

Uwe Buschhaus  
Gederbachweg 58a

58453 Witten

Tel. 49(0)2302 62318  
Fax. 49(0)2302 962184

Mobil. 49(0)172 2805129

[www.speisepilze.eu](http://www.speisepilze.eu)  
[info@speisepilze.eu](mailto:info@speisepilze.eu)

PILZ GROSSHANDEL

UWE BUSCHHAUS

GOOD MUSHROOMS ...

... GOOD LIFE

## Eryngii

(Pleurotus eryngii)

### Synonyme:

Kräuterseitling, Königsasternpilz,

### Beschreibung:

Der Eryngii (Pleurotus eryngii) ist ursprünglich ein in Europa beheimateter Speisepilz, der in der Natur an meist abgestorbenen Wurzeln von Doldenblütlern, am Strassenrand oder auf Bergwiesen vorkommt. Er ist hauptsächlich in Italien (Sizilien) und in den Alpen verbreitet. Dort wächst er von Sommer bis Herbst. Seit kurzem ist es gelungen, die weiße Varietät dieses Pilzes auch unter kontrollierten Bedingungen auf Holzsubtrat zu züchten.

Eryngii (Kräuterseitlinge) haben lange, dicke, cremefarbige Stiele, die Hüte sind leicht braun gefärbt. Das Fleisch des Pilzes ist fest, Geruch und Geschmack ähneln dem Steinpilz.

### Allgemeines:

Der Eryngii ist ein Pilz aus der Gattung der Seitlinge (Pleurotus)

Beim Eryngii (Pleurotus eryngii), der auch als Königsasternpilz bekannt ist, sitzen hellbraune, trompetenartig nach oben gebogene Kappen auf weißen, zarten Stielen. Sein würzig-nussiges Aroma und das zarte Fleisch machen den Eryngii vielseitig einsetzbar: Er eignet sich für das klassische Pilzgericht mit Rahm ebenso wie zum Grillen, Braten und Marinieren. Der Pilz kann, samt Stiel, vollständig verwendet werden. Das Fleisch des Eryngii bleibt beim Garen bissfest. Der Eryngii ist reich an Eiweiß und Mineralstoffen, sowie leicht und bekömmlich und sehr kalorienarm. Der Eryngii zeichnet sich durch ein zartes Aroma, steinpilzähnlich, mit ähnlich festem Fleisch aus.

Diese Seite über Eryngii wurden von der Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze- Export – Import - erstellt und ist deren Eigentum. Sie soll allgemeine Informationen über Eryngii zur Verfügung stellen. Diese Internet-Seite ist ein Dienstleistungsangebot für ihre Besucher. Die Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze – Export – Import - behält sich das Recht vor, den Inhalt dieser Seiten ohne vorherige Ankündigung aus welchen Gründen auch immer jederzeit löschen, ändern oder ergänzen zu können. Alle Angaben über Eryngii in diesem Dokument sind von uns mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder die Firma Uwe Buschhaus noch die betreuende Agentur können für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Inhalte stehen. Bei allen Texten auf dieser Website handelt es sich lediglich um allgemeine Pilz Informationen. Sollte Ihnen ein Fehler in diesem Dokument über Eryngii auffallen, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns davon in Kenntnis setzen. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihre Unterstützung.

<b>Herkunft:</b>	Europa, Asien
<b>Art:</b>	Zuchtpilz
<b>Haltbarkeit:</b>	2 – 7 Tage
<b>Lagertemperatur:</b>	2 – 5 Grad Celsius
<b>Saison:</b>	Ganzjährig
<b>Größe:</b>	3 – 7 cm
<b>Farbe:</b>	Hellbraun und weiß
<b>Geruch:</b>	Mild, würzig
<b>Geschmack:</b>	Würzig, leicht Steinpilz ähnlich
<b>Konsistenz:</b>	Fest
<b>Beschädigte Pilze:</b>	Durch Infekte wird der Pilz gelblich
<b>Verwurmte Pilze:</b>	
<b>Überreife Pilze:</b>	Der Pilz wird weich
<b>Schimmelbefall:</b>	Durch zu hohe Feuchtigkeit

### Nährwert pro 100 g

<b>Eiweiß:</b>	4,4 g
<b>Kohlehydrate:</b>	3,3 g
<b>Fett:</b>	0 g
<b>Kalorien:</b>	34 kcal

### Vitamine

Vitamin A	0 µg
Vitamin D	2 µg
Vitamin E	0,1 mg
Vitamin K	20 µg
Vitamin B1	0 mg
Vitamin B2	0,2 mg
Vitamin B3	2,4 mg
Vitamin B5	2,6 mg
Vitamin B6	0,1 mg
Vitamin B9	27 µg
Vitamin B12	0 µg
Biotin	15 µg
Vitamin C	2,1 mg

### Aminosäuren

Alanin	71 mg
Arginin	84 mg
Cystein	29 mg
Glutamin	137 mg
Histidin	25 mg
Leucin	87 mg
Isoleucin	52 mg
Lysin	47 mg
Methionin	26 mg
Thereonin	66 mg
Tryptophan	3,8 mg
Tyrosin	44 mg
Valin	71 mg

### Spurenelemente

Kupfer	0,3 mg
Eisen	0,4 mg
Flour	0,1 mg
Mangan	0,3 mg
Jod	12 µg
Zink	0,8mg

### Mineralstoffe

Natrium	4,5 mg
Kalium	126 mg
Kalzium	3,9 mg
Magnesium	12 mg
Phosphor	28 mg
Schwefel	36 mg
Chlor	32 mg

Diese Seite über Eryngii wurden von der Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze- Export – Import - erstellt und ist deren Eigentum. Sie soll allgemeine Informationen über Eryngii zur Verfügung stellen. Diese Internet-Seite ist ein Dienstleistungsangebot für ihre Besucher. Die Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze – Export – Import - behält sich das Recht vor, den Inhalt dieser Seiten ohne vorherige Ankündigung aus welchen Gründen auch immer jederzeit löschen, ändern oder ergänzen zu können. Alle Angaben über Eryngii in diesem Dokument sind von uns mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder die Firma Uwe Buschhaus noch die betreuende Agentur können für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Inhalte stehen. Bei allen Texten auf dieser Website handelt es sich lediglich um allgemeine Pilz Informationen. Sollte Ihnen ein Fehler in diesem Dokument über Eryngii auffallen, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns davon in Kenntnis setzen. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihre Unterstützung.