

# Voller Geschmack, gut behütet



## Pfifferlinge →

(*Cantharellus cibarius*)

Der Pfifferling, in Bayern und Österreich auch Eierschwammerl genannt, ist einer der beliebtesten Pilze. Ob mit Pasta oder Rahmgescnetzeltern, der Pfifferling ist nicht nur eine leckere, sondern auch gesunde Beilage, da er viele Ballaststoffe, Eiweiß, Kalium und Vitamin D enthält. Pfifferlinge wachsen nur in freier Wildbahn, doch aufgrund ihrer empfindlichen Reaktion auf Umweltverschmutzungen, sind hierzulande aktuell starke Rückgangstendenzen zu verzeichnen. Einen Pfifferling von guter Qualität erkennt man an seiner typischen, leuchtend gelborangen Farbe, die Hutränder sollten keine dunkle Färbung aufweisen.



## ← Steinpilz

(*Boletus edulis*)

Besonders Feinschmecker warten jedes Jahr sehnsüchtig auf die Steinpilz-Saison. Da er sich kaum züchten lässt, muss er in der freien Natur gesammelt werden – was sich dementsprechend im Preis niederschlägt. Doch frische Steinpilze sind jeden Cent wert: Dank des festen Fleisches und des intensiven Pilzgeschmacks, der auch beim Kochen nicht verloren geht, gelten die eleganten Waldbewohner als Delikatesse. Der Steinpilz ist zudem ein sehr guter Träger von Eiweiß, reich an freien Aminosäuren und besonders leicht verdaulich.

## ← Shiitake

(*Lentinula edodes*)

Der Shiitake ist ein essbarer Pilz, der für seinen herzhaften Geschmack und seine fleischige Textur bekannt ist. Ursprünglich aus Ostasien stammend, wird der Shiitake heute weltweit in der Küche geschätzt. Er wird häufig in Suppen, Pfannengerichten und anderen Speisen verwendet. Die Saison für Shiitake-Pilze kann je nach Anbau und Klimabedingungen variieren, aber sie sind in der Regel das ganze Jahr über verfügbar.



## Trüffel →

(Tuber)

Er gilt als Inbegriff des Luxus: der Trüffel. Kaum ein anderes Nahrungsmittel hat so einen vornehmen Ruf wie der knollige Pilz. Die Gattung der Echten Trüffel umfasst 86 Arten, wovon 30 in Europa zu finden sind. Da die Pilze unterirdisch wachsen, müssen sie mit Trüffelsuchhunden aufgespürt werden; Trüffelschweine werden nur noch selten eingesetzt. Einer der bekanntesten Vertreter seiner Art ist der Schwarze Trüffel, dessen Kilopreis zwischen 1.000 Euro und 2.000 Euro liegt. Im Gegensatz zu anderen Pilzen werden Trüffel meist nur als würzende Zutat verwendet.



## Kräuterseitling →

(*Pleurotus eryngii*)

Der Kräuterseitling ist der Geheimtipp unter den Feinschmeckern: Vom Geschmack und von der Konsistenz her ähnelt er dem edlen Steinpilz, ist aber ganzjährig zu finden und deutlich preiswerter. Auffällig ist der dickfleischige Stiel, der auch nach dem Garen bissfest bleibt. Ursprünglich war er im Mittelmeerraum beheimatet, die hierzulande erhältlichen Kräuterseitlinge stammen ausschließlich aus Zuchtanbau. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt er sich – in ein feuchtes Tuch gewickelt – gut einige Tage aufbewahren.



## ← Portobello

(*Agaricus bisporus*)

Seit einiger Zeit feiert der Portobello-Pilz seinen Siegeszug auf deutschen Speisekarten: Ob mit Spinat und Käse gefüllt oder als vegane Alternative auf dem Hamburger, der XXL-Pilz freut sich über eine große Anhängerschaft. Dabei ist der Riesenpilz, der meist einen Durchmesser von rund 10 cm hat, eigentlich nur eine Variante des Zucht-Champignons. Dank seiner Größe lässt er sich in der Küche vielseitig verwenden und kann sich unabhängig von seinem „kleinen“ Zwillingbruder behaupten.

## ← Enokipilze

(*Flammulina velutipes*)

Neben dem Shiitake ist der Enoki der meistangebaute Pilz in Japan, weltweit steht er auf Platz 6 der Zuchtpilze. Die weißen Pilze haben lange Stiele, sehr kleine Köpfe und können roh verzehrt werden. Sie schmecken aber auch hervorragend in asiatischen Suppen oder Gemüsepfannen. Hierzulande ist der Pilz unter dem Namen Gemeiner Samtfußröbling bekannt und sieht mit einem breiteren Hut und einer ockerbis orangebraunen Färbung etwas anders aus als sein Verwandter aus Fernost. Da er einfach zu kultivieren ist, wurde er zu Forschungszwecken sogar schon ins All geschossen.



## ← Austernpilze

(*Pleurotus ostreatus*)

Die an eine Auster erinnernde Form gibt den Austernpilzen ihren Namen. Mit ihrem milden Geschmack und einer zarten Textur sind sie vielseitig einsetzbar. Austernpilze gehören zu den kulinarischen Stammgästen in Suppen, Pfannengerichten und vielen vegetarischen Spezialitäten.

## Shimeji-Pilze

(*Hypsizygus*)

Die Shimeji-Pilze werden für ihren zarten Geschmack und ihre knusprige Textur geschätzt. Ursprünglich aus Ostasien stammend, sind sie vor allem in der asiatischen Küche im Einsatz. Shimeji-Pilze gibt es in verschiedenen Sorten, darunter der braune und der weiße Shimeji. Die Verfügbarkeit kann je nach Anbau und Klima variieren, aber sie sind oft ganzjährig erhältlich.



## Champignon

(*Agaricus bisporus*)

Er ist und bleibt die Nummer 1: Der Kulturchampignon ist der weltweit am meisten angebaute Speisepilz. Dies hat er auch seinem hohen Gehalt an Vitaminen, Proteinen sowie Ballaststoffen und seinem geringen Fett- und Kaloriengehalt zu verdanken, was ihn ernährungstechnisch wertvoll macht. Entdeckt wurde er in Frankreich um 1700, seinen weltweiten Siegeszug begann er aber erst im 20. Jahrhundert, als sich vom Champignon eine eigene Zucht entwickelte. Heutzutage ist der Kulturchampignon das ganze Jahr in verschiedenen Sorten und Größen verfügbar.

