

Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 5 - März 2021

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.

Frühling ist Morchelzeit. Deshalb steht dieser Newsletter auch ganz im Zeichen dieses beliebten Pilzes.

Frühling ist Morchelzeit

Von Ende März bis in den Mai/Juni lassen sich die köstliche Speisemorchel (*Morchella esculenta*) und Käppchenmorchel (*Morchella gigas*) in Laub-, Auenwäldern und allgemein auf humusreichen, kalkhaltigen (basischen) Böden finden. Häufig ist sie z.B. unter Eschen z.T. aber auch unter Obstbäumen zu finden.

Doch aufgepasst die Morchel hat einen Doppeltwilling die «Lorchel» (*Gyromitra esculenta*). Die Lorchel gedeiht ebenfalls im Frühjahr, sie weist allerdings keine typisch gekammerten, sondern lappig/hirnartig gewundene Hüte mit braun-rötlicher Farbe auf. Die Doppeltwillingin wird auch Giftlorchel genannt, da sie sehr giftig und sogar tödlich sein kann. Obwohl der Unterschied vom geübten Pilzsammler rasch erkannt wird, sollte der Fund sicherheitshalber dennoch von der Pilzkontrolle bestätigt werden.

Der Fruchtkörper der rohen Morchel enthält den Magen-Darm-reizenden Stoff «Hydrazin», welcher beim kochen oder blanchieren beseitigt wird. Ein Drittel der getrockneten Morchel besteht aus Eiweiss und liefert eine Aminosäure, die man interessanterweise bislang nur in der Speise- und Spitzmorchel gefunden hat.



Ausserdem liefert die Morchel sog. Mehrfachzucker, welcher in Medikamenten zur Unterstützung des Immunsystems und zur Hemmung von Tumorwachstum eingesetzt wird. Im Tiermodell konnte zudem eine antivirale Wirkung festgestellt werden. In der traditionell Chinesischen Medizin wird die Morchel u.a. bei Verdauungsstörungen und Kurzatmigkeit eingesetzt. Die zellschützende Eigenschaft, der in der Morchel enthaltenen Zuckerverbindungen übersteigt sogar die von Vitamin E. Zusammen mit dem stark entgiftenden und entzündungshemmenden Frühlingskraut Bärlauch wird diese Kräuterbutter zu einer potenten und aromatischen Ergänzung verschiedener Gerichte.



Herausgeber:

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



Ausgabe 5 - März 2021

Laura Koch, Ernährungsberaterin BSc. BFH



Morchel- Bärlauch-Butter

Zutaten

- 100 g Biobutter oder geklärte Butter (Ghee)
- 15 g Morcheln getrocknet (aufgeweicht/frisch = 50g)
- 15 g frische Bärlauchblätter
- ½ TL Kräutersalz

Zubereitung

1. Getrocknete Morcheln mit heissem Wasser übergießen (blanchieren) und ca. 5 min einweichen lassen, dann das Wasser abgießen und Morcheln in einem Sieb abtropfen lassen. Von Hand das restliche Wasser ausdrücken.
2. Bärlauch gut waschen, abtropfen lassen und gemeinsam mit den Morcheln feinhacken.
3. Butter im Wasserbad schmelzen lassen, dann gehackte Morcheln und

Bärlauch sowie Kräutersalz dazu geben und mischen.

4. Die Mischung in einem Glas nach Wahl im Kühlschrank abkühlen lassen oder in Eiswürfelportionieren und im Gefrierschrank aufbewahren für die Verwendung als Kräuterbutter.

Verwendungsmöglichkeiten

- Zum Würzen von gedämpftem Gemüse
 - Über gegrilltes Fleisch als Ersatz von herkömmlicher Kräuterbutter
 - Aufs Brot gestrichen und im Ofen gebacken als «Knoblibrot»
-