

Speisepilze und vegane Ernährung / Abschlussarbeit Pilzcoach 2021

Aus gesundheitlichen Gründen habe ich mich vor kurzem dazu entschieden, mich mindestens für die Dauer eines halben Jahres rein vegan zu ernähren. Damit sind die Speisepilze wieder mehr in meinen Fokus geraten und bei der genauen Beschäftigung mit den Pilzen habe ich viele überraschende und positive Dinge über den Nährwert, den Vitamin- und Mineralstoffgehalt herausgefunden.

Schon in meiner Kindheit habe ich zusammen mit meinem Vater Pilze im Wald und auf der Wiese gesucht und gefunden und sie mit Genuß verspeist. Es waren nur wenige Arten wie Wiesenchampignons, Maronen, Steinpilze, Pfifferlinge, Tintenschopflinge und Riesen-Schirmlinge. Sie haben aber unseren Speisezettel sehr bereichert und waren ein kulinarisches Highlight für meine ganze Familie. Gekauft haben wir damals überhaupt keine Pilze – eine Zeitlang hat mein Vater aber im Garten auf einem gewässerten Strohhallen Seitlinge gezogen. Wegen Tschernobyl haben wir dann ganz mit dem Pilze sammeln und essen aufgehört. Durch meine Beschäftigung mit den Wildpflanzen und Bäumen bin ich natürlich wieder auf das Reich der Pilze gestoßen. Wie sehr doch Alles mit Allem verbunden ist und sich gegenseitig beeinflusst, erschließt sich mir Schritt für Schritt. Mehr darüber zu erfahren, hat mich auch zu der Ausbildung des Pilzcoach geführt und in diesem Rahmen habe ich – aus aktuellem Anlass - für meine Abschlußarbeit das oben angegebene Thema gewählt.

Ich war erstaunt, sogar in Supermärkten eine reichhaltige Auswahl an Speisepilzen zu finden, als da wären: Champignons, Portobellos, Shiitake, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge und in der Saison auch Pfifferlinge und Steinpilze.

Mit den Nährwerten und dem gesundheitlichen Stellenwert der Pilze habe ich mich näher befasst und war sehr positiv überrascht, was sich da alles herausfinden ließ.

Bei den Empfehlungen der DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung – finden Speisepilze fast keine Erwähnung, was mich dann doch sehr erstaunt hat.

Gerade für unsere bewegungsarme, überzuckerte und zu Übergewicht neigende Bevölkerung sind Pilze eine schmackhafte, Vitamin-Ballaststoff- und Mineralstoffreiche, gesunde und dazu noch kalorienarme Alternative!

Sie liefern uns über 100 Substanzen, die für ihr charakteristisches Aroma verantwortlich sind und haben einen natürlichen Würzeffekt. So ersparen sie z.B. das zusätzliche Salzen von Speisen, fördern die Bildung von Verdauungssäften und damit die Darmtätigkeit.

Die Vorteile von Pilzen:

1) Der Kaloriengehalt

100g Pilze enthalten nur zwischen 20-40 Kcal! Das ist vergleichbar mit Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl und Paprika. Somit sind Pilze wunderbar geeignet zur Gewichtsreduktion oder um das Gewicht zu halten und trotzdem sind sie lecker und gesund!

2) Der Eiweißgehalt

Pilze werden oft als „Fleisch des Waldes“ bezeichnet, das entspricht aber nicht ganz den Tatsachen, da Pilze sehr viel Wasser enthalten. Wenn man aber Pilze und Gemüse zusammen isst, ergibt sich eine gute Ergänzung und man erreicht eine höhere Proteinwertigkeit.

Sie enthalten außerdem wenig Purine im Gegensatz zu Fleisch, durch eine Pilzmahlzeit wird der Harnsäurespiegel im Blut nicht unnötig erhöht, das ist besser für unsere Gelenke.

3) Kohlehydrate

Pilze enthalten keine Stärke, der Glucosegehalt ist verschwindend gering, aber Mannit, auch eine Zuckerart und Trehalose, früher Mycose oder Pilzzucker genannt.

Mannit wird als Zuckeraustauschstoff für Diabetiker verwendet. Früher wurden dafür auch die Kokons von Rüsselkäferlarven gesammelt / Trehala Manna.

Sie enthalten 30-45% Trehalose. Sie kann vom Menschen im Dünndarm mit Hilfe von speziellen Enzymen von Trehalase zu D-Glucose abgebaut werden!

Trehalose wird heute aus Stärke (Tapioka, Mais) gewonnen und z.B. in Speiseeis verwendet. Sie hat keinen kariesfördernden Effekt und wird langsam verstoffwechselt, damit erfolgt eine geringere Ausschüttung von Insulin.

Pilze enthalten viele Ballaststoffe, sie sind wichtig für eine gute Verdauung und zu wenig davon erhöht das Risiko von Dickdarmkrebs. Einen grossen Anteil hat die Hemicellulose, sie ist für das Sättigungsgefühl zuständig, erhöht die Stuhlmasse und sorgt für eine beschleunigte Passage der Nahrung durch den Darm. Verstopfung ist ja heutzutage eine Volkskrankheit geworden!

Chitin, das Bestandteil der Körperhüllen von Insekten und Krebsen ist, gehört zu den Ballaststoffen, die Pilze enthalten. Bei übermäßigem Pilzgenuss und ungenügendem zerkleinern und kauen der Pilze kann es zu üblen Verdauungsbeschwerden kommen.

Champignons haben übrigens einen geringeren Anteil / 1,9g in 100g Frischmaterial/ als Shii-take/ 4,5g/ oder Austernpilze / 4,6g/.

4) Vitamine

Vitamin B1 (Thiamin):

ist verantwortlich für die Funktion von Nervenzellen und Muskeln, ein Mangel kann zu schweren Beschädigungen des Zentralnervensystems führen!

Nur wenige Lebensmittel enthalten genügend B1, mit 100g frischen Champignons sind ca. 10% des Tagesbedarfes eines Erwachsenen gedeckt, der Austernseitling enthält fast doppelt so viel! Damit übertrifft er alle anderen Obst-und Gemüsesorten, mit Ausnahme der Banane.

Vitamin B2 (Riboflavin):

es spielt eine Rolle bei der Energiegewinnung des Körpers, ein Mangel bewirkt Wachstumsverzögerungen und Augen,Haut-und Schleimhautschädigungen.

Der Bedarf liegt bei 1,2 – 1,7mg/Tag. 100g Fleisch oder Fisch decken 20-40% des Tagesbedarfes. Austernpilze sind im B2 Gehalt vergleichbar mit Mandeln (0,60mg) und Sojabohnen (0,50mg), Milch und Milchprodukten sind sowohl Champignons als auch Austernseitlinge weit überlegen!

Vitamin B3 (Niacin):

ist wie B2 für die Energiegewinnung zuständig, ein Mangel bewirkt schwerwiegende Hauterkrankungen; Störungen im Verdauungstrakt und im Nervensystem; das kann von Schwindel über Kopfschmerzen bis hin zu schweren Depressionen führen!

Der Bedarf liegt bei 12mg täglich. Pilze können da mit den besten Fleisch- und Fischarten mithalten!

Vitamin B5 (Panthothensäure):

ist am Auf-und Abbau von Aminosäuren, Fetten und Kohlehydraten beteiligt, sowie an der Cholesterinsynthese.

Sie kommt in Pilzen reichlich vor, 100g können den Tagesbedarf zu ca. 25% decken! Damit übertreffen sie alle Gemüsesorten, nur Innereien enthalten mehr, sie sind dafür aber reich an Purinen, sie verursachen viele Stoffwechselerkrankungen.

Vitamin B9/B12:

besonders die Austernpilze liefern deutlich mehr als die meisten Obst- und Gemüsesorten.

Vitamin D:

ist eigentlich ein Botenstoff (Hormon), wir können es selbst herstellen, es hat entscheidenden Einfluss auf den Calcium- und den Knochenstoffwechsel (Rachitis, Osteoporose), aber auch auf das Immunsystem, die Zellteilung und das Zellwachstum.

Krankheiten wie Multiple Sklerose, Diabetes 2, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Krebs werden durch einen Vitamin D-Mangel begünstigt!

Es ist eine der häufigsten Vitaminmangelkrankungen in der BRD. Oft bei älteren Menschen, pigmentierter Haut, Smog, zuviel Aufenthalt in Räumen, auch viele Medikamente wie z.B. Magensäurehemmer (Antacida) verschlechtern die Aufnahme von Vitamin D.

Zuviel davon kann aber zu Arterienverstopfung, Nierensteinen und Bluthochdruck führen, deshalb ist in der BRD der Zusatz in Lebensmitteln verboten.

Die besten Quellen sind Sardinen, Hering, Lachs und Makrelen, weniger ist in Eiern, Fleisch, Milch und Butter enthalten. Pflanzen enthalten wenig D3, Früchte und Nüsse gar keins.

Dagegen decken frische Champignons und Austernpilze 40% des minimalen Tagesbedarfes eines Erwachsenen! Pilze können wie wir Vitamin D selbst herstellen, in den USA werden sie mit UV-Licht bestrahlt, dann decken ca. 30g den kompletten Tagesbedarf. Diesen Effekt können wir nutzen, indem wir unsere Champignons einfach in die Sonne stellen, damit haben wir eine Tagesration Vitamin D gewonnen! Das Vitamin ist in den Pilzen stabil, es erhält sich beim trocknen, kochen und einfrieren.

Mineralien:

Pilze sind extrem natriumarm, dafür kaliumreich, besonders Champignons! Sie sind auch gute Phosphor Lieferanten, er sorgt für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen.

Sie liegen zwischen Gemüse und tierischen Produkten. Der Eisengehalt von Shiitake Pilzen ist hoch, bei Gemüse sind nur Möhren und Spinat reicher an Eisen, auch Pfifferlinge enthalten sehr viel Eisen.

Kupfer ist ein Radikalfänger, eine Portion Champignons deckt ca. 30% des Tagesbedarfes.

Zink ist ein unverzichtbares Spurenelement, ein Mangel kommt in der BRD häufig bei Jugendlichen und Veganern vor! Der Shiitake übertrifft die zinkreichen Gemüsesorten wie Möhren, Spinat und Kopfsalat um das 3fache!

Selen ist ebenfalls ein Radikalfänger, es schwächt die Toxizität von Schwermetallen wie Quecksilber, Cadmium und Blei ab. Gemüse enthält nur sehr geringe Mengen Selen, der braunhütige Champignon kann mit 100g ca. 40-200% des Tagesbedarfes decken! Austernpilze und Kräuterseitlinge sind ebenfalls gute Selenquellen.

Zusammenfassung:

- Pilze sind kalorienarm, sie enthalten wenig Purine und wenig Glukose, dafür Mannit.

- sind salzarm, die B-Vitamine sind reichlich enthalten, reich an Ballaststoffen, mineralstoffreich, reich an Spurenelementen und nicht zuletzt:

sie sind einfach köstlich, vielseitig zuzubereiten und ohne Herbizide, Pestizide und Kunstdünger gewachsen!

Für mich bedeutet das, im Rahmen meiner veganen Ernährung, mindesten 1x pro Woche eine leckere und preiswerte Pilzmahlzeit einzuplanen. Denn Pilze sind frisch, vielfältig und preiswert im Handel zu bekommen, noch besser natürlich über Eigenzucht oder wild in der Natur gesammelt, dann hat man gleich noch den Erholungseffekt des Waldes und die gesundheitsfördernde Bewegung dazu, nicht zu vergessen den Spaß an der „Jagd“ und dem oftmals gemeinschaftlichen Erlebnis! Auch für die grauen Zellen tut man etwas Gutes, denn es gibt unglaublich viel zu lernen über die Pilze.

Zum guten Schluss möchte ich euch noch ein Gedicht von Eugen Roth zitieren, es ist nicht ganz so ernstgemeint, aber wohl wahr!

Der Pilz- Fachmann

Ein Mensch, als Schwammerlkenner groß,
hat ein beklagenswertes Los:
Daß er sich ausruht und gut nährt,
auf`s Land er zu Verwandten fährt,
Statt dessen heißt es gleich: Hurra!
Jetzt ist der Schwammerlonkel da!

Schon wir mit Freud und Freundesfreund
Den ganzen Tag der Wald durchstreunt;
dem Menschen wird zur sauren Pflicht
der ambulante Unterricht:
Man hetzt ihn wild bergauf – bergab:
„Schau her, was ich gefunden hab!“

Als Lehrkraft ist er sehr von Nutzen,
besonders auch beim Schwammerlputzen,
und nachts muß er noch überwachen,
die Kochkunst, Pilze einzumachen.

Und weil dort jeder Schwammerl mag,
Und sie nicht aß seit Jahr und Tag,
gibt`s als Gemüs, Salat und Suppen,
Nur Schwammerl, ach, bis in die Puppen.

Die Kirchweihgans wird erst verspeist,
Wenn ER schon wieder abgereist!

Gabi Bertsch
Kurze Strasse1
74189 Weinsberg
Tel.: 07134/14380

Gellmersbach, den 6.12.2022