



# Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 2 - Juli 2020

Laura Koch kreiert exklusiv für Mykoplan neue, raffinierte und leckere Pilzgerichte zum Nachkochen.

Lassen Sie sich von ihren Kochkünsten inspirieren und genießen Sie spannende und gesunde Gerichte.

Lesen Sie ausserdem was Sie beim Sammeln von Eierschwämmen beachten sollten.

# UrDinkel- Eierschwamm-Brot

Mit Hilfe der kleinen Menge Hefe in Kombination mit den Milchsäurebakterien aus dem Naturjoghurt werden Kohlenhydrate aus dem Mehl abgebaut. Dabei entstehen Gase und Säuren, was das Brot schön luftig und leicht säuerlich macht. Dieser Gärungsprozess wird Fermentation genannt, wodurch ein „Sauerteig“ entsteht. Diese Art der Teigherstellung verbessert nicht nur den Geschmack, sondern auch die Verdaubarkeit und Haltbarkeit. Auf diese Art wurde Brot über Jahrtausende traditionell hergestellt. Ganz nach dem Prinzip: „Gut Ding will Weile haben“. Das Brot wurde mit dem heimischen Speisepilz dem „Eierschwamm“ oder zu Deutsch „Echter Pfifferling“ angereichert.



## Trockenmenge vs. Frischmenge

Wie die meisten Pilze besteht auch der Eierschwamm aus ca. 92% Wasser. Die im Rezept enthaltene Trockenmenge von 30g entspricht einer beachtlichen Frischmenge von ca. 350 g Frischpilz. Durch das Trocknen können Pilze also nicht nur länger haltbar gemacht werden, sondern liefern auf kleinster Menge besonders viele Nahrungsfasern, Eiweiss (8g Eiweiss auf 30g getrocknete Pilze = 1 Hühnerei) und im Fall des Pfifferling Kalium, beta-Carotin und Eisen. Das Brot deckt mit ca. 23 mg Eisen den Tagesbedarf von zwei Personen ab!

Laura Koch, Ernährungsberaterin BSc. BFH

# UrDinkel- Eierschwamm-Brot mit Steinpilzsalz

## Zutaten

400 g	Urdinkel-Mehl
1.5 TL	Salz
30g	Eierschwämme getrocknet
1 TL	Trockenhefe (gestrichen)
3dl	lauwarmes Wasser
1 EL	Naturjoghurt

## Tipp:

Das Brot schmeckt super lecker mit einem guten Olivenöl und etwas Steinpilzsalz.

## Steinpilzsalz:

50g	Meersalz mit Algen
5g	Steinpilz getrocknet

In einem leistungsstarken Mixer pulverisieren und in ein Glas abfüllen.



## Zubereitung

1. Eierschwämme getrocknet in einem leistungsstarken Mixer pulverisieren
2. Mehl, Pilzpulver und Salz in eine grosse Schüssel geben und mischen
3. 3dl lauwarmes Wasser mit Trockenhefe und Joghurt mischen und unter die Mehlmasse geben
4. Alles gut zu einem homogenen Teig kneten
5. Eine 25cm lange Cakeform mit Backpapier auslegen und den Brotteig reinlegen
6. Das Brot 12-15 Stunden aufgehen lassen (z.B. ganz einfach über Nacht).
7. Ofen auf 225°C vorheizen (Ober-und Unterhitze) und das Brot ca. 20-25 min backen
8. Brot aus der Form nehmen und weitere 5-10 Minuten mit Unterhitze goldbraun backen.



# Unterwegs im Wald

## Infos zum Sammeln von Eierschwämmen

Das Sammeln von Eierschwämmen ist durch kantonale Vorschriften geregelt. Im Allgemeinen sollten Pilze mit luftigen Körben statt Plastiktaschen gesammelt werden, so bleiben die Pilze länger frisch. Der Pfifferling wächst in Nadel- und Laubwäldern besonders gerne in der Nähe von Fichten, Rotbuchen, Eichen, Birken und Kiefern. Beim Sammeln ist zu beachten, dass nur der Pilzkörper mit einem Messer abgetrennt wird, so dass die „Wurzel“ bzw. das Mycel dem Boden erhalten bleibt. Der Pilz kann sich so neu regulieren und in der Folgesaison wieder gut wachsen. Ausserdem soll der Pilz vor Ort mit einer feinen Pilzbürste geputzt werden, damit die Sporen für die Fortpflanzung im Wald bleiben. Besonders Eierschwämme sind sehr beliebt, die Nachfrage ist gross und somit ist der natürliche Bestand seit einiger Zeit rückläufig. Eine Beschränkung auf 2kg pro Sammler und Tag und das Einhalten der Sammelzeit ist für die Nachhaltigkeit wirklich wichtig. Auch sollte der Pilz eine Mindestgrösse von 1 cm Hut-Durchmesser haben, so kann sich der geschützte Pilz bis zur Ernte ausreichend vermehren.



**Achtung:** der Pfifferling hat einen Doppelgänger der „Falsche Pfifferling“. Die Form ist zum Verwechseln ähnlich. Die Farbe des Strunks geht jedoch deutlich mehr ins Orange, wohingegen der echte Pfifferling allgemein gelblicher und der Strunk im Durchmesser weiss erscheint (siehe Abbildung). Ausserdem hat der falsche Pfifferling unter dem Hut weiche Lamellen, die

sich mit dem Finger wegstreichen lassen und der echte hat stabilere Leisten. Der falsche Pfifferling ist übrigens fader im Geschmack und faseriger in der Konsistenz. Wahrscheinlich weil er auf Nährstoffarmen Böden wächst. Der falsche Pfifferling ist grundsätzlich essbar, jedoch kann er zu Verdauungsstörungen führen.

Selbst gesammelte Pilze sollten auf jeden Fall von einem Experten geprüft werden.

<https://www.vapko.ch/index.php/de/eine-pilzkontrollstelle-finden>



Herausgeber:

Mykoplan® Vitalpilze  
Schweiz AG  
Am Sunnehang 3e  
CH-8486 Rikon im Tösstal  
E-Mail: [info@mykoplan.ch](mailto:info@mykoplan.ch)  
Web: [www.mykoplan.ch](http://www.mykoplan.ch)  
Telefon: 052 383 29 29

Ausgabe 2 - Juli 2020

