

**GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon**



# Pilze

Schon gewusst? Pilze werden mehr dem Reich der Tiere zugeordnet, als dem der Pflanzenwelt.

Die Geschmacksaromen reichen von voll und kräftig, mild, bis hin zu süßlich-mild und würzig.

## Pilze - Fettarme Bereicherung des Speiseplans

### Woher kommen Pilze?

Pilzen werden mehr dem Reich der Tiere zugeordnet, denn der Pflanzenwelt. Während Kulturpilze das ganze Jahr erhältlich sind haben wild wachsende Pilze im Spätsommer und Herbst Hauptsaison. Sie gedeihen bevorzugt in Fichten-, Buchen-, Kiefer- und Eichenwäldern.

### Was steckt im Pilz?

Je nach Sorte enthalten Pilze in unterschiedlicher Konzentration Wasser, Eiweiß, Ballaststoffe und Kohlenhydrate. Außerdem sind Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Zink, Selen, Vitamin D, B-Vitamine und Mangan in den fettarmen Waldbewohnern enthalten. Durch den geringen Fettanteil sind Pilze sehr kalorienarm. Das macht sie ideal für den ernährungs- und kalorienbewussten Speiseplan.

### Wie schmecken Pilze?

Die Geschmacksaromen der zahlreichen Pilzsorten reichen von voll und kräftig (Austernpilze), mild (weiße **Champignons**), kräftig intensiv (braune Champignons) süßlich-mild oder leicht nussig (Enoki-Pilze), würzig-nussig (Kräuterseitlinge), fruchtig (Limonenseitling), bis hin zu aromatisch, würzig und kräftig (Shiitake-Pilze) und leicht pfeffrig (Pfifferlinge).

### Wie kann man Pilze verwenden?

**In der Medizin:** Durch die vielen enthaltenen Ballaststoffe und das enthaltene Chitin wirken Pilze verdauungsfördernd und sorgen gleichzeitig für ein gesundes und langanhaltendes Sättigungsgefühl. Außerdem zählen Pilze zu den kaliumreichsten Lebensmitteln, **In der Küche:** Der gemüseähnliche Charakter macht Pilze sehr vielseitig in jeglichen **Pilzrezepten** verwendbar. Kräuterseitlinge eignen sich zum Braten, Marinieren und Grillen, der Limonenseitling wird gegart oder roh verzehrt, die hocharomatischen Shiitake-Pilze sind ideal für Pilz-Risotto und Gerichte der asiatischen Küche. Der kräftig-würzige, leicht pfeffrige Geschmack der Pfefferlinge macht sie zur schmackhaften Fleisch- und Wildbeilage. Zu Nudelgerichten, Semmelknödel oder Ragout passt das aromatische, nussige Aroma der Steinpilze perfekt. In getrockneter Form aromatisieren Pilze Ragouts, Suppen und Soßen.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: