

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Champignon

/ -Pulver / -Saftpulver



Der gemüseähnliche Charakter macht Pilze sehr vielseitig verwendbar. Getrocknet oder in Pulverform aromatisieren Champignons z. B. Suppen, Soßen und Ragouts.

Champignon/ -Pulver/ -Saftpulver - Wald und Wiese zum Streuen

Wo findet man Champignons?

Champignons, auch Egerlinge oder Angerlinge genannt, gehören der Gattung der Blätterpilze an. Champignons bestehen – wie die meisten Pilze – aus Hut und Stängel. Die Konsistenz des Champignons ist eher fleischig, die Farbe variiert von weiß-gelblich bis braun. Der Pilz ist trotz unterschiedlicher Beschaffenheit immer trocken und niemals schmierig. Meistens kommen sie in Wäldern, in Gärten, auf Wiesen und Steppen vor – aber auch auf gedüngtem Boden und Kompost. Champignons benötigen Feuchtigkeit und wachsen vorzugsweise in Schattenplätzen. Der Champignon ist weltweit der beliebteste und bekannteste **Speisepilz**.

Wie stellt man Champignonpulver her?

Champignonpulver wird aus getrockneten, dünn und fein gehackten Champignons hergestellt. Um Champignonsaftkonzentrat zu gewinnen, werden die Pilze in Großanlagen ausgepresst, im Anschluss wird dem Saft das fruchteigene Wasser entzogen, so dass schließlich das Konzentrat übrig bleibt. Es eignet sich zum Aromatisieren von Suppen, Saucen, Ragouts und Eintöpfen.

Wie schmecken Champignons?

Ungekocht riechen Champignons nach Mandeln, Anis oder Phenol. Weiße Champignons haben ein mildes Aroma, braune ein kräftig-intensives.

Was steckt in Champignons?

Champignons haben einen Wassergehalt von 91%, der Fettanteil liegt unter 1% und der Eiweißgehalt beträgt etwa 4%. Champignons sind kalorienarm – 100 Gramm haben nur etwa 24 Kalorien. Die Speisepilze enthalten essentielle Aminosäuren, viele Vitamine (K, D, E und B), Niacin sowie die Mineralstoffe Eisen, Kalium und Zink.

Wie wirken Champignons?

Pilzen generell wird eine verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben, außerdem unterstützen sie das Immunsystem.

Wie kann man Pilze in der Küche verwenden?

Der gemüseähnliche Charakter macht Pilze sehr vielseitig verwendbar. Champignons sollten möglichst frisch, am besten am Tag des Kaufes, zubereitet werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich etwa drei Tage. Vor der Zubereitung sollten Stielenden abgeschnitten werden, anschließend die Champignons mit einem Tuch abreiben. Wie alle Pilze sollten Champignons nicht gewaschen werden, da sie sich schnell mit Wasser vollsaugen und so an Geschmack verlieren. Champignons können roh gegessen – sofern es Zuchtchampignons sind – aber auch gekocht, gedünstet, gebraten, geschmort, gegrillt, frittiert oder gefüllt werden. Zu **Rezepten** mit Nudeln, Semmelknödeln oder im Salat oder als herzhaftes Hauptgericht passt das aromatische, kräftige Aroma der Champignons perfekt. In getrockneter Form oder in Pulverform aromatisieren Champignons Suppen, Soßen und Ragouts.

Champignon-Tipp: Zerkleinert und kurz in Zwiebeln und Knoblauch angeschwitzt, eignen sich Champignons hervorragend als Füllung für Paprika.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Diätwürze**, **GEFRO BIO Sauce Hollandaise**, **GEFRO Jägersoße**, **GEFRO Edelpilz Cremesuppe**, **GEFRO BIO Helle Soße**, **Gemüse Paella**, **GEFRO BIO Sauce Bolognese**