

Projekttag
Nachhaltigkeit
28. Oktober 2022



Pilze

Leckerer aus der Heimat

Pilze gibt es in Deutschland ja sehr viele, aber wofür können wir sie eigentlich gebrauchen und wie können wir sie haltbar machen, um sie besser verwerten zu können?

Fangen wir erstmal mit den Grundlagen an, in Deutschland gibt es folgende essbare Pilzarten:

- Steinpilz
- Pfifferling
- Klause Glucke
- Herbsttrompete
- Schopftintling
- Speisemorchel
- Birken Rotkappe
- Parasol
- Wiesen - Champignon
- Flockenstieler Hexenröhrling

Um die Haltbarkeit zu verlängern gibt es drei einfache Methoden. Das wohl simpelste ist das Einfrieren, dabei werden große Pilze einmal halbiert und in einen luftdichten Beutel verpackt. Anschließend werden sie im eigenen Gefrierfach verstaut. Nun können sie jederzeit bei Bedarf wieder aufgetaut und verzehrt werden. Die zweite Möglichkeit ist die Pilze zu trocknen, dabei werden die Pilze auf ein Backblech gelegt und kommen bei 60 Grad in den Backofen. Dort werden sie nun für zwei Stunden getrocknet. Dabei muss die Backofentür einen Spalt offen stehen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Auch die Methode des

Einkochens der Pilze ist in der Gesellschaft beliebt, hierbei werden die Pilze in einer Soße aufgekocht und anschließend in Gläser abgefüllt.

Wozu sind Pilze eigentlich gut?

Pilze sind Alleskönner, sie sind gut für die Leber und für die Knochengesundheit. Sie enthalten viele Nährstoffen und das wohl Beste ist, dass sie unsere Leistungsfähigkeit steigern.

Nun noch ein einfaches Rezept, was jeder nachkochen kann.

Für diese einfache Pilzpfanne für zwei Personen benötigen Sie 400 g Champignons, eine Mittelgroße Zwiebel, etwas Butter zum Braten, etwas Frischkäse und Paprikapulver.

Die Pilze zusammen mit Zwiebelringen in einem Topf ein paar Minuten dünsten lassen und anschließend würzen. Nun ein bis zwei Löffel Frischkäse hinzugeben und zwei Minuten garen. Nun ist ihre leckere und schnell zubereitete Pilzpfanne auch schon fertig. Dazu passen Nudeln oder Spätzle.

