

## Einige Worte rund um den Champignon

### Die Entwicklung des Champignons

Champignons werden bereits seit über 200 Jahren gezüchtet, waren aber lange Zeit eine fast unerschwingliche Delikatesse. Durch die kontinuierlich verbesserten Zuchtmethoden sind sie heute das ganze Jahr in gleichbleibender Qualität und zu günstigen Preisen erhältlich.



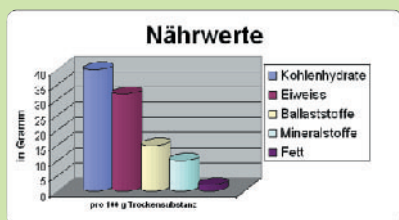
### Champignons - der Gesundheit zuliebe

Champignons können noch viel mehr: Lange waren die gesundheitlichen Wirkungen von Pilzen bei uns in Vergessenheit geraten. Pilze sind besonders reichhaltig an aktiven Substanzen.

Champignons sind aufgrund ihrer Nährstoffe ideal für eine moderne Ernährung und eine hervorragende Abwechslung zu Fleisch. Die Ernährungswissenschaft fordert schon lange eine Reduktion des Fettkonsums - Champignons kommen diesen Forderungen in idealer Weise entgegen, daneben enthalten sie auch komplexe Kohlenhydrate (Nahrungsfasern).

Durch ihr feines Aroma passen Champignons zu fast allen Gerichten. Aus diesem Grunde werden sie vielfach als Beilagen verwendet. Warum aber nicht auch zwischendurch Pilze als Hauptgericht und als Fleischersatz?

Folgende Eigenschaften machen Champignons zu einem wertvollen Nahrungsmittel:



- sehr geringer Fettgehalt
- hochwertiges Eiweiss (Protein)
- reich an Ballaststoffen
- kein Cholesterin

### Champignons fast schon küchenfertig

Champignons müssen nicht geschält werden. Dadurch brauchen sie bei der Vorbereitung wenig Zeit und es fällt kaum Abfall an. Die Pilze sollten nur kurz unter fliessendem Wasser gewaschen werden. Champignons können übrigens auch roh als Salat genossen werden.



Sie sollten kühl und in nicht verschlossenen Behältern gelagert werden.  
Speisen mit Champignons kann man bedenkenlos wieder aufwärmen.  
Zum Einfrieren sollten die Pilze zuerst blanchiert werden.