

Essbare Pilze als Eiweisslieferanten

Autor(en): **Hennig, Br.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **26 (1948)**

Heft 4

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-933990>

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.

extraktes Einbuße erleiden. Auch ist es keinesfalls zuträglich, den Extrakt in einem offenen Kessel zu kochen, da er hierbei ebenfalls von seiner aromatischen Kraft verlieren würde. Besonders geeignet zur Erzeugung eines guten Extraktes sind die Milchpilze. Die so gewonnene Substanz ist von dunkelbrauner Farbe, enthält alle wertvollen Bestandteile des frischen Pilzes und kann in großen Unternehmen, in Speisehallen, Kantinen und Restaurants Verwendung finden. In gut verschlossene Flaschen gefüllt, wird dieses Erzeugnis auch bald seinen Weg zu den Einzelabnehmern finden.

Andere Pilzarten wieder eignen sich besonders gut zur Räucherung. Der Vorgang ist der gleiche wie derjenige bei der Räucherung des Fleisches, und es werden besonders weiche Pilze hierzu verwendet. Sie werden auf einem Bratrost aufgespießt und bilden nach erfolgter Räucherung eine sehr bekömmliche Speise. Eine weitere Art, Pilze zu konservieren, besteht darin, die Pilze in Tomatenpuree einzulegen. Da diese Art der Zubereitung ziemlich kostspielig ist, ist sie in erster Linie für den anspruchsvollen Konsumenten gedacht.

Natürlich spielt auch die Transportfrage bei diesem wichtigen Volksnahrungsmittel keine unbedeutende Rolle. Es ist von größter Wichtigkeit, daß die Pilze so rasch als möglich von der Sammelstelle zum Verarbeitungsplatz verbracht werden, weshalb die entsprechenden Fabriken am besten in den pilzreichen Gegenden selbst zu errichten wären. In jüngster Zeit werden auch Versuche unternommen, tiefgekühlte Pilze auf den Markt zu bringen, und die Verwertung dieses wertvollen und an Nährstoffen reichen Nahrungsmittels nimmt immer größeren Umfang an.

B. Sindelar

Eßbare Pilze als Eiweißlieferanten

Über den Nährwert des Eiweisses eßbarer Pilze hat der Physiologe Prof. Dr. W. Lintzel in der «Chemiker-Zeitung» 1943, Heft 3/4, nachstehende interessante Übersichten veröffentlicht:

<i>Eiweiß in Prozenten der Frischwerte:</i>	Gesamt	Verdaulich	Verdaulichkeit in %
Champignons	5,94	4,82	88,5
Boviste	5,37	4,00	74,1
Trichterlinge	2,99	2,64	87,7
Keulenpilze	2,69	2,10	79,2
Milchlinge	2,18	1,71	78,2
Pfifferlinge	1,78	1,38	72,2
Röhrlinge (außer Steinpilz)	1,74	1,38	77,9
Ritterlinge	1,60	1,08	70,0

Eiweiß in Prozenten der Trockensubstanz:

Fleisch	83,7	82,8
Champignons (ähnlich Parasol und Steinpilze)	51,9	45,9
Boviste	48,5	35,8

	Gesamt	Verdaulich
Trichterlinge	32,9	28,8
Keulenpilze	27,7	21,9
Milchlinge	26,1	20,4
Pfifferlinge	22,8	16,6
Röhrlinge (außer Steinpilz)	20,0	15,6
Spinat	34,5	25,0
Hülsenfrüchte	26,3	23,4
Roggenbrot	10,7	9,0
Kartoffeln	8,0	7,3

Nährwert des Pilzeiweisses:

	Zucht- champignon	Pfiffer- ling	Steinpilz und Morchel	Mittel- wert
Wahre Verdaulichkeit	77,8	71,8	83,4	47,7
Biologische Wertigkeit	47,2	48,9	60,7	52,3
Physiologischer Nutzwert	36,7	35,1	50,6	40,8

Diese Zahlen zeigen, daß die Pilze wertvolles Eiweiß für die menschliche Ernährung enthalten. Der physiologische Nutzwert zeigt, daß Pilzeiweiß nur wenig hinter Fleischeiweiß zurücksteht.

Die Pilze enthalten wertvolles Eiweiß ohne erhebliche Mengen nur kalorisch wirksamer Nährstoffe. Sie sind daher besonders geeignet, eine kalorienreiche, aber eiweißarme pflanzliche Kost, wie besonders Kartoffelgerichte, mit Eiweiß anzureichern.

In Deutschland werden zur Zeit auf Lebensmittelkarten etwa 32 g Eiweiß täglich verteilt, davon etwa 7 g tierisches. Man rechnet aber heute als unbedingt nötig 1 g Eiweiß auf 1 kg Körpergewicht. Das Eiweiß ist das wichtigste Aufbaumittel für das Protoplasma. Die Eiweißversorgung zu verbessern, können bei dem Mangel an Fleisch die eßbaren Pilze helfen. Sie sind auch dementsprechend begehrt. Hoffen wir, daß das Jahr 1948 uns wieder einen reichlichen Pilzsegen bescheren möchte.

Br. Hennig

AUS UNSERN VERBANDSVEREINEN

Mitteilung der Geschäftsleitung

Unliebsame Vorkommnisse veranlassen uns, die Sektionen darauf aufmerksam zu machen, sich vor Ankauf ausländischer Bücher an die Geschäftsleitung zu wenden. Diese ist zufolge der Verbindungen mit dem Auslande in der Lage, zu beraten und unbefriedigende Käufe mit übersetzten Preisen zu vermeiden.

Zum Ansporn

Auf Ende des Jahres schied wegen Gesundheitsrücksichten aus unserem Vorstand ein Mitglied aus, dessen Tätigkeit bei natürlicher Bescheidenheit vorbildlich war und verdient, sämtlichen Verbandsmitgliedern bekanntgegeben zu werden.