

VITALPILZE

Pilze sind nicht nur fettarm, reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Sie enthalten bioaktive sekundäre Inhaltsstoffe, deren gesundheitsfördernde Eigenschaften wissenschaftlich intensiv erforscht werden.

Jürg Lendenmann

Nahrungsmittel können Heilmittel sein: Dies wusste nicht nur der griechische Arzt Hippokrates. Auch die asiatischen Heilkunden – die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die ayurvedische Medizin – kennen verschiedenste gesundheitsfördernde Nahrungsmittel. Zu ihnen zählen auch viele Pilze. Sie wurden gesammelt und getrocknet, in China später meist zu Pulver verrieben, mit anderen Zutaten eines individuellen «Kräuterrezeptes» abgekocht und der Absud zur Linderung der verschiedensten Beschwerden getrunken.

Mykotherapie

Den Begriff «Mykotherapie» – die Behandlung mit Pilzen – hat der ungarisch-deutsche Wissenschaftler Prof. Jan I. Lelley geprägt. Seit 45 Jahren werden viele der gesundheitsfördernden Pilze vor allem in China und Japan wissenschaftlich erforscht. Die meist in Zellkulturen oder mit Labortieren durchgeführten Studien sollen zeigen, welche der unzähligen sekundären Inhaltsstoffe der Pilze für die überlieferten, aber auch für neue Wirkungen infrage kommen. Im Vordergrund stehen die Anregung, Unterstützung und Aktivierung des Immunsystems. In Europa dürfen zurzeit Vitalpilzprodukte erst als Nahrungsergänzungsprodukte ohne krankheitsbezogene Aussagen verkauft werden. Erhältlich sind Pulver oder Flüssigextrakte sowie Kombinationen. Auf gute Qualität ist zu achten (Vorsicht bei Bestellungen über Internetquellen). Vitalpilze können auch zu unerwünschten Wirkungen, Wechselreaktionen mit Medikamenten oder auch Allergien führen. Eine Beratung durch eine Fachperson (Arztpraxis, Apotheke) vor einer Kur ist daher empfehlenswert.

Pilze – das neue Superfood?

Zunächst: Pilze sind kalorienarm, enthalten viele wertvolle Vitamine (B-Komplex, Vitamin D), Spurenelemente (Selen, Kupfer, Zink) und sind ballaststoffreich. Wegen ihres hohen Mannit- und geringen Glukosegehaltes würden sie sich, so Prof. Lelley, auch ausgezeichnet in der Diabetikerkost eignen. Pilze sind einige Tage im Kühlschrank haltbar, sie müssen jedoch atmen können.

Einige der Vitalpilze sind sehr schmackhafte Speisepilze. Diese Edelpilze werden auch in der Schweiz gezüchtet und sind das ganze Jahr über erhältlich.



Judasohr – Pilz des Jahres 2017

Eher unscheinbar auf dem Schwarzen Holunder wächst das Judasohr (*Auricularia auricula-judae*). Als «chinesische Morchel» (木耳, mù'ěr; Baumohr, Holzohr) findet sich der Pilz in Menüs fernöstlicher Restaurants. Getrocknet und mit Glück auch frisch, ist er in grösseren asiatischen Lebensmittelläden zu kaufen. Das Judasohr wurde von der Deutschen Gesellschaft für Mykologie zum «Pilz des Jahres 2017» gekürt. Er soll das Immunsystem stimulieren.

- **Shiitake** (*Lentinula edodes*) wird in China und Japan als «König der Pilze» bezeichnet. Er ist nach dem Champignon weltweit der am zweithäufigsten verzehrte Pilz.
- **Maitake** (*Grifola frondosa*): Der japanische Name heisst «Tanzpilz». Der Legende nach sollen alle, die ihn gefunden hatten, einen Freudentanz aufgeführt haben. Denn früher war der Maitake sehr selten und kostbarer als Silber.
- **Austernpilz/Austernseitling** (*Pleurotus ostreatus*): Er ähnelt in Konsistenz und Geschmack dem Kalbfleisch.
- **Kräuterseitling** (*Pleurotus eryngii*) wird oft als Ersatz für den Steinpilz verwendet.

Hier findet man weitere Informationen zu Pilzen:
passion-pilze-sammeln.com | vitalpilzratgeber.de |
namyco.org | chamgignons-suisse.ch