

**Zeitschrift:** Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie  
**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde  
**Band:** 20 (1942)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Über den Nährwert der Pilze  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-934374>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Haut umschlossene Brandbeulen bildend. Sporen kugelig oder kurz elliptisch, 8—13  $\mu$  lang, 8—10  $\mu$  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 Ernährungskommission, 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.*