

Leckere Knospe-Pilze

Shiitake, Pleurotus und Kräuterseitling



Wer ein Knospe-Pilzgericht plant, dem steht eine ganze Palette an feinen Speisepilzen zur Verfügung. Ilona Meier, Produktmanagerin bei Bio Suisse für Gemüse, Kartoffeln und Kräuter, gibt Auskunft zu Pilzzucht, Haltbarkeit und Zubereitung.

Was sind die Anforderungen der Knospe bei der Pilzzucht?



Die Anforderungen von Bio Suisse für die Landwirtschaft werden auf die Pilzzucht, die meist in geschlossenen Räumen stattfindet, übertragen. Knospe-Pilze wachsen beispielsweise auf Bio-Substrat, etwa Stroh. Der Einsatz von



chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln ist verboten, und falls biologische Pilzbrut verfügbar ist, muss diese eingesetzt werden.

Welche Knospe-Zuchtpilze sind in der Schweiz erhältlich? Neben den bekannten Champignons möchten wir auf weitere feine Pilze hinweisen, die es in Schweizer Knospe-Qualität gibt. Bei allen Pilzen kann man den ganzen Pilz, also Hut und Stil, verwenden:

Der Shiitake hat ein intensives Aroma und festes, saftiges Fleisch. Er bereichert den Menüplan auf vielseitige Weise, ideal passt er in asiatischen Gerichten. Der Pleurotus, auch Austernseitling oder Austernpilz genannt, besitzt einen grossen muschelförmigen Hut. Die im Pilz enthaltenen Sporen können bereits kurze Zeit nach dem Ernten die Hutoberfläche mit einem feinen weissen Belag bedecken, der jedoch geniessbar ist und nicht weggeschnitten oder abgewaschen werden muss. Der Kräuterseitling zeichnet sich durch sein wunderbar kräftiges und herzhaftes Aroma aus, das Ähnlichkeiten mit jenem von Steinpilzen aufweist. Sowohl Hut als auch Stil sind dick und festfleischig und bleiben auch beim Garen bissfest.

Was ist beim Lagern und Zubereiten der Speisepilze zu beachten? Frische Schweizer Knospe-Speisepilze stellen eine vollwertige, gesunde und bekömmliche Bereicherung für den Menüplan dar. Sie sind kalorienarm, reich an Ballaststoffen und Proteinen, und sie enthalten verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Je frischer die Pilze sind, desto besser und aromatischer schmecken sie. Deshalb sollten sie möglichst noch am Tag des Einkaufs zubereitet werden. Sie können aber bedenkenlos für ein bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Pilze muss man weder schälen noch waschen, sondern nur mit einer Pilzbürste oder einem sauberen Tuch reinigen. Die Zubereitungsvarianten von Austernseitlingen, Champignons, Kräuterseitlingen und Shiitake sind vielseitig. Man kann die Pilze braten, grillen, gratinieren, frittieren, schmoren oder einfach roh im Salat geniessen. Gekochte Pilzgerichte können unbedenklich für ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie müssen vor dem Verzehr am nächsten Tag aber nochmals gut auf mindestens siebzig Grad Celsius erhitzt werden. Rezepte mit Auswahlmöglichkeit für die Pilzsorte finden Sie unter: www.pilzrezepte.ch/de/rezepte