



DER GESUNDE

# Bio Pom Pom frisé

**Beschreibung**

Der Pom Pom frisé, auch «Ästiger Stachelbart» genannt, ist auch in der Schweiz heimisch, kommt aber nur selten vor. Sein Äusseres gleicht einer Koralle und er kann einen Durchmesser von bis zu 40 cm aufweisen. In der Natur wächst er bevorzugt an totem Laubholz, insbesondere an Buchen. Er ist ein Indiz für naturnahe, alte Wälder und er ist in vielen Ländern geschützt. Als Kulturpilz ist der Pom Pom frisé eine Rarität auf dem Schweizer Markt. Wir sind in der Schweiz die einzige Produzentin, die diesen Pilz seit Jahren erfolgreich in Indoor-Anlagen kultiviert. Er ist somit das ganze Jahr im Handel verfügbar.

**Kochen mit Pom Pom frisé**

In der Küche überzeugt der Pom Pom frisé durch seinen intensiven, herzhaften Geschmack. Seine Konsistenz erinnert an Meeresfrüchte, geschmacklich ist er zwischen Kalbfleisch und Geflügel einzuordnen. Dadurch eignet sich der Pilz hervorragend für eine Vielzahl von Gerichten und ist besonders bei Feinschmeckern beliebt. Der Pom Pom frisé wird vor der Zubereitung nicht gewaschen, da er sich mit Wasser vollsaugen kann. In heissem Öl oder Butter scharf angebraten, entfaltet er seinen vollen Geschmack.

**Lagerung & Haltbarkeit**

Edelpilze kühl und trocken lagern. In einer Kartonschachtel oder Papiertüte im Kühlschrank aufbewahren (nicht luftdicht verschliessen, Plastik entfernen). Die optimale Lagertemperatur liegt zwischen 3 und 6 Grad. Bei durchgehender Kühlung sind die Pilze fünf Tage haltbar. Den Pilz vorsichtig behandeln, um Quetschungen zu vermeiden, die seine Haltbarkeit verkürzen könnten.

**Nährwertgehalt pro 100 g**

Energie	136 kJ 33 kcal
Fett	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	3,3 g
Protein	4,4 g
Salz	0,4 g / kg

*Aus natürlichen Rohstoffen wie Wasser, Holz, Getreide und Fasern leisten unser Edelpilze Substrate seit 2017 einen wertvollen Beitrag zu der Professionalisierung der Bio Edelpilzzucht in der Schweiz und der EU.*

*Zu unseren Kunden zählen die grössten Bio Edelpilz Produzenten, welche den Cross- und Detailhandel beliefern.*



Schweizer Pilze  
 Champignons Suisses  
 Funghi Svizzeri