



«Uns schmeckt der Shiitake grilliert am Spieß mit Speck. Doch er passt auch hervorragend zu Fondue oder Raclette.»

Patrick und Sepp Häcki

Kernser Edelpilze GmbH, Kerns
(26 Mitarbeitende,
400 Tonnen Jahresproduktion)



«Am liebsten mag ich den Pleurotus im Risotto mit Zwiebeln und Knoblauch oder mariniert auf dem Grill.»

Alex (im Bild) und Urs Lussi

Gotthard Bio Pilze AG, Stansstad
(9 Mitarbeitende,
120 Tonnen Jahresproduktion)

Schweizer Sägemehlblöcke anstatt Mittelmeerklima: Dank modernster Technik und viel Know-how gedeiht der Kräuterseitling in Kerns prächtig.



Im Reich der Pilze

Sie heissen Pleurotus oder auch Shiitake und sind waschechte Zentralschweizer. Die edlen «Aus der Region»-Biopilze gibt es bei der Migros Luzern in erstaunlicher Vielfalt – ganzjährig.

Text: Christoph Riebli

Pilze enthalten hochwertige Vitamine und sind kalorienarm. Als Eiweissquelle sind sie besonders auch bei Vegetariern und Veganern beliebt – sei es als Beilage oder Hauptgang.

Bei der Migros Luzern wachsen die «Aus der Region»-Pilze zum Beispiel als Biochampignons in Wauwil LU oder als Pleurotus und als Shiitake in Stansstad NW und Kerns OW.

Und das 365 Tage im Jahr. Innovative Unternehmen wie die Wauwiler Champignons AG, die Gotthard-Bio Pilze AG und die Kernser Edelpilze GmbH machen es möglich.

Abwärme und Solarstrom

Auch in Sachen Nachhaltigkeit bieten die drei Produzenten «Aus der Region» der Migros Luzern so einiges. So betreibt beispielsweise die Kernser Edel-

pilze GmbH an ihrem topmodernen Produktionsstandort im Kanton Obwalden seit 2016 eine eigene Solaranlage, die jährlich circa 129 000 kWh Solarstrom produziert (genug Strom für 30 Einfamilienhäuser). Im luzernischen Wauwil macht man sich die Abwärme der benachbarten Kompogasanlage zunutze. Dank Investitionen in einen Erweiterungsbau inklusive Fotovoltaik kann die Wauwiler Cham-

**Pilz-Rezepte
entdecken auf
migusto.ch**

Regionale Pilzvielfalt



Shiitake

Shiitake ist japanisch für Pilz, der am Pasania-Baum wächst. Er gilt in Asien als Heilpilz. Seine Farbe reicht von hell- bis dunkelbraun. Weisse Hautreste am Rand sind üblich. Der Geschmack erinnert an Knoblauch.

Tipp: Den Bio-Edelpilz nur mit Küchenpapier abwischen, den Stiel etwas nachschneiden. Stark anbraten und erst dann salzen und pfeffern. So entfaltet er sein volles Aroma und bleibt bissfest.



Kräuterseitling

Der Kräuterseitling, auch bekannt als Mannstreu, ist mediterraner Herkunft. Er hat ein feinwürziges, dem Steinpilz ähnliches Aroma, und sein Fleisch bleibt auch beim Garen bissfest.

Tipp: Der Bio-Edelpilz eignet sich als Steinpilzersatz und für Ernährungsbewusste. Dank sorgfältiger Ernte muss er nicht gewaschen werden und ist gekühlt gut haltbar.



Pleurotus

Der Pleurotus (Austernpilz) stammt ursprünglich aus Ländern mit subtropischem Klima und ist von der Konsistenz her dem Kalbfleisch sehr nahe. Sein Geschmack liegt zwischen Champignon und Eierschwamm. Oft bildet sich kurz nach der Ernte ein sanfter, weisser Belag auf dem Pilz, der ohne Bedenken geniessbar ist.

Tipp: Der Bio-Edelpilz muss nicht gewaschen werden und ist bis zu fünf Tage haltbar.



Shimeji

Der Shimeji (Buchenpilz) ist vor allem in Japan wegen seines leicht nussigen Aromas ein beliebter Speisepilz. Er ist zart, behält seine helle Farbe auch gekocht und bleibt bissfest.

Tipp: Der Bio-Edelpilz muss nicht gewaschen werden. Er ist bis zu zehn Tage haltbar. Allgemein gilt: Pilze in Kartonschachteln oder Papiersäcken im Kühlschrank lagern – nicht luftdicht verschlossen.



Champignon

Der «Champignon de Paris» ist der meistverkaufte Pilz aus Schweizer Produktion und der bekannteste Kulturspeisepilz. In der Küche ist er ein Alleskönner. Auf den Tisch kommt er weiss oder braun, roh, gekocht, gebraten, grilliert, gedünstet oder auch mit Füllung.

Tipp: Diesen Suisse-Garantie-Pilz nur kurz abwaschen. In Wasser mit Zitronensaft eingetaucht behält er seine Farbe.



«Wir essen am liebsten weisse Champignons angedünstet auf frischem Salat.»

Irene und Roland Vonarburg
Wauwiler Champignons AG,
Wauwil (205 Mitarbeitende,
3600 Tonnen Jahresproduktion)

pignons AG seit Kurzem sogar zwei Drittel des eigenen Strombedarfs abdecken. In Stansstad NW wachsen die Bio-Edelpilze der Gotthard-Bio-Pilze AG im Naturklima einer Felsenhöhle und damit besonders energieeffizient bei einer Durchschnittstemperatur von 12 bis 14 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von rund 90 Prozent. **MM**

Mehr Infos: migros luzern.ch/pilze