

Pilze - damit es ein Festessen wird

(GMH/BDC) Was essen wir zu Weihnachten? Immer nachdrücklicher schiebt sich die Frage bei Hausfrauen und -männern ins Bewusstsein. Traditionell oder exotisch? Fleischbetont oder vegan/vegetarisch? Was auch immer es ist, ein Bestandteil wird fast immer dabei sein: Pilze. Uralt ist die Tradition, zum Weihnachtsfest Pilze zu servieren. Der Grund: Ihnen wurden magische Kräfte nachgesagt. Zur Wintersonnenwende, also unserer heutigen Weihnachtszeit, hatte man die besonders nötig, denn noch waren viele harte Wintermonate zu überstehen. Falsch war dieses Pilze-Essen zum Fest nicht, wie wir heute wissen.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Im Winter sind sie besonders wichtig, die gesunden Inhaltsstoffe der Pilze, warum also nicht das Weihnachtsessen mit Pilzen krönen?

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/11/GMH_2018_46_01.jpg



Schließlich besitzen Pilze starke Heilkräfte, wirken antibakteriell und antiviral. Selbst ärmere Haushalte verfügten in der Regel über getrocknete Pilze, die sie im Herbst gesammelt hatten und nun im Winter als Eiweißquelle nutzen konnten. Sie verliehen selbst einem kargen Weihnachtsmahl Aroma und Würze.

Vor allem in Osteuropa gehören daher Pilzsuppen, mit Pilzen gefüllte Teigtäschchen und Braten mit Pilzen zum Festmahl. Wie selbstverständlich begleiten aber auch bei uns Pilze die Festtagsbraten. Gern werden Puten, Gänse oder Enten mit einer Pilzfüllung serviert, für die man beispielsweise frische Champignons mit etwas Speck, klein geschnittenem Weißbrot, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian schmort, bevor man sie in die Leibeshöhle füllt. Der Geschmack der Füllung verbindet sich wunderbar mit den Geflügelaromen. Häufig werden Pilze auch zum Schluss in der Soße des Bratens mitgeschmort. Koch und Köchin wissen, dass Pilze mit ihren natürlichen Geschmacksverstärkern das Aroma der Soße intensivieren und so den Braten nochmal so lecker machen. Rezepte für Hühner- oder Kalbfleischgerichte setzen daher fast immer auf die Würze der Pilze, um das wenig geschmacksintensive Fleisch noch appetitlicher zu machen. Auch dem Weihnachtsschinken bekommen Pilze als aromatische Begleiter gut.

Der gleiche Gedanken steckt dahinter, wenn Fleischstücke mit einer Duxelles bestrichen und in Blätterteig gehüllt werden. Duxelles, das ist eine Pilzpaste aus fein gehackten und in Butter geschmorten Pilzen, Zwiebeln und Gewürzen, die sich gut vorbereiten lässt, im Kühlschrank etliche Tage und tiefgekühlt rund zwei Monate hält. Edles Fleisch wie Rinder- oder Schweinefilet wird unter solch einer Hülle besonders zart, aromatisch und trocknet nicht aus. Die Rolle der knusprigen Bratenkruste, die sich sonst bildet, übernimmt die Blätterteighülle.

Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, setzt meist ebenfalls auf Pilze. Köstlich sind beispielsweise Braten, die aus einer hackfleischartigen Mischung aus Pilzen und Maronen entstehen. Sie entlocken sogar verschworenen Fleischessern begeisterte Zustimmung. Ideal ergänzen sich in dem Braten die Pilze als Eiweißlieferanten und die Maronen mit ihrer Menge an Stärke zur wohligen sättigenden Mahlzeit. Vegetarier binden die Bratenmasse mit Sahne oder Creme fraiche sowie Eiern. Veganer greifen



stattdessen zu Kichererbsen- oder Johannisbrotkern-Mehl, damit sich der Braten formen oder in eine Kastenform füllen und anschließend schneiden lässt. So lässt sich auch das vegan / vegetarische Pilzmahl appetitlich und festlich servieren

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.