

À propos de la valeur alimentaire des champignons

Autor(en): **Farine, A.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **21 (1943)**

Heft 8

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-934095>

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.

L a m e l l e n herablaufend, weiss, S c h n e i -
d e d e r L a m e l l e n m i t a u s f l o k -
k i g e n H y p h e n b e s t e h e n d e n « D r ü -
s e n » o d e r v i e l m e h r P u s t e l n (W a r -
z e n) b e s e t z t . S p o r e n 8—10/3—4 μ .

Pleurotus salignus Pers., *columbinus* Quéll.,
spodoleucus Fr., *cornucopioides* Fr., *pulmona-*
rius Fr., und *insignior* Fr. sind nur Varietäten
von *Pleurotus ostreatus* Fries ex Jacquin und
müssen darum als Arten gestrichen
werden.

Abbildungen:

Jaquin, Flora Austriaca Taf. 288.
Fries, Icones selectæ I. Band, Taf. 87, Fig. 1 und 2.
Fries, Sveriges ätliga och giftige swampar Taf. 46¹⁻⁷.
Bulliard, Histoire des Champignons Taf. 144, 426.
Flora Danica, Taf. 891.
Gillet, Les Hyménomycètes Taf. 310, 311, 312.
Bresadola, Fungi Tridentini I. Band, Taf. 6.
Bresadola, Iconographia Mycologica VI. Band,
Taf. 288, 289, 290, 291, 293.
Paulet, Traité des Champignons. Taf. 17, 18, 28,
144.

Kalchbrenner, Icones selectæ Hymenomycetum
Hungariæ Taf. 8, Fig. 1.
Pilat, Atlas des Champignons de l'Europe II. Band,
Taf. 47-52.
Konrad et Maublanc, Icones selectæ Fungorum
IV. Band, Taf. 305.
Cooke, Illustrations of British Fungi II. Band,
Taf. 195, 196, 228. VIII. Band, Taf. 953, 954.
Ricken, Die Blätterpilze, Taf. 112, Fig. 1.
Britzelmayr, Hymenomyceten aus Südbayern Ab-
bild. 382, 383, 656.
Gramberg, Pilze der Heimat, I. Band, Taf. 34.
Rolland, Atlas des Champignons, Taf. 43, Nr. 93
und Taf. 44 Nr. 95.
Michael-Schulz, Führer für Pilzfreunde I. Band,
Abbild. 43.
Maublanc, Les Champignons comestibles et véné-
neux I. Band Taf. 93 und 94.
Sydow, Taschenbuch der wichtigeren Pilze, Taf. 21.
Hahn, Der Pilzsammler, Taf. 12, Nr. 64.
Dumée, Nouvel Atlas de poche des Champignons
I. Band Taf. 29.
Hinterthür, Praktische Pilzkunde, Taf. 21, Fig. 2.
Migula, Kryptogamen-Flora III. Band: Pilze:
Taf. 117¹⁻².
Masse, British Fungi, Taf. 17, Nr. 6.
Bel, Les Champignons du Tarn, Taf. 18.

A propos de la valeur alimentaire des champignons.

Par A. FARINE Dr ès Sciences, Inspecteur des Denrées Alimentaires,
Président de la VAPKO, Bienne.

Durant la guerre on a beaucoup écrit pour et
contre l'emploi des champignons comme ali-
ment. Il m'a paru utile d'apporter une modeste
contribution à cette question afin de mettre
quelques précisions à la base de cette apprécia-
tion des champignons comme aliments et pré-
senter un résumé de cette branche de l'alimen-
tation qui n'est certes pas à dédaigner dans les
temps actuels mais qu'il ne faut pas non plus
surenchériser.

Il y a lieu de considérer en toute objectivité
les principes suivants dans une étude de ce
genre:

1. La plupart des personnes qui ont émis une
opinion favorable à l'emploi des champignons
comme aliments ont certainement basés leurs
déductions sur les résultats d'analyses ancien-
nes, dont certaines remontent à Braconnot en
1811 et à Vauquelin en 1813. Dans ces ana-
lyses ces auteurs ont identifié les substances

que les méthodes d'alors permettaient de ca-
ractériser au point de vue qualitatif. Les pro-
portions de chaque substance mentionnée ne
sont pas indiquées.

2. Les travaux assez importants publiés ces
dernières années sur la chimie des cham-
pignons permettent de raisonner sur des don-
nées beaucoup plus exactes.

A titre documentaire voici le résultat d'ana-
lyses chimiques effectuées par M. Fernand
Guéguen, Dr. ès Sciences et professeur agrégé
de l'Ecole de Pharmacie:

- a) les champignons sont riches en matières mi-
nérales: sels de chaux, de potasse, de soude,
de magnésie, de silice.
- b) leur haute teneur en acide phosphorique
(sous forme de sels) permet de les classer
comme aliment reconstituant.
- c) comme les légumineuses ils contiennent du
glycogène en proportion assez forte.

- d) les matières sucrées, appelées tréhaloses, les placent au rang des fruits nutritifs.
- e) par leur teneur en lécithines et corps gras ils se rapprochent des graines oléagineuses.
- f) leur teneur en matières albuminoïdes leur a valu le nom de «viandes végétale» et sont ainsi rapprochés de la viande de boucherie.

On en déduit que tout ce qui est nécessaire à la vie de l'être humain se trouve réuni dans les champignons. Il est bien entendu qu'il ne faut pas oublier que dans cette comparaison et cette mise en parallèle on doit tenir compte des quantités absolues de chaque élément contenues dans les diverses variétés et ne pas surenchérir la valeur alimentaire des champignons de façon démesurée. Il faut tenir un juste milieu.

L'énumération des composants généraux des champignons n'a pas pour but de faire accroire que l'on peut les substituer aux aliments courant, contenant en proportion plus d'éléments actifs assimilables que les champignons. Mais néanmoins les considérations qui précèdent autorisent à ne pas faire négliger la valeur alimentaire des champignons comme c'est le cas pour certains détracteurs.

3. Ce qui est important dans l'appréciation de la valeur alimentaire des champignons c'est non seulement leur valeur au point de vue strictement nutritif, mais également comme condiment. A ce point de vue, on ne saurait nier l'effet des champignons comme excitateurs de l'appétit suivant les espèces. Beaucoup de lecteurs seront d'accord avec moi, que souvent on devrait fortement réduire son menu à une plus simple expression encore qu'il ne figure actuellement sur la table, si l'on voulait, dans son alimentation de tous les jours, considérer uniquement la valeur nutritive. Il y a un ancien dicton selon lequel on ne mange pas seulement avec la bouche mais avec les yeux et le nez...!

Il existe des champignons qui sont prédestinés non pas à nous fournir un plat «de résistance» mais à nous faire plus facilement avaler tel ou tel préparation. Servons-les comme tels.

Les champignons qui se prêtent mieux comme plat alimentaire, il y en a bon nombre, ne doivent pas non plus être négligés.

4. Quels champignons consommer ?

Il faut savoir sélectionner car inutile d'encombrer l'organisme de substances qui ne lui servent à rien, qui ne tendent qu'à embarrasser l'estomac, provoquer une excitation de l'intestin, des reins etc. Il est de toute importance de savoir choisir les champignons qui présentent un intérêt à l'exclusion des autres. C'est dans ce sens que l'on doit interpréter la législation fédérale sur le commerce des denrées qui fixent les qualités que doivent posséder les champignons s'ils veulent se parer du titre d'aliment. Il est inutile, pour faire montre de grand savoir, qu'un marché de telle ou telle ville, tolère un nombre considérable de variétés. Ce n'est pas la quantité mais la qualité qui doit être à la base de tout contrôle. Il ne faut pas croire que alors même que la Suisse possède environ 4—500 sortes de champignons comestibles, j'entends par là un champignon qui ne présente pas de danger à la consommation, qu'il faille absolument tolérer la vente de toutes ces espèces. Il y a lieu de considérer ce qui est comestible pour la population et ce qui est comestible théoriquement. Seuls les espèces comestibles sans restrictions pour le grand public doivent être tolérées. J'ai répondu lors d'une controverse avec un particulier qui voulait absolument consommer ou faire consommer une espèce que je ne tolérais pas par la phrase suivante «On peut aussi faire de la soupe avec des copeaux de bois». Il a même mieux vu que l'on peut, chimiquement, produire du sucre à partir du bois.

5. Résumé: La valeur alimentaire des champignons sélectionnées n'est pas négligeable, il faut savoir tenir un juste milieu, être modéré dans la comparaison avec d'autres classes d'aliments et ne pas vouloir leur demander plus qu'il ne peuvent donner. Les mettre à l'écart comme adjuvants de l'alimentation serait une erreur.