

Home > News > Restaurant > [Klein aber oho: Pilze sind die Stars des Waldes](#)



KLEIN ABER OHO: PILZE SIND DIE STARS DES WALDES

[Interview](#) [Kulanz](#) [Tage](#) [Spezialreportage](#)

Raphael Lüthy, Spitzenkoch und Creative Chef des vegetarisch-vegane Restaurants «lütli» möchte angesichts der kommenden Pilzsaison für die ultimative «Funghi Experience» sorgen. Im Rahmen der «Food Zurich» möchte er in die Welt der Pilze eintauchen und delikate Alternativen zu Fleisch und Meeresfrüchten vorstellen.

08.09.2023

Für viele symbolisiert das Ende des Sommers und der Einzug des Herbstes das Sterben der Natur und das Vergänglichkeits. Dabei bietet auch die kühlsame Jahreszeit viele Chancen und auch viel zu leben. Dabei erwacht in den bewaldeten Wäldern und auf den Wiesen eine ganz besondere Wild- die, wenn die Bedingungen stimmen, das ideale Nährboden für Pilze sein kann.

Diese Pilze sind nicht nur für Naturliebhaber interessant, sondern auch für Hobbyköche. Denn eine besondere Rolle aus Falstaff hat sich im Rahmen der bevorstehenden Pilzsaison mit Spitzenkoch Raphael Lüthy getroffen, um die Pilzwelt und ihre Genüsse genauer vorzustellen.

Welche Arten von Pilzen eignen sich besonders gut für kulinarische Zwecke und warum?

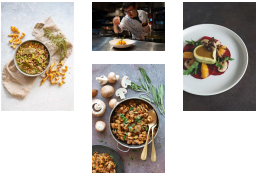
Da gibt es natürlich sehr viele! Früher kannte man in den Restaurants vor allem Wildpilze und konzentrierte sich vor allem in den Säulen auf die klassische wie Pfifferlinge, Steinpilze, Morcheln und Trüffeln. Heute gibt es zunehmend sehr viele hochwertige Fachpilze wie Austern-, Lorchpilze, Kirschenpilze, Pfannkuchen-, Shiitake, Enoki usw. Es gibt immer mehr Leute, die sich mit der Pilzwelt beschäftigen und neue Sorten auf den Markt bringen. Aber es ist nie bei jedem auch sehr guten Produkt, wichtig ist die richtige Zubereitung, um ein gutes kulinarisches Erlebnis zu erleben.

Wie können Pilze am besten kulinarisch in Sauce genutzt werden?

Pilze gehören für mich in den meisten Fällen Gerichte. Die Pilze in ihrer Konsistenz und Geschmack sehr herausstechen können, eignen sie sich sehr gut, um das Highlight und einen Höhepunkt zu sein. Pilze sind in der Zubereitung, die sehr fest und fleischig sind, eignen sich sehr gut zum Grillen, braten oder auch kochen. Sie können auch mit warmen Kräutern und Öl oder herzwarmen Pilzen, die vor allem geschmacklich intensiv sind wie Morcheln, Steinpilze oder Trüffeln können sie besten in einer cremigen Sauce die Gelung und können so einem Menü am besten den Glanz verleihen. Die Mischung kann es auch machen. Im Regener aus verschiedenen Wildpilzen in einer Buttercremesauce ist ein Klassiker der kulinarischen Kunst. Immer Indikatoren, oder auch die Herbizitropen ist ein Indikator der kulinarischen Kunst. Sehen Namen hat der Pilz durch die verschiedenen Pilze. Er eignet sich sehr gut zum Kochen, wodurch ein kleines Aroma noch besser zur Geltung kommt. Im «lütli» haben wir diesen Herbst und Winter gerichte «lütli»-Kartoffeln mit feine gebackene, getrocknete Herbsttrüffeln auf unserem Buffet.

Welches ist Ihr Lieblingsrezept mit Pilzen und warum?

Ich bin ein Fan von Kräutertrüffeln. Ich finde diesen Pilz kann man so fantastisch auf die verschiedensten Arten einsetzen. Wenn man ihn in seine Sorten schneiden, richtig mariniert und im Ofen braten lässt, schmeckt er ein bisschen nach Waldpilzen. Dinge von Fisch mit Trüffeln und mit Alpenkäse, ergebn eine perfekte Kombination. Durch seine Größe kann man ihn auch in einer Sauce, z.B. mit getrockneten Trüffeln und Oliven. Super schmecken Kräutertrüffeln aber auch einfach zubereiten auf dem Grill mit vielen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Salbei.



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 Schwermetalle speichern können. Ansonsten aber sind Spitzpilze sehr gesund, vitaminreich und kalorienarm. Natürlich gilt das nur für Spitzpilze. Wenn man selbst Pilze sammelt, ist natürlich eine viel Vorsicht und Erfahrung wichtig, da gibt viele Pilze, die nicht für die Ernährung geeignet sind.

Welche Pilze sind aufgrund ihrer fleischigen Textur und ihres hohen Proteingehalts besonders gut für Vegetarier und Veganer geeignet, um Fleisch in Rezepten zu ersetzen?

Als sehr eiweisreicher Pilz zählt der Steinpilz. Er hat ca. 4 bis 5 Gramm Protein auf 100 Gramm. Obwohl Pilze mehr Eiweiß haben als die meisten Gemüsearten, sollte man bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung aber unbedingt noch auf andere Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse usw. zurückgreifen. Denn Pilze überzeugen auch mit ihrem herzhaften Aroma und enthalten viele Inhaltsstoffe, von denen die meisten Menschen zu geringe Mengen verbrauchen. Zusätzlich packen sie mit wertvollen Mineralstoffen wie Kalium und Eisen sowie verschiedenen Antioxidantien. Neben B-Vitaminen und Folsäure enthalten sie auch Vitamin D, das wir sonst nur über tierische Lebensmittel aufnehmen oder über das Sonnenlicht selbst produzieren können. Dank ihres hohen Wassergehalts und ihrer niedrigen Energiedichte sind sie ebenfalls ein kalorienarmer Lebensmittel.

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

Es gibt Bücher, die helfen die verschiedenen Sorten zu unterscheiden. Man sollte aber unbedingt seine gesammelten Pilze von Experten lassen kontrollieren lassen. Dafür gibt es Pilzkontrollstellen, die das anbieten.

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

Pilze werden sehr oft als Herbizitropen eingesetzt. Das passt vor allem durch die geprüften Pilzsorten sehr gut und ist ein sehr interessantes. Ein bisschen Seitan, Meeres, Öl und verschiedene Alpenkräuter bringen den Pilzgeschmack. So entstehen aus Pilzen Austern, Pilze, Jakobsmuscheln usw. Es ist immer toll, wenn man ein tierisches Produkt mit einem neuen Rezept kombinieren kann. Das macht die Abwechslung für 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 liebsten. Die Pilze können so ihren intensiven Geschmack besser gut behalten. Man kann Pilze aber auch sehr gut einfrieren oder pickeln. Nur gefrieren eignet sich bei Pilzen nicht gut, da sie selbst aus sehr viel Wasser bestehen.

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

Ich würde sie trocknen. Am einfachsten sehr feine schneiden und in einem Trocknungsgitter zu trocknen gut anzuwenden lassen. Anschließend lassen 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



INTERVIEW
DER FRUCHTSAFT-SOMMELIER: «JEDE SORTE HAT IHREN EIGENEN CHARAKTER»
Der staatslich geprüfte Lebensmittelchemiker Peter Schöpp hat sich im Bereich Sommelier in der...
Von Sebastian Spitz



INTERVIEW
MONICA BERG: «DAS WAHRE INSTRUMENT BIST DU SELBST»
Sie hat es an die Spitze der Barock gebracht. Im Interview mit Falstaff erzählt die Londoner...
Von Irene Hübner



INTERVIEW
EVA FRICKE: «AM ANFANG GAB ES VIEL SPOTT»
Obwohl jede familiäre Wein-Tradition im Hintergrund konnte sie sich in einer Weinbergsgasse von...
Von Julia Dornes Wenzinger



INTERVIEW
ZYLUSF REGEL SC
Beachtliche Stimmungs...
nicht, sagt...
Von Irene Hübner

DIE BESTEN

Top-Winziger der Region Mosel	Markt: Top-Weine aus «Margaret 2019» David Voss	Die besten «Klassisch/Traditionell» Restaurants in Sachsen-Anhalt	Speisen aus eigener Produktion – Top-Restaurants in Wien
Wichtigste Deutschland 2022: Die besten Weinbaue	Überwiegend Top-Weine aus «Margaret 2022» Ein sehr beliebter Wein	Die besten «Klassisch/Traditionell» Restaurants in Baden-Württemberg	«Tageszeiten»/«Tageszeiten» – Weinbau in Frankreich
Die besten Bars in Karlsruhe (Baden-Württemberg)	Top-Weine 2022 aus dem Gebiet «Lobau» in Frankreich	Überwachungsgebiete – Restaurants in Pommern (Brandenburg)	Einzigartig verpackte Weine – Top-Restaurants in Berlin
Samstag geistlich – Restaurants in Karlsruhe (Baden-Württemberg)	Beste der besten aus «Best of Best» einer «Best of Best»-Auswahl	Die besten Restaurants in Baden-Württemberg	Die besten «Klassisch/Traditionell» Restaurants in Italien
	Cavalier vom Top-Weine des Jahres 2022	Die besten «Ethno/International» Restaurants in Hamburg	«Klassische» Zehnminuten – Top-Restaurants in London

News

Wein
Gourmet
Bars & Spirits
Beer
Bistros
Events

Wein

Wein
Gourmet
Bars & Spirits
Beer
Bistros
Events

Essen & Trinken

Wein
Gourmet
Bars & Spirits
Beer
Bistros
Events

Magazin

Magazin
Gourmet
Bars & Spirits
Beer
Bistros
Events

Events

Magazin
Gourmet
Bars & Spirits
Beer
Bistros
Events

Living
Travel
Profi
Club

falstaff

Rechenweg & Co. ASB Zürich
falstaff.ch
Rechenweg & Co. ASB Zürich



[Über uns](#) | [Newsletter](#) | [ASB Mediatoren](#) | [Partner](#) | [Autoren](#) | [App](#)

[Impressum](#) | [ASB](#) | [Nutzungsbedingungen](#) | [Datenschutz/Information](#)

Presse