



DER ZARTE

Bio Nameko

Beschreibung

Der Nameko wird auch «japanisches Stockschwämmchen» oder «Toskanapilz» genannt und zeichnet sich durch seine zarten Stiele und sein leicht süssliches, nussiges Aroma aus. Ursprünglich kommt der Pilz von den ostasiatischen Inseln und wächst in der Natur häufig auf den Stämmen abgestorbener Buchen und Eichen. Charakteristisch für den Nameko ist eine feuchte, etwas schleimige Schicht auf den Kappen, die beim Garen verschwindet. Der Nameko wird seit Jahren erfolgreich in Indoor-Anlagen kultiviert und ist somit das ganze Jahr im Handel verfügbar.

Kochen mit Nameko

Der Nameko ist ein hervorragender Speisepilz, der aufgrund seines nussigen Geschmacks geschätzt wird. Beim Kochen wird er weich, behält jedoch seine markante orange Farbe. Der Pilz kann auch roh verzehrt werden und auch der Stiel ist essbar. Roh schmeckt er leicht pfeffrig. Besonders gut eignet sich der Nameko für Nudel- und Reisgerichte. In der japanischen Küche wird er häufig als natürliches Verdickungsmittel und als Geschmacksverstärker in Misosuppen oder Nabemono-Eintöpfen verwendet.

Lagerung & Haltbarkeit

Edelpilze kühl und trocken lagern. In einer Kartonschachtel oder Papiertüte im Kühlschrank aufbewahren (nicht luftdicht verschliessen, Plastik entfernen). Die optimale Lagertemperatur liegt unter 5 °C. Bei durchgehender Kühlung sind die Pilze fünf Tage haltbar. Gefrorene Pilze direkt verarbeiten und nicht auftauen.

Nährwertgehalt pro 100 g

Energie	154 kJ 37 kcal
Fett	0,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g
Protein	2,7 g
Salz	0,03 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 Gross- und Detailhandel beliefern.