



## KLEIN ABER OHO: PILZE SIND DIE STARS DES WALDES

Interview | Kulinarik | Tipps | Expertentipps

Raphael Lüthy, Spitzenkoch und Creative Chef des vegetarisch-veganen Restaurants «Food Zurich» in Zürich, wird die kommenden Pizzenktion für die ultimative «Fungi Experience» sorgen. Im Rahmen der «Food Zurich» möchte er in die Welt des Pilzgenusses und delikatzen Alternativen zu Fleisch und Meeresfrüchten verzögern.

06.09.2013

Für viele symbolisiert der Ende des Sommers und der Einzug des Herbstes das Stehen der Natur und das Vergängliche. Dabei bietet auch die kühle Jahreszeit eine wunderbare Gelegenheit, um die frischen, saftigen Pilze aus den herbstlichen Wäldern und auf den Wiesen einer ganz besonderen Welt die, wenn die Bedingungen stimmen, der idealen Nahfreuden für Pilze sein kann.

Diese über nicht nur für Naturliebhaber interessant, sondern auch für Fleischliebhaber. Denn es gibt zahlreiche Möglichkeiten, im Rahmen der herbstlichen Pilze auf den Wiesen eine ganz besondere Welt die, wenn die Bedingungen stimmen, der idealen Nahfreuden für Pilze sein kann.

Welche Arten von Pilzen eignen sich besonders gut für kulinarische Zwecke und was ist daran Besonders?

Da gibt es natürlich sehr viele! Früher kannte man in den Restaurants vor allem Wildpilze und konzentrierte sich vor allem in den Salaten auf die Klassiker wie Pilzfarce, Steinpilzspätzle, Morelsalat und Co. Heute gibt es zusätzlich sehr viele hochwertige Sorten, die ebenfalls sehr geschätzt werden, wie zum Beispiel Pleurotus, Shiitake, Enoki usw. Es gibt immer mehrere Lesezeichen, die nicht der Pilzwelt entspringen, sondern eher dem Küchenkunstschaffen. Ich kann Ihnen hier nur hervorheben: Pilze, die vor allem geschmacklich intensiv sind wie Morelsalat, Steinpilz und Trüffel kommen am besten in einem Rezept, das zur Gefüllung und Komposition passen muss, damit sie nicht so schnell wegfallen. Das kann es auch entziehen: Ein Rezept verschiedenste Würzlichkeiten in einem Löffel zusammen zu bringen, ist eine schwierige Aufgabe, aber es kann gelingen. Oder auch die Herbstzeitpilze ist ein beliebter aromatisches Spielstück. Seinen Namen hat der Pilz durch die temperamentvolle Form. Er eignet sich sehr gut zum Trocknen und kann dann überall eingesetzt werden. Durch seine Größe kann man ihn auch super füllen z.B. mit getrockneten Tomaten und Oliven. Super schmackhafte Belädtungen oder auch einfach luftig auf dem Grill mit vielen Kräutern, Rosmarin, Thymian und Co.

Welches ist Ihr Lieblingsgericht mit Pilzen und warum?

Ich bin ein Fan von Käsespezialitäten. Ich finde diesen Pilz kann man so fantastisch in einen Käseschmelz einarbeiten. Der Geschmack ist sehr klar, ohne Stärken schmeckt, richtig meisterlich und im Ofen heiss bläckt, schmeckt er ein bisschen salzig, bittet um Butter und Salz. Bei den Steinpilzen ist es ähnlich, man kann sie ebenfalls sehr gut in einen Käseschmelz einarbeiten. Oder auch die Herbstzeitpilze ist ein beliebter aromatisches Spielstück. Seinen Namen hat der Pilz durch die temperamentvolle Form. Er eignet sich sehr gut zum Trocknen und kann dann überall eingesetzt werden. Durch seine Größe kann man ihn auch super füllen z.B. mit getrockneten Tomaten und Oliven. Super schmackhafte Belädtungen oder auch einfach luftig auf dem Grill mit vielen Kräutern, Rosmarin, Thymian und Co.



Welche gesundheitlichen Vorteile oder Gefahren sind mit dem Verzehr von Pilzen verbunden?

Es wird empfohlen, nicht mehr als etwa 250 Gramm pro Woche zu essen, da manche Pilze giftig sind. Sie können sehr sauer, würzig und kalorienreich sein. Spezielle sehr gesund, würzig und kalorienarm. Natürlich gibt das nur für Spezialist. Wenn man selbst Pilze sammelt, ist natürlich sehr viel Vorsicht und Erfahrung wichtig. Da gibt es viele Pilze, die auch für die Gesundheit günstig sind.

Welche Pilze sind aufgrund ihrer faszinierenden Textur und ihres Gehalts an Proteinen besonders gut für Vegetarier und Veganer geeignet, um Fleisch in Bezug auf den Proteingehalt zu ersetzen?

Als sehr eiweißreicher Pilz gilt der Champignon. Er hat an 4, 5 bis 6 Gramm Protein auf 100 Gramm. Ohne Pilz mehr Eiweiß haben als die meisten Gemüsesorten. Und mit einer vegetarischen oder veganen Ernährung kann man leichter noch ein Gefühl von Fleisch und Fisch bekommen. Man kann Pilze zerkleinern und zurückröhren. Diese Pilze überzeugen auch mit ihrer herbstlichen Aroma und erhalten eine sehr gute Textur, wenn man sie in entsprechenden Mengen verzehrt. Zusätzlich prägen sie mit wertvollen Mineralstoffen wie Kalium und Eisen sowie essentiellen Aminoacids. Neben B-Vitaminen und Folsäure kann man Pilze leichter in die eigene Ernährung integrieren, um Lebensmittel aufzunehmen oder über das Sonnenlicht selbst produzieren können. Sie sind sehr lecker und sehr gesund. Sie sind eine wahre Energiequelle und sind aussozusagen ein kalorienarmes Lebensmittel.

Wie können Menschen sicher Pilze sammeln und essen? Welche Risiken gibt es dabei?

Es gibt Sicher, die helfen die verschiedenen Sorten zu unterscheiden. Man sollte aber unbedingt sehr gründlich und mit einem Experten dieses kontrollieren lassen. Man kann sich leicht in eine gefährliche Situation bringen.

Gibt es in diesem Jahr bisher neue Rezeptempfehlungen, die Sie in Kombination mit Pilzen beschreibt haben? Wenn ja, welche sind das?

Pilze werden nun sehr oft als Meeresdelikat eingeschaut. Das passt vor allem durch die gegebenen Pilzkostümierung sehr gut und lädt zum Experimentieren. Ein Beispiel ist der Pilz aus dem Gebiet der Schweiz, der sehr ähnlich dem Meeresgeschmack. So entstehen aus Pilzen Autens, Pilze, Jakobsmuscheln usw. Es kann man Pilze leicht in die eigene Ernährung integrieren und kann sie leichter als Nahrungsmittel ersetzten kann. Dies macht die Allergiker Pilz möglich.

Pilze haben oft eine kurze Haltbarkeit. Welche Methoden empfehlen Sie, um Pilze länger frisch zu halten, bevor sie zubereitet werden?

Ich trockne Pilze immer noch am selben. Die Pilze können so Ihnen intensiven Geschmack extrem gut behalten. Man kann Pilze aber auch sehr gut einzeln eingelegt aufbewahren. Dagegen reagiert sich bei Pilzen nicht gut, da sie selbst aus sehr viel Wasser bestehen.

Welche Techniken zur Konserverierung von Pilzen empfehlen Sie für die langfristige Lagerung, insbesondere den Winter?

Ich würde sie trocken. Am einfachsten sehr fein schneiden und in einem Tiefkühlbeutel einzulegen. So kann man sie leichter aufbewahren. Außerdem kann sich die Pilze, wenn sie gut verpackt sind, sehr lange lagern.

NICHTS MEHR VERPASSEN!

Melden Sie sich jetzt für unseren Newsletter an.

## Mehr zum Thema



SOMMELIER

DER FRUCHTSAFT-SOMMELIER: »JEDER SORTE HAT IHREN EIGENEN CHARAKTER«

Der ständige Sommelier Peter Schopp

hat sich im Bereich Sommeliere in dem...

Von Sebastian Späh

INTERVIEW

HORNIGERBERG: »DAS WAHRE RESTAURANT BIST DU SELBST!«

Sie hat an die Spitze der Bierwelt

geschafft. Im Interview mit Falstaff

erklärt Barbara Hornigerberg,

Von Eva Röderhagen

INTERVIEW

EINFRÖKE: »AM ANFANG GAB ES VIEL SPOTT«

Ohne jede familiäre Wett-Tradition im

Hintergrund konnte sie sich in einer

Weinbergsregion von...

Von Anna Weißinger

→

## DIE BESTEN

Top-Weingärtner der Region Mosel

Weltweiter Deutschland 2020: Die

besten Weinküche

Die besten Bars im Kanton Basel-Stadt

Die besten Bars im Kanton Genf

Sommer gekühlt - Restaurants am

Kanton Zürich

Perfekt - Top-Weine aus «Märkte

2020 Deutschlands Wein-

läden

Beste Weine aus dem Gebiet

Frankreich

Top-Weine 2022 aus dem Gebiet

Frankreich

Restaurants aus «Best of Rose»

unter 5000 EUR/Festbank\*

Cantina Nero: Top-Weine des

Jahrgangs 2021

Die besten «Käseküche/Tradition»-

Restaurants in Sachsen-Anhalt

Gastronomie/Terrasse - Weinbars in

Hessen

Bio-zertifizierte Weine - Top-

Heurige in Wien

Die besten «\*\*\*\*/\*\*\*\*\* Weinguide in

Wien

Die besten Restaurants in

Russischen Föderation

Die besten «Edimburgo Internatio-

nal» Restaurants in Hamburg

Speisen aus eigener Produktion -

Top-Weine in Aland

Bio-zertifizierte Weine - Top-

Heurige in Wien

Die besten «\*\*\*\*/\*\*\*\*\* Weinguide in

Wien

Die besten Restaurants in

Leuchtenberg

Die besten «Zuhause möglichkeit»

- Top-Heurige in Leuchtenberg

