

## Pilze – wenn es in der Küche schnell gehen soll

(GMH/BDC) Sommerhitze und kaum Lust zum Kochen? Dann sind Pilze ideal. Sie machen – fast – keine Arbeit. Champignons beispielsweise werden kurz auf anhaftende Substratkrümel kontrolliert, eventuell die Schnittstelle am Ende des Stiels frisch angeschnitten und das war es schon mit dem Putzen. Je nach Verwendungszweck und Größe kann man sie ganz lassen, halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden und dann geht es drauf auf den Salat und ans roh genießen, oder für zehn Minuten hinein in die Pfanne oder auf den Grill. Je nach Lust und Laune können Schmand, Sahne, Knoblauch, Zwiebeln, Thymian, Kräuterbutter sie begleiten. Erst ganz zum Schluss wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und dann darf geschlemmt werden.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Pilze sind ideal für die schnelle (Sommer-)Küche: nur kurz putzen, in Scheiben schneiden und braten – fertig ist eine leckere und gesunde Mahlzeit!

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/07/GMH\\_2019\\_28\\_03.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/07/GMH_2019_28_03.jpg)

Andere Pilze sind genauso unkompliziert. Die hellen Schüppchen auf dem hell- bis dunkelbraunen Hut des Shiitake-Pilzes abreiben? Völlig unnötig. Sie werden einfach mitgegessen. Den Stiel abschneiden, weil er zäh ist? Das galt früher einmal. Heute erntet man die Pilze in so zartem Zustand, dass er genauso saftig und fest ist wie das Fleisch des Hutes. Nur wenn das Ende des Stiels trocken wirkt, wird frisch angeschnitten. Auch Shiitake-Pilze werden kurz auf Substratkrümel kontrolliert. Aber da sie auf Sägemehlsubstrat wachsen, sind eventuelle Krümel beige oder braun und nicht schwarz, wie beim Champignon. Mehr ist auch beim Shiitake nicht nötig und länger als zehn Minuten braucht auch er nicht in der Pfanne.

Die Farbe der Austernpilz-Hüte spielt. Mal sind sie hellgrau, mal dunkelgrau, mal eher bräunlich. Auf die Qualität und Köstlichkeit hat das keinen Einfluss. Unter den Hüten leuchtet das Weiß von Fleisch, Stiel und Lamellen, die weit am Stiel herablaufen. In der Natur sitzen Austernpilze an Baumstämmen, in Kultur schieben sie sich aus Säcken oder Ballen mit einem Stroh-, Sägemehl-Substrat hervor. Dort wachsen sie als kleine Konsolen in Büscheln zusammen. Das Büschelwachstum führt zu der oft einseitigen Form der Pilze, bei der der Hut einen Dreiviertel- bis Halbkreis beschreibt. Manchmal sitzen die Pilze beim Kauf noch in Büscheln zusammen. Damit sie in der Pfanne guten Kontakt zum Boden haben, müssen sie getrennt werden. Austernpilze sollte man nicht schneiden, sondern einfach vom Hut aus reißen. So wird der Stiel auch immer gleich mit durchgerissen, sodass man ihn viel besser mitnutzen kann. Verwendet werden nur die zarten Stiele. Austernpilz-Freunde teilen die Pilze gern wie Geschnetzeltes in schmale mundgerechte Streifen. Wer sie aber als leckere Pilzschnitzel verwenden möchte, lässt sie ganz. Zehn Minuten beträgt auch bei ihnen die Garzeit.

Der vierte Star unter den Kulturpilzen, die Kräuterseitlinge, liegen durchweg makellos in ihrer Packung. Putzen? Völlig unnötig. Damit sie gleichmäßig garen, schneidet man dicke Exemplare längs in gleich starke Streifen. Kleine können so in die Pfanne oder auf den Grill. Mit ein wenig Butterschmalz oder Kokosfett bestrichen, sind sie im Handumdrehen gar und nehmen dabei ei-

ne ganz zarte Bräunung an. Behutsam gewürzt sind sie nicht nur unwiderstehlich, sondern – genauso wie die anderen Kulturpilze auch – überaus gesund.

Übrigens: Zum Braten sollte man kein kaltgepresstes Olivenöl verwenden, da schon ab 90 °C die freien Fettsäuren zerstört werden und giftige Acrylamide oder Acrolein entstehen können. Bei Butterschmalz oder Kokosfett entstehen diese Giftstoffe erst bei 230 °C.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).

-----  
*[Kastenelement]*

### **Gesunde Ernährung macht Spaß: Pilzbox für Schulkinder**

So unkompliziert wie die Zubereitung der leckeren Speisepilze, ist auch die beliebte Schul-Pilzbox des Bundes deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer (BDC). Vor allem für Grundschul Kinder sind das hautnahe Erleben des Pilzwachstums sowie die Pflege und Ernte der Speisepilze eine spannende Sache. So können wichtige Zusammenhänge in der Natur erfahren und gelernt werden. Lehrerinnen und Lehrer können die Pilzbox beim Bund deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer bestellen. Der Inhalt: Beimpftes Pilzsubstrat, Deckerde, Lehrerdokumente und elf Schüler-Arbeitsblätter jeweils als Klassensatz. Ideal, um das neue Schuljahr im Herbst gesund und erlebnisreich zu gestalten! Weitere Informationen gibt es unter [www.gesunde-pilze.de/schulprojekt](http://www.gesunde-pilze.de/schulprojekt).