 126 | 530 | 24,7 | 2,2 | + | 1,8 | 46,5 | 10 | 0 | 32 | 5370 | 85 | 581 | 135 | 17,2 | 1355 | 0,6 | 0,16 | 1,68 | 57,6 | 0,33 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Steinpilz | 27 | 113 | 5,4 | 0,4 | + | 0,5 | 6 | 87,6 | 0 | 6 | 341 | 4 | 85 | 12 | 1 | 1 | 0,2 | 0,03 | 0,37 | 4,9 | 0,03 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| getrocknet | 136 | 685 | 29,5 | 3,2 | + | 4,1 | 55,3 | 11,6 | 0 | 14 | 2000 | 34 | 642 | 83 | 8,4 | 8 | 0,2 | 0,19 | 1,95 | 31,3 | 0,18 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ENERGIE | | HAUPTNÄHRSTOFFE | | | | | | MINERALSTOFFE | | | | | | | | | | VITAMINE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Die Nährwerttabelle der DGE, 6., aktualisierte Auflage 2019/2020 Prof. Dr. Helmut Heseke, Dipl. oec. troph. Beate Heseke, Wiesbaden



KÜCHENGEFLÜSTER VON FORREST COOK



3. QUARTAL 2019

WISSENSWERTES • NEUIGKEITEN • REZEPTE • IDEEN • SPASS • TIPPS

SALUTI!

PILZZÜCHTER

KANN ICH PILZE AUCH SELBST WACHSEN LASSEN?

Man kann Pilze auch züchten. Der Vorteil ist, dass sie dabei das ganze Jahr über geerntet werden und man sie nicht im Wald suchen muss. Dabei wird ein Substrat mit einer Pilzkultur hergestellt und in Hochbeete gefüllt. In speziellen Räumen mit einer hohen Luftfeuchtigkeit und einer Raumtemperatur von 15 bis 18 Grad werden vor allem Sorten wie Champignons, Austernpilze, Shiitake-Pilze und Kräutersaitlinge gezüchtet und meistens per Hand geerntet.

AUFWÄRMEN

DARF ICH PILZE WIEDER AUFWÄRMEN?

Pilze können durch Einwirkung von Sauerstoff und Bakterien verderben. Dabei entstehen Stoffe, die zu Unwohlsein und Verdauungsstörungen führen. Durch langes Warmhalten von Pilzspeisen wird dieser Prozess beschleunigt. Deshalb sollten sie direkt gegessen oder nach der Zubereitung sofort im Kühlschrank aufgehoben werden. Nach spätestens einem Tag auf mindestens 70 Grad erhitzen, damit die Bakterien zerstört werden. Bei Forrest Cook achten wir darauf, dass die Pilzspessen eine Temperatur von 85 Grad haben, wenn sie unsere Küche verlassen. So kann Euch nichts passieren :-)

FINDE DEN FLIEGENPILZ



DEFTIGE PILZPFANNE ZUM NACHKOCHEN

- * 1 ZUCCHINI
- * 500g PILZE
- * 1 ZWIEBEL
- * 2 KNOBLAUCHZEHEN
- * 2 EL OLIVENÖL
- * 200ml SAHNE
- * 500g NUDELN
- * 1 EL ACETO BALSAMICO ODER ZITRONENSAFT
- * PFEFFER & SALZ
- * FRISCH GERIEBENER PARMESAN
- * EINIGE STÄNGEL THYMIAN
- * WAHLWEISE MIT FLEISCHFREIER QUORNBRATWURST

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch abwischen. Stiel am Ansatz abschneiden und Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im Öl anschwitzen. Zucchini und Pilze mit anbraten. Bei kleiner Hitze mit der Sahne ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Nudeln abgießen.
3. Die Pilzsauce mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Soße auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Thymianblättern bestreuen.

Falls Ihr noch mehr Pfiff in Eurer Pilzpfanne möchtet, könntet Ihr sie mit einer leckeren Quornbratwurst verfeinern. Der Hauptbestandteil dieser fleischfreien Bratwurst besteht aus einem Mykoprotein, ein aus Pilzkulturen gewonnenem Eiweiß. Sie verfügt über einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt.

WEITERE LECKERE GERICHTE MIT PILZEN:

- * Risotto mit Pilzen
- * gefüllte Pilze aus dem Ofen
- * Pilz-Omelett