

PILZKRAUT „MUSHROOM PLANT“

Rungia klossii

P (60/20) GM0WZ



[Shombay, Moku, Tani, Kenkaba, Malomalo] Ernten Sie knackige, dicke, sukkulente, glänzende Blätter mit einem delikaten, zarten Pilzaroma! Sehr nährstoffreich. Das Pilzaroma wird bei kurzem Mitgaren verstärkt, sodass es sinnvoll ist, es erst am Ende des Kochvorganges mitziehen zu lassen. Frische Blätter sind lecker in Salaten und auf Sandwiches. Rungia wird in seiner Heimat, dem Hochland von Papua-Neu-Guinea, in Feldern angebaut, meistens zwischen Süßkartoffelbeeten. Für die Einheimischen ist es eine wichtige Proteinquelle und eine der wertvollsten und bekanntesten Gemüsepflanzen. Die Pflanzen können wirklich das ganze Jahr über beerntet werden wie eine Art Spinat oder um Speisen ein zartes Pilzaroma zu verleihen. Unser Pilzkraut stammt aus einer der vielen australischen Kräutergärtnereien, die diese exotische Pflanze seit Jahren in ihrem Sortiment haben.

KULTUR

Das Pilzkraut verträgt die meisten Böden, aber richtig wohl fühlt es sich in einem guten humosen, feuchten Boden. Es verträgt auch erstaunlich viel Schatten, und wächst selbst dann noch ganz beträchtlich, vorausgesetzt es ist warm genug. Bei ca. 10°C stellt sich das Wachstum ein, und bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt verliert es die Blätter, kann aber auch nach leichten Frösten aus dem kräftigen Wurzelstock wieder austreiben. Im Winter ist es ideal auf dem Küchen-Fensterbrett aufgehoben. Aber falls Sie doch mal ein Platzproblem im Winter haben mit Ihren grünen Freunden (.. und wer hat die nicht!) - dann können kräftige Pflanzen durchaus ein paar Wochen oder Monate im Keller ohne Licht verbringen. Man kann das Pilzkraut in der frostfreien Zeit auch draußen wachsen lassen, und dann im Herbst ausgraben und reinnehmen.

ERNTE

Wichtig ist es, immer ca. 5-10 cm lange Triebspitzen zu ernten, dann wächst die Pflanze schön buschig nach. Sollte das einmal nicht möglich sein, ist ein gelegentlicher tiefer Rückschnitt auf ca. 5 cm über dem Boden sehr zu empfehlen, weil dann natürlich gleich wieder frische, besonders zarte, junge Triebe innerhalb weniger Tage für eine Ernte zur Verfügung stehen. Pilzkraut hat ein großes Potenzial als kommerzielle Kultur im geheizten Gewächshaus, denn die Blätter wachsen rasch nach, und sie halten sich sehr gut über längere Zeit frisch.



VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Blätter: Roh im Salat und als Garnierung, gekocht als Spinat, oder in Suppen und Wok-Gerichten.

Stängel: Sind auch lecker, schmecken wie Borretsch und sind am besten roh zu verwenden.

Die Blätter sind zartfleischig, glänzend, und dabei immer knackig. Das macht sie auch so interessant als essbare Garnierung oder als Salatbestandteil, der immer klar zu sehen und zu erkennen ist, bei dem man nicht erst rätseln muss!

VERMEHRUNG

Die Pflanzen können leicht durch Stecklinge, oder noch einfacher durch Teilung der robusten Wurzelstöcke vermehrt werden.

INHALTSSTOFFE

Pilzkrautblätter enthalten außergewöhnlich viel Chlorophyll und sind daher besonders gut zur Blutreinigung und Blutbildung geeignet. Sie sind reich an Eisen, Kalzium (272 Gramm/100g), Beta-Carotin und Vitamin C. Pilzkraut enthält ca. 3% Eiweiß, das ist mehr Eiweiß, als Pilze enthalten, und nur 33 Kalorien pro 100 Gramm.

AUSSEHEN

Ein Akanthusgewächs, das üppig und überhängend wächst. In der Sonne bleiben die Blätter etwas kleiner als im Schatten. Schöne violett-blaue Blüten erscheinen, wie so oft bei tropischen Pflanzen, in der sogenannten Kurztagsperiode, - das ist die Zeit, in der die Tage kürzer sind als die Nächte.

RUN13 Pflanze € 6,00

G14