Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 4

Artikel: Eine runde Sache
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723993

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

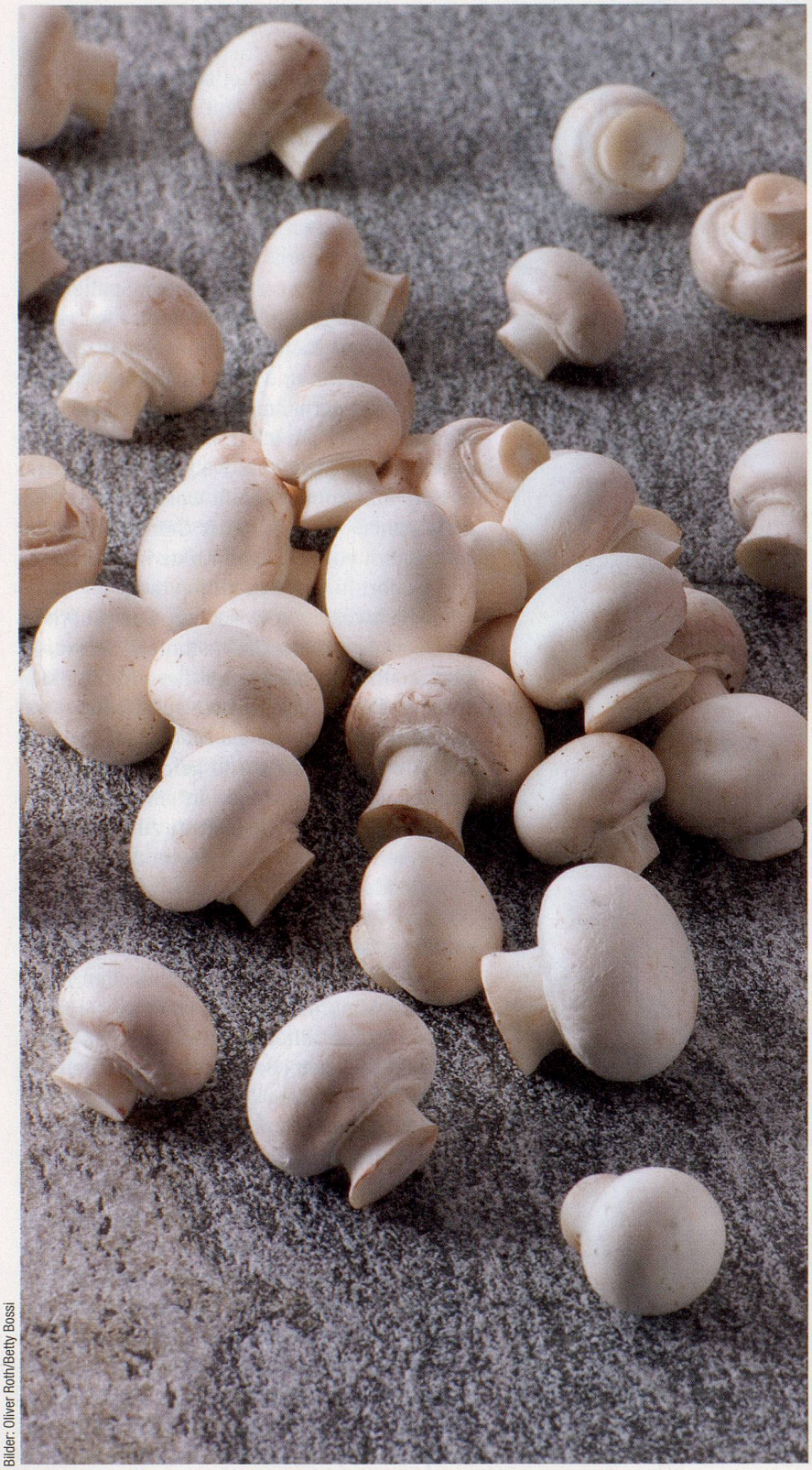
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine runde Sache

Zuchtchampignons haben eine lange Tradition. Und wer in der Küche ein wenig Fantasie walten lässt, kann aus den kleinen Weissen manch schmackhaftes Gericht zaubern.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Schon im 16. Jahrhundert wurde mit der Zucht von Champignons experimentiert. Der hübsche Speisepilz ist ein etwas verkanntes Gewächs und kann mehr als auf Toast vor sich hin dümpeln.

Es gibt Leute, die rümpfen die Nase über den Zuchtpilz. Das ist, mit Verlaub, dummes Zeug. Denn der Champignon ist für manche Überraschung gut. Ausserdem hilft er perfekt über schwierige pilzlose Zeiten hinweg – wie beispielsweise die jetzigen. Die Morchel guckt zwar schon bald aus dem Boden, aber sie ist schweineteuer, wenn man sie nicht selber findet. Im Mai kann man vielleicht auch noch auf die Suche nach den ersten Wiesenchampignons gehen.

Aber jetzt kommt der Zuchtchampignon genau richtig. Die Zucht des weissen «Champignon de Paris» und des bräunlichen «Wald-Champignon» ist relativ einfach. Man setzt das Myzel auf Treibbeeten in Kellern oder Champignonhäusern aus. Schon der berühmte Olivier de Serre (1539–1619) – er wurde einst von König Henri IV. nach Paris gerufen und liess dort in den Tuilerien 20 000 Maulbeerbäume pflanzen, um die Seidenraupenzucht und damit die Produktion der begehrten Seide zu fördern –, soll mit Champignons experimentiert haben.

Champignons schmecken, wie alle andern Pilze (ob gezüchtet oder nicht), nur frisch. Die Köpfe sind dann noch geschlossen, die Pilze fest und ohne Druckstellen. Sie sollten in der Küche möglichst wenig mit Wasser in Berührung kommen. Also mit einer weichen Bürste putzen und wo nötig mit dem Messer nachsäubern. Zitronensaft, Knoblauch, Schalotten, Petersilie gehören sozusagen zum Pflichtteil der Champignonküche. Für die Kür sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Köstlich und einfach ist eine Champignonsuppe:

Champignons in Butter andünsten und nach und nach Hühnerbrühe dazugiessen. Etwas einköcheln lassen, würzen, mit Rahm legieren. Farblich ist das zwar etwas dumpf, um nicht zu sagen graubraun, weshalb zum Schluss dann die unverzichtbare Petersilie darübergestreut wird.

Champignons-Lauch-Wähe

Hauptspeise für zwei Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Backen: ca. 35 Min.
für ein Backblech von ca. 24 cm Ø,
mit Backpapier ausgelegt

Zutaten
1/2 rote Peperoni
1/2 Lauch (ca. 160 g)
350 g Champignons
1/2 EL Olivenöl
1 TL Salz
250 g Kuchenteig
2 dl Milch
2 Eier
1 EL Mehl
1/4 TL Salz
wenig Pfeffer

Zubereitung
➜ Peperoni und Lauch in ca. 3 mm schmale Streifen, Champignons in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
➜ Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen, Gemüse ca. 3 Min andämpfen, salzen, etwas abkühlen, Flüssigkeit weggiessen.
➜ Teig auf wenig Mehl rund ca. 2 mm dick auswallen, in das vorbereitete Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Gemüse darauf verteilen.
➜ Für den Guss Milch und restliche Zutaten gut verrühren, über das Gemüse giessen.
➜ Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Energiewert /Person:
2964 kJ/710 kcal
41 g Fett; 23,3 g Eiweiss; 61 g Kohlenhydrate

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Champignons bewirken

Allergien
Champignons gehören zur Klasse der Ständerpilze. Ihre Sporen können Ursache allergischer Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Heuschnupfen sein. Zudem können Ständerpilze Kontaktekzeme verursachen, eine Verschlimmerung eines atopischen Ekzems (Neurodermitis) hervorrufen oder – wenn auch nur selten – eine Nahrungsmittelallergie auslösen.

Cholesterin
Champignons sind frei von Cholesterin und eignen sich bestens für Menschen mit zu hohen Blutfettwerten.

Diabetes
Champignons weisen einen niedrigen glykämischen Index von 15 auf. Das macht sie für Zuckerkranke sehr bekömmlich. Darum finden sich in den meisten Diabetes-Kochbüchern Rezepte mit Champignons.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Champignons enthalten Stoffe, die vor Herzkrankheiten und vor Krebs schützen können. So soll der tägliche Verzehr von 100 Gramm Pilzen helfen, Brustkrebs vorzubeugen. Zudem findet sich in Champignons Kalium, das unter anderem an der Regulierung des Wasserhaushalts im Körper beteiligt ist, Blutgefässe entspannt und den Blutdruck senkt.

Übergewicht
Frische Champignons enthalten nur 15 Kalorien pro 100 Gramm, sind also absolute Leichtgewichte. Umso beachtlicher ist ihr Gesundheitswert: In ihnen finden sich Vitamine wie B2, D und E sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kupfer, Zink und Selen.

Verdauung
Zuchtchampignons sind nicht so ballaststoffreich wie Wildpilze und daher besser verdaulich. Sie enthalten jedoch auch Chitin und Zellulose, die als Ballaststoffe die Verdauung fördern, jedoch lange im Magen verweilen. Daher sollten Champignons – wie alle Pilze – gut gekaut werden.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich