Zeitschrift: Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie
Herausgeber: Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde
Band: 20 (1942)
Heft: 12

Artikel: Vom Nährwert der Pilze [Schluss]
Autor: Habersaat, E.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-934386

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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

missraten die Hutwarzen. Auch Bresadola in seiner Iconographia Mycologica bildet die Art auf Tafel 11 sehr gut ab. Er nennt sie aber *Amanita solitaria* Bull. und zitiert zugleich das Bild von Vittadini, *Agaricus strobiliformis*. Bresadola hat also den Standpunkt Bulliards, dass beide Arten identisch seien, nicht verlassen.

Amanita pellita habe ich in Bex-les-Bains und seiner Umgebung öfters gefunden, an grasigen nach Süden gerichteten Hängen in der Nähe von Edelkastanien oder Haselnusssträuchern.

Strobiliformis fand ich 1. bei Aarau in der Waldecke, direkt an der Strasse nach Schönenwerd (am « Hasenberg »). 2. Unter einem Nussbaum am Fussweg, der gegen die Aare hin, vom Bahnhof Schinznach nach dem Bad verläuft. 3. In Basel, im Villenquartier, zwischen Dreispitz und Gundeldingen auf einem Schutthaufen, ein Prachtexemplar.

Die beiden Arten sind zur Veröffentlichung vorgesehen im Heft II der « Schweizer Pilztafeln ». Die Originale für diesen zweiten Teil sind schon seit Monaten fertig. (Was uns alle freut! Red.)

Vom Nährwert der Pilze.

Von E. Habersaat, Bern.

(Schluss.)

Um unsern Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten, genügt es nicht, dass wir ihm bloss die notwendigen Kalorien in Form von x-beliebigen Nährstoffen zuführen, wir müssen durch richtige Zubereitung der Speisen dafür sorgen, dass sie im Verdauungsapparat auch restlos ausgenützt werden.

Nun ist aber unser Körper keine gefühllose Maschine, sondern ein sehr sensibler Organismus, der auf die geringsten äussern Einflüsse sofort reagiert. Daraus erklärt sich die Tatsache, dass Speisen und Getränke mit unappetitlichem Geschmack oder von unangenehmem Aussehen bei uns Ekel erregen und vom Magen refüsiert werden, auch wenn sie in ihrer chemischen Zusammensetzung noch so wertvoll wären. Umgekehrt werden vielleicht nach ihrem chemischen Gehalt weniger wertvolle Speisen restlos und begierig aufgenommen und verdaut, sofern es gelingt, die Speisen in Geschmack und Aussehen so lockend zu gestalten, dass in uns der « Glust » nach ihnen angeregt wird. Der Verdauungswert eines Nahrungsmittels hängt somit fast noch stärker als von seiner Zusammensetzung ab, von der mehr oder weniger schmackhaften Zubereitung.

Betrachten wir unsere gegenwärtige Ernährungslage und stellen die Frage, welche Rolle die Pilze in der heutigen Ernährung spielen können, so kommen wir zu folgenden Feststellungen.

1. Alle wichtigen Nahrungsmittel mit Ausnahme von Kartoffeln und Gemüsen sind heute rationiert.

2. Als Folge der weitern Ausdehnung der Anbaufläche für Getreide- und Gemüsebau nach Plan Wahlen wird eine weitere Reduktion der Viehbestände resultieren und damit eine entsprechende Rückwirkung auf den Fleischverbrauch in Form strenger Rationierung der Fleischportionen.

Wollen Sie getrocknete Pilze verkaufen?

Der Verband schweizerischer Vereine für Pilzkunde, Zürich 30, zahlt Fr. 1.— bis 5.— per 100 Gramm

3. Als Folge der Verknappung des Schlachtangebotes ergibt sich immer mehr die Notwendigkeit einer neuen Ernährungsnorm, die sich deutlich in vermehrtem Übergang von der Fleisch- zur Pflanzenkost dokumentiert.

4. Wenn auch die zugeteilten Rationen heute noch genügen, den notwendigen Kalorienbedarf durch vermehrte Pflanzenkost zu decken, so besteht die Gefahr, dass infolge Mangels an Eiweisszufuhr gewisse Mangelkrankheiten, namentlich bei Kindern und Jugendlichen, auftreten könnten, wie solche durch Schulärzte in einzelnen Volkskreisen schon festgestellt wurden.

5. Vermehrter Verbrauch von Speisepilzen ist nicht imstande zur Deckung des nötigen Kalorienbedarfes wesentlich beizutragen. Dagegen sind Pilzgerichte infolge ihres ziemlich hohen Eiweissgehaltes geeignet als Beigabe zu eiweissarmen Speisen wie Kartoffeln, Reis und Teigwaren, letztere nicht nur würziger, sondern in ihrem Nährwert vollwertiger zu machen.

Zwei einfache Beispiele mögen diese Behauptungen bestätigen.

a) Ein einfachstes Nachtessen für 4 Personen, bestehend aus Milchkaffee und Salzkartoffeln, soll durch Pilze oder Käse ergänzt werden. Wie stellen sich die Nährwertzahlen für die drei Kombinationen?

b. Ein einfaches Mittagessen für 4 Personen, bestehend aus Kartoffelrösti und Leberli, soll durch Pilze ersetzt oder vereinfacht werden. Wie stellen sich die Nährwertzahlen für 3 Kombinationen?

Nährwerte eines einfachen Nachtessens für vier Personen.

Zusammensetzung, ohne Brot	**Eiweiss,** Gramm roh	Gramm ausgenützt	**Kalorien**	**Preis** Rp.
1. Kartoffeln ..... 2000 g	40	28,8	2140	60,0
Milch ..... 800 g	28	17,1	515	31,0
		45,9	2655	91,0
pro Person		11,4	664	23,0
2. Kartoffeln ..... 2000 g	40	28,8	2140	60,0
Milch ..... 800 g	28	17,1	515	31,0
Pilze ..... 500 g	25	17,5	20	—
Fett ..... 20 g	—	—	190	10,6
		63,4	2865	101,6
pro Person		15,8	716	25,4
3. Kartoffeln ..... 2000 g	40	28,8	2140	60,0
Milch ..... 800 g	28	17,1	515	31,0
Käse ..... 200 g	55	53,3	820	80,0
		99,2	3475	171,0
pro Person		24,8	868	42,2
1. Menü	ungenügend	11,4	664	23,0
2. Menü	zl. genügend	15,8	716	*25,4*
3. Menü	übergenügend	24,8	868	42,2

Um den Wert dieser Zahlen richtig einschätzen zu können, müssen wir überlegen, dass unserm Körper, wenn er gesund und kräftig bleiben soll, täglich eine Nahrungsmenge zugeführt werden muss, welche imstande ist, bei normaler Arbeitsleistung mindestens 2400 Kalorien in Form von Körperwärme und Körperenergie zu erzeugen und

Nährwerte eines einfachen Mittagessens für vier Personen.

Zusammensetzung, ohne Brot		Eiweiss, Gramm roh	Eiweiss, Gramm ausgenützt	Kalorien	Preis Rp.
1. Kartoffelrösti	1500 g	30,0	21,6	1605	45,0
Leberli (Schweins-)	400 g	79,6	74,8	420	200,0
Fett	100 g	—	—	900	53,0
			96,4	2925	298,0
	pro Person		24,1	731	74,5
2. Kartoffelrösti	1500 g	30,0	21,6	1605	45,0
Pilze (Champ., Steinp.)	500 g	25,0	17,5	20	—
Fett	100 g	—	—	900	53,0
			39,1	2525	98,0
	pro Person		9,8	681	24,5
3. Kartoffelrösti	1500 g	30,0	21,6	1605	45,0
Pilze	500 g	25,0	17,5	20	—
Leberli	100 g	19,9	19,0	130	52,0
Fett	100 g	—	—	900	53,0
			58,1	2655	150,0
	pro Person		14,5	664	37,5
1. Menü	pro Person	übergenügend	24,1	731	74,5
2. Menü	pro Person	ungenügend	9,8	681	24,5
3. Menü	pro Person	zl. genügend	14,5	664	*37,5*

die ihm zudem mindestens 40 g Stickstoffsubstanz in Form von Eiweiss zuführt, ansonst sogenannte Mangelkrankheiten auftreten würden.

Unsere Zahlen beweisen nun aber folgendes.

1. Pilzgerichte allein ohne Zusatz kalorienreicher Nahrungsmittel sind nicht imstande, dem menschlichen Körper die notwendige Energie zuzuführen. Zur Erzeugung der notwendigen Eiweissmengen wären viel zu grosse Quantitäten an Pilzen notwendig, die der Magen nicht vertragen würde.

2. Pilze in Verbindung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln, Kartoffeln, Reis, Mais, Teigwaren ergeben vollwertige Ernährung sowohl in bezug auf Kalorien- wie Eiweissgehalt. Sie ermöglichen zudem eine Streckung der beschränkten Rationen solcher Lebensmittel.

3. Pilze sind nicht imstande, Fleischgerichte vollwertig zu ersetzen, dagegen können die Fleischrationen wesentlich gekürzt und durch Pilze ersetzt werden ohne Nachteil für den Nährwert der Gerichte. Bei der heutigen geringen Fleischzuteilung ist es den Hausfrauen wie den Gastwirten möglich, die Rationen zu strecken und unter Verwendung von Pilzen mehrere Mahlzeiten daraus zu machen.

4. Pilze sind infolge ihres hohen Aromawertes wie kein anderes Nahrungsmittel geeignet, fade Gerichte aromatisch, damit schmackhafter und verdaulicher zu machen. In Form von Gewürzpulver, in Form von Suppen und Saucen erhöhen sie den Wert zahlreicher Gerichte.

5. Selbstgesammelte Pilze gestatten nicht nur eine Streckung der zur Verfügung stehenden Rationen, sie ermöglichen eine ganz wesentliche Verbilligung nährtechnisch genügender Gerichte.

Auf jeden Fall sind Pilze bei richtiger Verwendung geeignet, empfindliche Lücken in der Volksernährung in Kriegszeiten auszufüllen.

Über getrocknete Pilze soll in einem zweiten Artikel berichtet werden.