

## Gesund und fit durch Champignons und Shiitake

(GMH/BDC) Gibt es bald Champignons auf Rezept? Fast könnte man das meinen, denn die Liste der Inhaltsstoffe liest sich wie ein Blick auf das Vitaminregal in der Apotheke: Vitamine B 2, B 3, B 12, D und K, Biotin, Niacin, Pantothensäure und Folsäure. Dazu Kupfer, Selen, Eisen, Kalium und vieles andere mehr, das der Körper braucht um fit und vital zu sein. Es ist noch nicht mal nötig, die Pilze kiloweise zu essen - obwohl Pilzliebhaber das durchaus könnten. Eine Portion Champignons, also etwa 100 g oder je nach Größe 3 bis 5 Stück sorgen bereits gut für den Körper.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Voller Vitamine und Mineralien: Pilze haben es in sich! Hier als Wrap mit köstlicher Pilzfüllung.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2010/08/Pilze\\_2010\\_02\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2010/08/Pilze_2010_02_01.jpg)

**Das Rezept zum Foto finden Sie am Ende des Textes als Kastenelement**



28 % der von Männern täglich benötigten Menge an Vitamin B 2 und 36 % der Menge, die Frauen aufnehmen sollten, deckt die Portion Pilze bereits ab. Eine Studie aus Australien, 2006 im Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand veröffentlicht, eruierte diese Zahlen. Der tägliche Bedarf an Vitamin B 2, das auch als Riboflavin bekannt ist, beträgt etwa 1,2 bis 1,7 mg. Wird diese Menge längere Zeit unterschritten, kommt es zu Beschwerden wie Rissen in den Mundwinkeln und erhöhte Empfindlichkeit gegenüber dem Sonnenlicht. Das muss ja nicht sein. Zwar liefern auch andere Nahrungsmittel Riboflavin, aber warum nicht auch auf die schmackhaften Pilze setzen.

Durch einen Mangel an Vitamin B 3, auch Niacin genannt, kann Abgeschlagenheit, Unwohlsein und Schlaflosigkeit auftreten. 25 % des Tagesbedarfs an Vitamin B3 bei Männern und 29 % bei Frauen liefert eine Portion Pilze. Bei Biotin, das eine wichtige Rolle im Stoffwechsel spielt, decken 100 g Pilze je nach Geschlecht 30 % bzw. 36 % des täglichen Bedarfs ab. Auch die anderen Zahlen für Vitamine und Mineralstoffe können sich sehen lassen. Viel Gesundheit also, die in den braunen oder weißen Gesellen steckt und überdosieren wie bei manchen Vitaminpillen, kann man mit Pilze nicht.

Aber auch andere Speisepilze haben es in sich. Der aromatische Shii-Take beispielsweise, der aus Fernost stammt und noch gar nicht so lange auf unserer Speisekarte steht, stärkt unter anderem das Immunsystem, hilft Infekte zu überwinden und wird sogar begleitend in der Tumorthherapie eingesetzt. In China, wo er bereits seit 1000 Jahren kultiviert wird, schätzt man ihn schon lange als wirksames Arzneimittel. Gegessen wird er dort natürlich auch, im Wok geschmort, in Teigtaschen gehüllt, als Bestandteil nahrhafter Suppen. Bei uns kann er überall dort auftreten, wo auch der Champignon seinen Platz hat, also als Pilzsuppe zubereitet, in Risottos geschmort, zu Nudeln gegessen oder ganz einfach mit Zwiebelwürfeln gedünstet, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und



mit einem Löffelchen Schmand verfeinert. Medizin kann so köstlich schmecken!

Viele weitere interessante Anregungen und Informationen zu Champignons und anderer in Deutschland angebauter Speisepilze finden Sie auf der Website

[www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).

[Kastenelement:]

### **Wraps mit Pilzfüllung**

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 5 Min. Garzeit)

Zutaten (für 2 Personen):

200 g Pilze (Champignons, Shiitake), 1 EL Olivenöl,  
eine halbe Zwiebel in Würfel geschnitten,  
100 g Thunfisch (in Wasser) gut abtropfen lassen,  
1 Tomate, 50 g schwarze und grüne Oliven,  
1 EL frische gehackte Petersilien, 2 EL Mayonnaise,  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chilipulver,  
2 Tortillas (Weizenmehlfladen),  
Saté- oder Schaschlik-Spieße

Zubereitung:

1. Die Champignons/Shiitake putzen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Pilze ca. 3 Minuten anbraten, Zwiebeln zufügen und abschmecken. Abkühlen lassen.
2. Die Tomate waschen, vierteln und das Fruchtfleisch entfernen. Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden und Oliven klein schneiden. Den Thunfisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerkleinern, Tomatenwürfel, Oliven, Petersilie, Mayonnaise und die Pilze dazugeben, gut vermischen und abschmecken.
3. Anschließend die Mischung über die Tortillas verteilen und diese einrollen. Mit Spieß fixieren und schräg in der Mitte aufschneiden.