

Shiitake Pilz

Der Shiitakepilz hat in der asiatischen Küche eine sehr große Bedeutung. Der Pilz ist den Asiaten schon sehr lange bekannt, weil er auch nur auf diesem Kontinent in natürlicher Weise vorkommt.

Die Asiaten schätzen diesen Pilz aufgrund seines wundervollen Geschmacks sehr und halten ihn für sehr wertvoll. Doch nicht nur der Geschmack macht diesen Pilz so kostbar, sondern auch seine medizinische Wirkung. In der traditionellen chinesischen Medizin spielt Shiitake eine große Rolle und hilft gegen verschiedenste Leiden – meistens indem er regelmäßig in bestimmten Mengen verzehrt wird. Manchmal wird jedoch auch Shiitaketee getrunken. Dass er der Gesundheit dienlich ist, weil er viele lebenswichtige Stoffe enthält, ist auch in Europa anerkannt.

Doch auch die Europäer sind von Shiitake sehr fasziniert: Mittlerweile ist Shiitake nach dem Champignon der Pilz, der am häufigsten angebaut wird. Er lässt sich nämlich hervorragend züchten, so dass wir in Europa nicht auf diese Köstlichkeit verzichten müssen. So ist er ganzjährig erhältlich. Übrigens werden auch die in Asien zum Kauf angebotenen Shiitake allesamt gezüchtet und nicht in den Wäldern gesammelt.

Die Rezeptvielfalt mit Shiitake ist unglaublich. Der Pilz harmoniert gut mit Meeresfrüchten, gebratenem Fleisch, Eierspeisen, Nudeln, Teiggerichten und Reis. Er schmeckt umwerfend mit fernöstlichen Gewürzen wie z.B. Curry oder Sojasauce, aber auch auf europäische Weise zubereitet macht er sich gut. Der vielfältige, gesunde Alleskönner passt ebenso gut ins Sushi wie zum Kartoffelsalat – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Übrigens muss der Shiitakepilz nicht gewaschen werden. Leichtes abputzen vor der Weiterverarbeitung genügt. Wenn Sie die Pilze in ein Handtuch wickeln und im Kühlschrank aufbewahren, halten sie sich etwa 9 Tage. Trotzdem garantiert eine schnelle Verarbeitung den besten Geschmack.

Zurück zu Pilzen