



## Kulturpilze haben immer Saison: Das delikate Goldkämpchen

Kulturpilze haben immer Saison: Das delikate Goldkämpchen - Das Goldkämpchen ist ein knackiger Pilz, der leicht nach Aprikose duftet und ein nussiges Aroma hat. Für cremige Suppen und Soßen ist die Delikatesse besonders geeignet. Denn beim Garen werden stärkeähnliche Stoffe gebildet, die für eine natürliche Sämigkeit sorgen. Die aromatischen Edelpilze schmecken aber auch in einem frischen Blattsalat, im Omelette, im Risotto, in der Gemüsepfanne, zu Pasta und Reis sowie als Beilage zu Fleisch oder Fisch. Sofern die Stiele nicht zäh sind, werden sie beim Kochen mitverwendet. Beim Braten bekommen die Pilze, ähnlich wie der Maronenröhrling, eine leicht schleimige Konsistenz. Das Goldkämpchen (Pholiota nameko), auch japanisches Stockschwämmchen oder Nameko genannt, gehört zur Gattung der Schüpplinge. Auf dem langen hellen Stiel sitzt ein kleiner Kopf, der glänzt und goldgelb gefärbt ist. In Europa ist das Goldkämpchen lediglich in Kultur zu finden. Der Edelpilz wird auf speziellen sterilisierten Sägemehlsubstraten angebaut. Zur Fruchtkörperbildung benötigt er eine hohe Luftfeuchtigkeit von über 90 Prozent. Die Pilze werden vorsichtig in Trauben aus dem Nährsubstrat herausgebrochen, da das Schneiden mit dem Messer die zarten Stiele beschädigen würde. Vor der Zubereitung werden die Pilze mit Küchenpapier von Substratresten gereinigt und bei Bedarf nur kurz unter fließendem Wasser abgespült. Der leichte weiße Flaum an den Stielen ist natürlich und kein Zeichen für Verderb. Frische Pilze müssen luftig, locker, trocken sowie kühl gelagert werden und werden am besten direkt nach dem Kauf verarbeitet. Weitere Informationen zu Speisepilzen von der Erzeugung bis zum Verbraucherschutz: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de), Rubrik "Lebensmittel von A-Z", Rubrik "Lebensmittel von A-Z", Friedrich-Ebert-Straße 3, 53177 Bonn, Deutschland, Telefon: 02 28/ 84 99-0, Telefax: 02 28/ 84 99-177, Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de), URL: <http://www.aid.de>

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.