

Über den Nährwert der Pilze

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie**

Band (Jahr): **20 (1942)**

Heft 10

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-934374>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Haut umschlossene Brandbeulen bildend. Sporen kugelig oder kurz elliptisch, 8—13 μ lang, 8—10 μ dick, gelbbraun, feinstachelig. Promycel zylindrisch, fadenförmig, Conidien

spindelförmig, end- und seitenständig. — Auf *Zea Mays*, überall mit der Wirtspflanze verbreitet.

F. Thellung.

Über den Nährwert der Pilze.

(«NZZ» Nr. 1192 vom 28. Juli 1942.)

Über den Nährwert der Pilze ist schon oft und leidenschaftlich gestritten worden. Begeisterte Vegetarier sehen in ihnen das «Fleisch des Waldes», sozusagen einen Ersatz für die fleischlosen Tage. Andere aber lehnen jeden Nährwert ab. Wie verhält es sich in Tat und Wahrheit damit? Nach der exakten Forschung und den Lehren der Ernährungsphysiologie kann kein Zweifel darüber bestehen, dass der Nährwert der Pilze ganz minim ist. Die Differenzen in der Beurteilung beruhen offenbar darin, dass die einen den Nährwert der Pilzgerichte nach Beigabe aller Zutaten, Fett usw., oder den Wert als Trockenware berechnen, was natürlich ganz unrichtig ist. Die folgenden Zahlen mögen das Gesagte belegen. Es beträgt nach den neuesten Untersuchungen der Gehalt von je 100 g Substanz:

	Eiweiss	Fett	Kohlehydrat	Wasser
Frische Pilze.....	5	0,2-0,4	5	87
Mageres Rindfleisch	21	4	—	74
Vollbrot.....	8	1	52	38
Kartoffeln.....	2	1	20	77
Kuhmilch.....	3,5	3,5	4,5	88
Butter.....	0,8	84	1	14

Im gesamten liefern an verwertbaren (verdaulichen) Kalorien je 100 g frische Pilze 20—36 Kalorien, Rindfleisch 115 Kal., Vollbrot 200 Kal., Kartoffeln 74 Kal., Kuhmilch 65 Kal., Butter 785 Kal.

Aus diesen Zahlen geht unwiderleglich hervor, dass der Nährwert der Pilze an sich minim ist; ausserdem müssen die wenigen Kalorien sehr teuer bezahlt werden, z. B. gegenüber dem Fleisch mindestens dreimal teurer, gegenüber Brot sechszigmal, gegenüber Kartoffeln zwanzigmal und gegenüber Kuhmilch dreissigmal teurer. Es handelt sich also zum mindesten um

einen sehr teuren «Ersatz». Dagegen soll natürlich nicht bestritten werden, dass Pilze eine sehr s c h m a c k h a f t e Zutat zur Mahlzeit sein können, nur hat dies eben mit dem Nährwert nichts zu tun. Auch die Berücksichtigung des Vitamingehaltes würde daran nichts Wesentliches ändern, da der Vitamingehalt der Pilze unbedeutend ist und im Verhältnis zum Preise ebenfalls überzahlt werden muss.

Es bestätigt sich somit, was z. B. schon vor 25 Jahren — ebenfalls zu Kriegszeiten — der bekannte, in Ernährungsfragen gut bewanderte Dr. F. Schwyzer in Kastanienbaum in einer Broschüre schrieb, dass der Nährwert der Pilze geringer sei als die Abnutzung der Schuhsohlen beim Suchen der Pilze. Es erscheint uns angezeigt, gerade in der heutigen Ernährungslage, das Publikum vor Fehlleitungen und Enttäuschungen zu bewahren. Es wäre unseres Erachtens eine würdige und nützliche Aufgabe der eidgenössischen Ernährungs-kommission, hin und wieder zu aktuellen Ernährungsfragen Stellung zu nehmen und damit verbreitete, eingewurzelte oder veraltete Irrtümer und Vorurteile auf diesem Gebiete zu bekämpfen. Auch in der Frage der Fleischrationierung hätte man gern ihre Stellungnahme vernommen. Hier steht ihr noch ein dankbares Feld der Aufklärungsarbeit offen.

O. D.

Vielleicht regt obiger, aus der Neuen Zürcher Zeitung übernommene, und sicherlich nicht von einem Pilzsammler verfasste Artikel, dem wir keineswegs rückhaltlos zustimmen können, einige unserer geschätzten Leser zur Diskussion an. Eine solche über den Nährwert der Pilze ist gerade heute nötiger denn je, ganz abgesehen von den vielen, anderen schönen Seiten «des Schuhsohlenablaufens»!

Red.