

Wissenswertes über die Pilze



Pfifferling:

- Vorkommen: an Nadel- und Laubbäumen
- Saison: Ende Juni bis September
- Nährwert: viel Eiweiß, Kalium, Vitamin D
- Achtung: Nicht roh essen, da die Zellwände Chitin enthalten!

Shiitake:

- Wild wachsend in China und Japan,
- Saison: ganzjährig aus Zuchtbetrieb erhältlich
- Nährwert: viel Eiweiß, Vitamine B12 und D
- Achtung: enthält Glutamat

(Maronen-)Röhrling:

- Gattung: Steinpilze
- Saison: Mitte September bis November
- Vorkommen: in Nadelwäldern
- Nährwert: viel Eiweiß, Vitamine B und D

Champignon:

- Beliebtester Speisepilz
- Saison: ganzjährig aus Zuchtbetrieb
- Nährwert: viel Eiweiß, B-Vitamine, Mineralstoffe

© Fotos: Rosemarie Holzer