

Kulturspeisepilze – gesundes Powergemüse

Kulturspeisepilze wie Champignons oder Austernseitlinge findet man mittlerweile in jedem Gemüsegeschäft oder Supermarkt. Das hat gute Gründe, denn sie sind eine wertvolle Bereicherung unseres täglichen Speisezettels. Diese Pilze enthalten kein Salz, sind cholesterinfrei und ausgesprochen kalorien- und fettarm. Dafür liefern sie Eiweiß und B-Vitamine und beachtliche Mengen an Mineralstoffen wie Kalium, Spurenelementen - z.B. Phosphor und Selen - und Ballaststoffen. Champignons beispielsweise liefern Vitamin B2, Niacin, Panthothensäure und Biotin, außerdem sind Pilze die einzige nichttierische Nahrungsquelle für Vitamin B12, das z.B. bei der Bildung von roten Blutkörperchen eine wichtige Rolle spielt. Darüber hinaus enthalten sie auch Folsäure und sind eines der wenigen pflanzlichen Lebensmittel, das Vitamin D liefert, das wir für gesunde Knochen und ein gut funktionierendes Immunsystem brauchen. Gerade ihr hoher Eiweißgehalt macht sie so interessant für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren oder einfach nur ihren Fleischverzehr einschränken möchten. Da sie auch wenig Purin liefern, sind sie ein geeignetes Gemüse für all diejenigen, die unter erhöhten Harnsäurewerten leiden. Pilze haben auch einen sehr niedrigen glykämischen Index: da der Anteil an Kohlenhydraten in Pilzen sehr gering ist, haben sie praktisch keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Ihr hoher Ballaststoffgehalt ist gut für eine geregelte Verdauung und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, so dass wir nicht so schnell wieder Hunger bekommen.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Der beliebteste Kulturspeisepilz ist sicher der Champignon. Er wurde um etwa 1750 erstmalig in Frankreich angebaut und galt lange als Luxusgemüse. Erst seit den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts wird er gewerbsmäßig in großem Stil angebaut und ist seither als Konserve oder frisch günstig zu haben.

Champignons gibt es in den verschiedensten Größen und Farben. Die weißen Champignons haben ein nur leicht nusiges Aroma, die braunen Egerlinge dagegen haben einen deutlich kräftigeren Geschmack und enthalten auch weniger Wasser. Auch Austernseitlinge findet man mittlerweile auf Märkten und in gut sortierten Gemüseabteilungen. Sie haben ein kräftiges Aroma, das geschmacklich an Kalbfleisch erinnert. Ihre Konsistenz ist fest und saftig. Man kann sie braten, grillen, gratinieren, frittieren, schmoren oder einfach roh als Salatzutat genießen.

Aus Ostasien stammen die Shiitake, die aromatisch und leicht knoblauchartig schmecken, sie sind ein wichtiger Bestandteil der chinesischen und japanischen Küche und auch bei uns werden sie zunehmend bekannt und beliebt.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**