

Hartnäckige Vorurteile übers Pilzputzen

(GMH/BDC) Henriette Davidis, Deutschlands populärste Kochbuchautorin des 19. und frühen 20. Jahrhunderts, empfiehlt in ihrem „Praktischen Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche“: „Von dem oberen Teile und dem Stiele der frischen Champignons zieht man die Haut ab, nimmt die unter dem Pilze sitzenden Blättchen, Lamellen genannt, weg und spült sie mit kaltem Wasser ab“. So klug viele andere ihrer Ratschläge waren, mit ihren Pilzempfehlungen lag sie, nach heutiger Sicht, völlig daneben. Haut abziehen? Ein unnötiger Aufwand und auch die Lamellen schmecken genauso gut und sind genauso bekömmlich wie das Fleisch des Hutes. Und zum Schluss unter kaltem Wasser abspülen? Dann saugt sich der verbleibende kümmerliche Pilzrest so richtig mit Wasser voll.“



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Pilze putzen und zuzubereiten ist ruck-zuck erledigt und geht kinderleicht.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2014/04/GMH_2014_18_01.jpg



Generationen von Hausfrauen lernten von Henriette Davidis und so hält sich hartnäckig die Vorstellung, nur das weiße Fleisch von Hut und Stiel könne gegessen werden. Dabei beschränkt sich das Putzen der heutigen Kultur-Champignons auf das frische Abschneiden des Stiel-Endes und das Entfernen eventuell vorhandener Substratrestchen. Die winzigen dunklen Krümel können mit einem Tuch oder Pinsel abgeputzt werden. Das ist schon alles. Beim Putzen der Champignons gibt es also kaum Abfall. Und das Waschen? Das darf bei Kulturpilzen, die in der geschlossenen Packung gekauft werden, getrost unterbleiben. Sie wachsen auf einem Substrat, das durch Fermentation keimfrei ist. Bei der Ernte werden sie nur einmal mit Handschuhen angefasst, bevor sie verpackt und mit Folie umhüllt werden. Krankheitskeime haben da keine Chance. Wer aber Pilze lose kauft und ohne das Waschen kein gutes Gefühl hat, der sollte sie nur ganz kurz unter fließendem Wasser abspülen. Die Pilze saugen sich nämlich im Handumdrehen mit Wasser voll und dann wird das Pilzgericht wässrig.

Grundsätzlich gelten diese Putzempfehlungen auch für die anderen Kulturpilze wie Austernpilz und Shiitake. Haut abziehen, Lamellen entfernen ist bei ihnen genauso unsinnig, wie das Waschen unnötig. Eine Ausnahme machen nur ihre zum Glück sehr kleinen Stiele. Sie sind ziemlich zäh und sollten bei den Austernpilzen immer abgeschnitten werden, sonst stören sie den Genuss. Das Gleiche gilt für die Stiele von größeren Shiitake-Pilzen. Bei kleineren Exemplaren stellt man beim frisch Anschneiden fest, ob sie zäh oder genügend zart zum Mitessen sind. Wer unsicher ist oder nicht lange überlegen will, schneidet auch sie einfach alle ab. So gibt es ungetrübtes Vergnügen an den aromatischen Pilzen und viel Abfall entsteht durch die kleinen Stielchen auch nicht.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen, natürlich auch eine umfangreiche Sammlung an Rezepten und Rezeptvideos, finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.