Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 5: **Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Pilze haben immer Saison

Pilze gehören zum Gemüse, sie unterscheiden sich jedoch dadurch, dass die Pflanze kein Blattgrün entwickelt. Pilze benötigen kein Licht, aber Feuchtigkeit und Wärme. Die Speisepilze unterteilt man in Kultur- und Wildpilze.

Champignons sind bei den Kulturpilzen dominierend: die ersten wurden Anfang des 19. Jahrhunderts in Paris von Gärtnern gezüchtet. Besonders aromatisch sind die *Egerlinge* mit der braunen Kappe. Seit etlichen Jahren finden wir auch den *Austernpilz* mit seinem weissen, aromatischen Fleisch auf dem Markt. Im Spätsommer werden dann die Wildpilze, wie z.B. *Pfifferlinge (Eierschwämmli)* und *Steinpilze,* angeboten. Die teuersten und edelsten Vertreter sind die weissen und schwarzen *Trüffel. Morcheln*, die es in verschiedenen Variationen gibt, werden bei uns getrocknet verkauft.

Zuchtpilze, besonders aus kontrolliert biologischem Anbau, die das ganze Jahr zur Verfügung stehen, sind eine gute Möglichkeit, den Speiseplan der vegetarischen Küche zu erweitern. Der Nachteil der gekauften Wildpilze ist, dass sie lange Transporte hinter sich haben und häufig mit Schwermetallen wie Cadmium und Quecksilber sowie radioaktiv belastet sind. Sogar bei selbst gesammelten Pilzen kann man getrost sagen, der «Spaziergang im Wald» sei das Beste daran.

Pilze zählen zu den leicht verderblichen Lebensmitteln und sollten möglichst sofort verbraucht werden. Champignons und Pfifferlinge halten sich in Papiertüten im Kühlschrank zwei bis drei Tage. Dunkle Verfärbungen und matschige Stellen sind Anzeichen für Überreife und «alte Ware».

Pilze sind sehr kalorienarm und enthalten die Vitamine E, B und C. Bei den Mineralstoffen ist vor allem der hohe Kaliumgehalt hervorzuheben. Allerdings sind sie schwer verdaulich und deshalb als Krankenkost nicht geeignet.

Pilzpuffer

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Champignons, 4 EL Zitronensaft
3 EL Weizenvollkornmehl, 3 Eier
2 EL Quark, 100 g Haferflocken, Herbamare
1 Bd. frische Petersilie, Pfeffer, Rosenpaprika
Pflanzenöl zum Braten

So wird's gemacht:

Pilze in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft marinieren. Eier, Quark, Mehl und Haferflocken verrühren, die Champignons unterheben. Mit den Gewürzen pikant abschmecken und die geschnittene Petersilie dazu geben. Ungefähr 15 Minuten quellen lassen. Falls der Teig noch zu flüssig ist, mit 1 bis 2 EL Haferflocken binden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Puffer in das Öl setzen und auf beiden Seiten braten. Dazu passen Kartoffelpüree und Blattsalat.

Pilzsalat mit Parmesan

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Austernpilze, 2 Zwiebeln
3 El Olivenöl, Herbamare, Pfeffer
400 g Champignons, 1 Bd. Schnittlauch
1 – 2 TL grüner Pfeffer aus dem Glas
4 EL Balsamico-Essig, 4 – 6 EL Olivenöl
50 g Parmesan am Stück

So wird's gemacht:

Austernpilze in Streifen und Zwiebeln in Ringe schneiden. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Austernpilze 5 Minuten braten, herausnehmen, mit Herbamare und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann die Zwiebelringe in das Öl geben, 4 EL Wasser zufügen und die Zwiebeln zugedeckt 10 Minuten dünsten.
Champignons in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Aus dem Essig, dem Öl, dem abgetropften grünen Pfeffer und Herbamare eine Sauce rühren. Alle Pilze mit dem Zwiebelsud und dem Schnittlauch mischen, auf vier Teller anrichten. Mit der Salatsauce übergiessen. Parmesan mit dem Gemüseschäler darüber hobeln.

Mit einem guten Brot eine herrliche Vorspeise oder ein feiner Imbiss. • MH