

Portrait Shiitake-Pilze

(GMH/BDC) Ein Pilz als kaiserliches Geschenk? Gold, Seide, Jade würde man im Gepäck derjenigen erwarten, die vor 2000 Jahren um Audienz beim japanischen Kaiser nachsuchten, aber einen kleinen Pilz? Dazu wirkt er noch unscheinbar, der Shiitake-Pilz mit seinem beige-bräunlichen Hut, der winzige Schüppchen und einen eingerollten Rand besitzt, mit den weißen Lamellen und dem dünnen, etwas filzigen Stiel. Aber die Japaner wussten, welche Kostbarkeit sie ihrem Herrscher überreichten.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Der Shiitake-Pilz ist gesund und zeichnet sich durch einen besonders aromatischen Geschmack aus.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2011/09/GMH_2011_36_03.jpg



In den Wäldern des Fernen Ostens ist der Shiitake zu Hause. Auf Laubbäumen mit hartem Holz wie Japanischer Eiche, Buche, Walnuss oder Scheinkastanie siedelte er sich an. In seinem Namen spiegelt sich das wider: "Shii" ist der japanische Name der Scheinkastanie (*Castanopsis*), "Take" bedeutet Pilz. Shiitake ist also der Pilz, den man auf Scheinkastanien findet. Er wird nicht einfach zu entdecken gewesen sein, denn er war schon damals höchst begehrt. Er diente als Nahrungsmittel und – viel wichtiger noch – als Medizin. Bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerzen und vielem anderen wurde und wird er eingesetzt. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) zählt ihn bereits seit Jahrtausenden zu den wichtigsten Heilpilzen. Mit den wild gesammelten Exemplaren ließ sich der Bedarf daher kaum decken. Intensiv bemühte man sich, den Pilz zu kultivieren, um ihn in größerer Menge zur Verfügung zu haben. Um das Jahr 1000 nach Christi gelang das tatsächlich. Der Shiitake ist daher der wohl älteste Kulturpilz.

Inzwischen wird er in vielen Teilen der Welt angebaut, hat Rang 2 direkt hinter dem Champignon erobert und wird bei uns in fast jedem Gemüsegeschäft und Supermarkt angeboten. Wer ihn probiert, ist überrascht über sein kräftiges Aroma nach Pilz und Wald, aber auch über seinen intensiven Duft, der sich beim Braten und Schmoren verbreitet. Er macht richtig Appetit und so fällt es leicht, der Gesundheit Gutes zu tun. Denn das, was die alten chinesischen Ärzte wussten, haben moderne Untersuchungsmethoden bestätigt. Shiitake-Pilze stärken die Immunabwehr, unterstützen den Körper bei der Überwindung von Virus- und bakteriellen Erkrankungen, sie senken zu hohem Blutdruck und zu hohen Cholesterin-Werten, sie lindern Beschwerden durch Osteoporose und rheumatische Erkrankungen. Vor allem aber besitzen sie eine stark antikanzerogene Wirkung. Das Polysaccharid Lentinan, aus dem Pilz gewonnen, wird mit großem Erfolg zur unterstützenden Behandlung bei Tumorerkrankungen eingesetzt. Wundert es da noch jemanden, dass der unscheinbare Pilz in Wahrheit eine kaiserliche Gabe ist?

Wie alle Kulturpilze muss auch er kaum geputzt werden. Meist sind es nur ein paar Substratreste am Stielende, die entfernt werden müssen. Je nach Größe bleibt er ganz, wird halbiert oder geviertelt. Danach kann er einfach mit Knoblauch und ein paar Zwiebeln gedünstet, im Wok mit Brokkoli, Bambussprossen und Spitz-



kohl geschmort, in Suppen und Eintöpfe gelegt oder zu Spaghetti gegeben werden. Mit seinem kräftigen, herzhaften Geschmack passt er zu vielem und lässt sich immer wieder anders zubereiten.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auch auf der Website www.gesunde-pilze.de.