

## Fragen und Antworten

### *Was ist anders bei Biopilzen?*

Alle Rohstoffe, die für das Substrat benötigt werden stammen aus ökologischer Landwirtschaft und es darf kein Einsatz von Chemikalien erfolgen.

---

### *Was machen Sie als Demeter-Betrieb anders als andere Pilzzüchter?*

Wir beziehen alle unsere Rohstoffe wenn möglich aus Demeter-Erzeugung, z.B. die Zuschlagstoffe für unser Buchenholzsägemehlsubstrat. Dieses Sägemehl stammt aus nachhaltiger Forstwirtschaft aus Deutschland und wir setzen beim Ansetzen des Substrates Demeter-Präparate ein. Zudem bringen wir in einem besonderen Rhythmus Spritzpräparate während der Fruchtung der Pilze aus.

---

### *Es wird gesagt Pilze kann man nicht aufwärmen. Stimmt das?*

Pilze kann man generell entgegen der Volksmeinung aufwärmen. Man muss dann aber, ähnlich wie bei Fischgerichten, sicherstellen, dass das Pilzgericht nach der Zubereitung möglichst schnell gekühlt wird. Pilzeiweiß ist genauso empfindlich wie Fischeiweiß.

---

### *Wie kann ich die Pilze am besten aufbewahren und wie lange sind sie haltbar?*

Je nach Zustand der Ware beim Kauf, sind Shiitake und Kräuterseitlinge bis zu 5 Tagen im Kühlschrank, in einem Durchschlag abgedeckt mit einem Handtuch, haltbar. In Kleinverpackungen sollte der Pilz sogar rund 10 Tage im Kühlschrank gelagert werden können. Pilze sollten erst kurz vor dem Verzehr gekauft werden. Siehe hierzu Besonderheitenliste für einzelne Sorten!

---

### *Gibt es ein MHD für Pilze?*

Ein MHD kann es nicht geben, wenn die Pilze nicht lückenlos gekühlt werden. Da die Pilze meistens ungekühlt präsentiert werden, hängt die Haltbarkeit stark von den Bedingungen ab.

---

### *Pilze sollen gesund sein. Können sie mir etwas dazu sagen?*

Pilzen wird nachgesagt, dass sie das Immunsystem stärken können, da sie sehr große Kohlenhydratmoleküle { $\beta$ -Glucane} enthalten, die dann von unserem Körper „bekämpft“ werden. Durch dieses unschädliche „Training“ soll der Körper dann in der Lage sein, „echte“ Krankheitskeime wirkungsvoller zu bekämpfen. Weiterhin enthalten besonders die Shiitake den Stoff Lentinin bzw. Lentinan, dem tumorhemmende Wirkung nachgesagt wird. Außerdem sollen Cholesterin und Blutzucker reguliert werden. Weitere Informationen gibt es unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)

## INFORMATIONEN ZU UNS UND UNSEREN PILZEN

---

### *Kann man die Pilze roh essen?*

Im Prinzip ja, aber: gerade die Pilze, die auf Holz wachsen sind sehr schwer verdaulich, deshalb sollten Menschen mit empfindlichem Magen sie nicht roh verzehren. Am besten die rohen Pilze in möglichst dünne Scheiben schneiden und in kleinen Mengen einsetzen.

---

### *Wie bereite ich die Pilze zu und woher bekomme ich Rezepte?*

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Pilze zuzubereiten {siehe auch unsere Rezeptsammlungen}. Es ist in jedem Fall eine schlichte Zubereitung: in heißem Fett {Öl oder Butterschmalz} anbraten, nach Geschmack mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer für den Einstieg zu empfehlen. Die Pilze haben einen ausgeprägten Eigengeschmack, den Sie auf diese Weise gut entdecken werden. Anschließend können Sie dann Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und sich an den Rezepten bei [www.pilzgarten.de](http://www.pilzgarten.de) orientieren.

---

### *Wie schmeckt der ... Pilz?*

Jeder Pilz kann mit bekannten Geschmacksrichtungen verglichen werden {siehe Pilze und ihre Besonderheiten}.

---

### *Meine Kinder mögen keine Pilze. kann ich sie ihnen schmackhaft machen?*

Die meisten Kinder mögen keine Pilze, meist wegen der Konsistenz, das Mundgefühl ist wohl für Kinder nicht angenehm. Man kann die Pilze, am besten einen milden Pilz {Kräuterseitling} püriert in einer Cremesuppe „verstecken“. Oder kleine Pilze oder Pilzstücke blanchieren, panieren und als „Nuggets“ servieren, mit einer Joghurtsoße immer lecker.

---

### *Wie würze ich Pilze?*

Am Ende der Garzeit, besonders Salz erst zum Schluss. Auch frische Kräuter, Kreuzkümmel und Zitronensaft passen gut.

---

### *Wozu passen Pilze?*

Nudeln, Reis, Kartoffeln, Schwarzbrot, Weißbrot, Fleisch, Fisch oder auch mal gar nichts.

---

### *Wieviel Pilze muss ich pro Person einplanen?*

Für vier Personen werden ca. 600g Pilze benötigt. Generell sagt man 150 g/Person und Mahlzeit als Beilage.

## INFORMATIONEN ZU UNS UND UNSEREN PILZEN

---

### *Muss ich die Pilze putzen oder waschen?*

Pilze sollten auf keinen Fall gewaschen werden {Ausnahme: wenn Wildpilze zu sandig sind, dürfen sie kurz {!} in einem Sieb übergebraust werden}, da sie sonst gummiartig werden. Besser: mit einer Bürste eventuell anhaftenden Schmutz entfernen. Zuchtpilze haben den Vorteil, dass sie bis zum Verbraucher nicht mit bloßen Händen angefasst werden, daher so gut wie küchenfertig sind. Auch das Schälen der Pilzhüte sollte unbedingt unterbleiben.

---

### *Auf den Pilzen ist ein weißer Belag. Ist das Schimmel?*

Nein, das ist kein Schimmel. Wenn Pilze längere Zeit lagern und schon sehr reif sind verlieren sie ihre Sporen. Diese Sporen bilden mitunter einen weißen Belag auf den darunter liegenden Pilzen. Manchmal wächst sogar schon ein weißes, fädiges Geflecht {Myzel} heran, das dann für Schimmel gehalten werden kann.

---

### *Gibt es bei Kulturpilzen auch Schwierigkeiten mit der Schwermetallbelastung?*

In der freien Natur sammeln Pilze alles, was schädlich ist: Schwermetalle, Strahlung {Tschernobyl}, Pestizide. Da Kulturpilze unter kontrollierten Bedingungen wachsen und auch die Herkunft der Substrate bekannt ist, liegt die Belastung dieser Pilze weit unter allen Grenzwerten und garantiert einen gesunden Genuss. Des Weiteren lagert sich besonders Cadmium in der schwerverdaulichen Gerüstsubstanz der Pilze {Chitin} ab und wird, da es vom Körper nicht abgebaut werden kann, zusammen mit eventuell vorhandenen Schwermetallen wieder ausgeschieden.

---

### *Sind die Pilze gefärbt?*

Sie sind nicht gefärbt, sämtliche Färbungen der Pilze der Pilzgarten GmbH werden vom Pilz selber gebildet.

---

### *Ist das Krause Glucke? (Friséepilz)*

Nein, das ist ein Verwandter vom Pom-Pom blanc {falls man den vor Ort hat}.

---

### *Können Pilze Allergien hervorrufen?*

Es ist bekannt, dass manche Menschen eine Überempfindlichkeit gegen Shiitake zeigen. Generell gilt, dass Pilze schwer verdaulich sind und deshalb möglichst in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln gegessen werden sollen. Ansonsten lösen Pilze nicht mehr und nicht weniger Allergien aus als andere Lebensmittel.

---

### *Wieso sind die Pilze so teuer?*

Um Pilze zu produzieren braucht man sehr viel Zeit und auch sehr viel Personal. Es ist fast ausschließlich Handarbeit angesagt. Außerdem kann es immer mal zu Ausfällen kommen, die in der konventionellen Zucht durch Chemikalien verhindert werden können. Dadurch können die Erträge niedriger sein. Die Beschaffung von Rohstoffen dagegen ist teurer, da diese ausschließlich aus ökologischer Erzeugung stammen dürfen. So unterstützt der biologische Pilzanbau schon bei der Rohstoffbeschaffung eine umweltfreundliche Produktion. Zudem bemühen sich die Pilzgärtner um eine ausgesucht gute Qualität, die auch ihren Preis hat.

---

---

INFORMATIONEN ZU UNS UND UNSEREN PILZEN

---

*Woran erkenne ich verdorbene Pilze?*

Setzen Sie Augen, Nase und Ihren gesunden Menschenverstand ein. Pilze, die schmierig sind {nur Goldkämpchen dürfen eine schleimige Oberfläche haben} und stinken {nur Rosenseitlinge dürfen streng riechen} sollten nicht gekauft werden. Dunkle bis schwarze eingefallene, nasse Stellen, deuten auf Verderb hin. Weisen die Pilze grünen Schimmel auf, sind sie nicht mehr verkehrsfähig. Schuppige Hüte bei Shiitake und Champignons sind sortenbedingt und bedeuten keine schlechte Qualität.

---

*Wo kommen die Pilze ursprünglich vor?*

Der Shiitake und der rote Seitling kommen ausschließlich im asiatischen Raum vor. Kräuterseitlinge, Limonenseitlinge und Enoki finden sich dagegen auch in Europa, ebenso wie der Pom-Pom blanc. Hier sieht die Wildform aber deutlich anders als die Kulturform aus.

