



Presseinformation

Bonn, 01. Juli 2020

Speisepilze in der heimischen Küche: Champignons klare Spitzenreiter



Kulturspeisepilze haben das ganze Jahr Saison, bereichern viele Speisen und punkten mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Speisepilz Nummer 1 in der heimischen Küche und im deutschen Anbau ist der Champignon. Aber auch Kräuter- und Austerseitlinge sowie Shiitake sind beliebte Alternativen.



Fast 98 Prozent der inländischen Produktion von Speisepilzen fällt auf Champignons. Rund 70.000 Tonnen wurden 2019 auf 332 Hektar in Deutschland produziert. Damit werden mehr als die Hälfte der frischen Champignons in heimischen Gefilden angebaut. Lieferländer sind hauptsächlich Polen und die Niederlande. Die deutsche Produktion anderer Speisepilze beläuft sich auf knapp 1.500 Tonnen, wobei zusätzliche 15.600 Tonnen eingeführt werden, um den Bedarf in Deutschland zu decken.

Kleine Pilzkunde

Neben den Kulturspeisepilzen, die sich mit Hilfe einer Vermehrungstechnologie rund ums Jahr kultivieren lassen, gibt es noch Wildpilze, wie Pfifferlinge oder Steinpilze. Diese lassen sich nicht züchten, sondern wachsen nur im Wald in Symbiose mit bestimmten Wirtspflanzen und dürfen in Deutschland nur in kleinen Mengen für den Eigenbedarf gesammelt werden.

Frische Kulturpilze haben einen hohen Gesundheitswert. Vor allem Vitamine aus dem B-Komplex sind mit einem hohen Gehalt vertreten. So enthält zum Beispiel der Champignon im Vergleich zur Tomate die sechsfache Menge an Vitamin B2. Ein Kräuterseitling punktet mit der fünffachen Menge an Vitamin B3 im Vergleich zu einer Möhre. Kräuterseitlinge bieten im Vergleich zu anderen Pilzarten recht viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Shiitake-Pilze enthalten vor allem die Vitamine B12 und D und sind darüber hinaus eine gute Quelle für Folsäure und Magnesium.

Erneutes Aufwärmen erlaubt

Champignons sind in einer Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis maximal drei Tage haltbar. In Plastik eingeschweißte Pilze sollten aus der Verpackung genommen werden, damit sie nicht schwitzen. Die kurze Haltbarkeit liegt am Pilz-



Eiweiß, das in seiner Struktur dem Fleischprotein ähnelt und daher auch genauso schnell verdirbt.

Die Empfehlung, dass Pilzgerichte nicht mehr aufgewärmt werden dürfen, stammt aus Zeiten, als es noch keine Kühlschränke gab, denn der Eiweiß- und Wassergehalt der Pilze bietet ideale Voraussetzungen für Mikroorganismen. Reste von zubereiteten frischen Pilzen sollten deshalb schnell abgekühlt und maximal einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Damit verlangsamt sich das Wachstum von Mikroorganismen. Beim Aufwärmen sollte das Pilzgericht mindestens auf 70 Grad Celsius erhitzt und am besten noch kurz aufgekocht werden.

Weitere Informationen:

<http://www.bzfe.de/inhalt/speisepilze-31692.html>