Champignon

agaricus bisporus

Zuchtchampignon, mushroom (eng.), champignon (franz.), fungo (ital.), seta (span.), mantar (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Pilze

Beschreibung

Champignons aus der Ordnung der Blätterpilze gehören in Europa zu den wahrscheinlich bekanntesten und am häufigsten verzehrten Pilzen. Im Handel erhalten Sie in der Regel Zuchtpilze, die im Dunkeln auf Laub und Stroh mit Dünger gezogen werden. Der Vorteil der Verwendung von Zuchtchampignons besteht darin, dass die Pilze frei sind von Umweltbelastungen.



agaricus bisporus

Herkunft

Der Champignon wird mittlerweile weltweit kultiviert und die verschiedenen Gattungen der Art kommen in freier Natur in weiten Teilen Europas vor. Dem Namen nach hat der Pilz jedoch seine Heimat in Frankreich.

Aroma

Das Aroma der Zuchtchampignons ist angenehm mild und weist einen leicht mandelartigen bis nussartigen Geschmack auf.

Verwendung

In der Küche ergänzen Champignons gedünstet oder gebraten nahezu alle Speisen. Zusammen mit Thymian, Majoran, Rosmarin, Paprika, Petersilie, Basilikum und insbesonderes mit Knoblauch harmonieren die Pilze mit Eier- und Fleischspeisen.



weißer Zuchtchampignon

Einkauf / Aufbewahrung

Im Handel erhältlich sind allerdings fast ausschließlich Zuchtchampignons, die wild wachsenden Verwandten wie der Wiesenchampignon (agaricus campestris), der Feld- oder Schafchampignon (agaricus arvensis), und der Anis- oder Waldchampignon (agaricus silvicola) besitzen ein intensiveres Aroma. Sie finden diese in Feinkostgeschäften oder eben in der Natur. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Pilze äußerlich unverletzt und ohne Druckstellen sind. Frische, junge Pilze sind auf der Unterseite noch geschlossen, oder haben noch kräftig rosa gefärbte Lamellen, die später eine schokoladenbraune Farbe annehmen. Bei älteren Pilzen kann sich der Hut grau-rosa färben.



brauner Zuchtchampignon

Ersatz

In Europa sind Champignons gut erhältlich, so dass auf einen Ersatz verzichtet werden kann.

Gesundheit

Champignons enthalten wichtige Vitamine wie Vitamin D, B2, B3 und B5 sowie Mineralstoffe wie Phosphor, Kalium, Kupfer und Selen. Diese Nährstoffe unterstützen verschiedene Körperfunktionen, darunter die Herzgesundheit, die Verdauung und die Immunfunktion.

Mit nur etwa 22 bis 24 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Champignons ideal für eine kalorienarme Ernährung. Sie bestehen zu etwa 91% aus Wasser, was sie besonders leicht und bekömmlich macht.

Der regelmäßige Verzehr von Champignons kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Champignons enthalten Antioxidantien und andere Verbindungen, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken können.

Einige Studien deuten darauf hin, dass Champignons das Risiko für bestimmte Krebsarten, wie Brustkrebs, reduzieren können.

Geschichte

Die gezielte Kultivierung von Champignons begann im 17. Jahrhundert in Frankreich. Pariser Gärtner entdeckten zufällig weiße Champignons auf dem Dünger ihrer Beete und erkannten schnell das Potenzial dieser Pilze. Champignons wurden bereits für den Hof von Ludwig XIV. gezüchtet. Der französische Name »Champignon« bedeutet einfach »Pilz« und weist auf die kulturelle Bedeutung hin.

Die Kultivierung von Champignons verbreitete sich schnell in ganz Europa. Im 18. Jahrhundert wurden sie in vielen Ländern angebaut und genossen. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte sich die Champignonzucht, wie wir sie heute kennen. Die Pilze werden in dunklen Kellern und Gewölben gezüchtet, um optimale Wachstumsbedingungen zu schaffen.

Champignons sind heute weltweit beliebt und werden in vielen verschiedenen Gerichten verwendet. Ihre lange Geschichte und kulturelle Bedeutung machen sie zu einem faszinierenden Bestandteil unserer Ernährung.

© 2026 coquina.de