

Pilze – nach dem Einkauf richtig aufbewahren

(GMH/BDC) Im Supermarkt gab es so wunderbare Pilze. Aber zubereiten kann man sie erst morgen oder übermorgen. Wie bis dahin mit ihnen umgehen? Folie abmachen oder nicht? In eine Papiertüte stecken? In ein feuchtes Tuch einschlagen? In Milch einlegen? Es gibt viele alte Rezepte, um Pilze frisch zu halten. Aber nicht alle sind heute noch richtig.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Behutsam in eine Schale gelegt, mit einem feuchten Tuch abgedeckt und dann gekühlt, so bleiben auch lose gekaufte Pilze frisch.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/04/GMH_2019_15_02.jpg

Das Wichtigste ist: kühl und dunkel aufbewahren. Ob das im kühlen Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks ist, spielt keine Rolle. Nur bei Zimmertemperatur sollten sie nicht liegen müssen und schon gar nicht in der Sonne. Wärme beschleunigt die Abbauprozesse in den Pilzen. Dann verkürzt sich ihre Haltbarkeit drastisch. Also direkt nach dem Kauf ab ins Kühle, dann halten sie ohne Weiteres zwei bis drei Tage.

Mindestens ebenso wichtig ist der Schutz vor unsanften Berührungen. Denn jede feste Berührung ruft unschöne, braune Stellen hervor, die beim Putzen mit entfernt werden sollten. So wenig wie möglich anfassen, lautet daher die Devise. Bei losen Pilzen ist das schwierig, insbesondere dann, wenn die Kunden sich selbst „die besten Pilze“ aussuchen dürfen. Auf dem Weg vom Kulturhaus bis in das Geschäft wird das Anfassen sorgsam vermieden. Nur einmal – nämlich bei der Ernte – werden sie berührt. Die Ernte erfolgt immer von Hand, denn keine Maschine erntet die Pilze so gefühlvoll wie geschulte Pflücker. Sie legen die Pilze ohne jede Druckstelle direkt in ihre Verpackung, umhüllen sie, dann wird gekühlt und ab geht es ins Geschäft.

Wer dort verpackte Pilze kauft, lässt sie am besten in ihrer Schale, bis sie in der Küche verwendet werden. Die dünne Folie, die Schale oder Karton umhüllt, ist atmungsaktiv und gibt überschüssige Feuchtigkeit nach außen ab. So liegen die Pilze trocken und gut geschützt vor unsanften Berührungen, wie sie sich auch im Kühlschrank nicht immer vermeiden lassen. Sie aus der Verpackung zu nehmen macht wenig Sinn. Lose gekaufte Pilze werden meist in ihrer Papiertüte aufbewahrt oder unverpackt im Kühlschrank gelagert. Dabei trocknen sie rasch aus. Besser ist, sie behutsam in eine Schale zu legen, über die man ein feuchtes Tuch deckt. Werden sie direkt in ein feuchtes Tuch gewickelt, liegen sie meist zu nass und es bildet sich eine dünne Schleimschicht auf den Pilzen. Und in Milch einlegen? Das ist ein altes Hausrezept, das bereits geschrumpelte Pilze wieder frisch machen soll. Sofort verbrauchen ist die bessere Alternative.

Wer seine Pilze verarbeitet, entdeckt oft einen weißen Pelz am Fuß des Stiels. Keine Angst, Schimmel ist das nicht. Es sind Pilzwurzeln, Myzel, die sich nach der Ernte neu gebildet haben. Sie sind ein Zeichen für die Vitalität der Pilze. Wer sich daran

stört, schneidet sie ab. Sie können aber auch mitgegessen werden. Bei großen, bereits geöffneten Champignons, die meist noch aromatischer schmecken als die noch geschlossenen Pilze, sind die braunen Staubringe unter den Hüten ein weiteres Zeichen für ihre Lebendigkeit. Es sind Sporen, die aus den Lamellen herausfallen. In der Natur würden sie für Pilznachwuchs sorgen. Auch sie müssen weder abgeputzt noch abgewaschen werden.

Im Übrigen ist die Nase ein guter Indikator für die Frische der Pilze. Erdig, aromatisch nach Wald sollten sie riechen. Dann sind sie voller Geschmack und dürfen bedenkenlos gegessen werden.

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