

## Pilze - reich an Folaten

(GMH/BDC) Frühjahrsmüde nennen wir es, wenn wir uns nach dem harten Winter abgeschlagen und nicht richtig fit fühlen. Aber oft steckt ganz einfach Folatmangel dahinter. Folate, auch Vitamin B9 oder Folsäure genannt, letzteres als Bezeichnung für synthetisch hergestellte Folate, spielen eine entscheidende Rolle in unserem Körper. Zellteilung und Zellerneuerung, die Bildung der roten Blutkörperchen, all das funktioniert nicht ohne Folate, außerdem schützen sie das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Kein Wunder, dass wir uns schlapp fühlen, wenn wir zu wenig von dem Vitamin in uns haben. Homocystein ist sehr gut als sensibler Parameter zur Untersuchung eines Folatmangels geeignet und zeigt diesen frühzeitig an. Ein erhöhter Homocysteinwert ist auch ein Indikator für Bluthochdruck, verursacht durch Arteriosklerose.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Pilze, hier als leckere Pilz-Bohnen Bratlinge, sind reich an Folaten, auch Vitamin B9 oder Folsäure genannt.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2012/03/GMH\\_2012\\_10\\_03.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2012/03/GMH_2012_10_03.jpg)



Eigentlich verfügen wir über genügend hochwertige Nahrungsmittel, die uns mit Folaten versorgen können. Grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Leber, Hefe und nicht zuletzt Pilze liefern reichlich von dem Vitamin. Bei den Pilzen ist der Austernpilz der absolute Spitzenreiter. Laut einer im November 2011 in "Food Chemistry" veröffentlichten Studie enthalten 100 g von ihnen 44,2 µg Folate. Das sind mehr als 10 % des Tagesbedarfs. Da Austernpilze in der Regel nur sehr kurz erhitzt werden, um den knackigen Biss zu erhalten, gelangen die meisten Folate auch in unseren Körper. Folate sind nämlich empfindlich. Sie vertragen weder Licht, noch Sauerstoff, noch längere Hitze. Neben Vitamin B9 enthalten Austernpilze auch die wichtigen Vitamine B6 und B12.

Pilze, Obst und Gemüse sollten daher immer so schonend wie möglich zubereitet und so frisch wie möglich verzehrt werden. Die Hauptgründe dafür, dass Ärzte Deutschland als Folat-Mangelland bezeichnen, sind aber falsche Ernährung, Diäten, Medikamente und häufiger Alkoholgenuss. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, Erwachsene sollten 400 µg Folsäure, Säuglinge 60 bis 80 µg und Kinder je nach Alter zwischen 200 und 400 µg zu sich nehmen. Schwangere haben sogar einen noch höheren Bedarf. Für sie gilt ein Wert von 600 µg, denn sie müssen auch das Ungeborene mit Folaten versorgen. Die richtige Entwicklung von Gehirn und Rückgrat des Kindes hängt davon ab. Um 70 bis 75 % sinkt bei ausreichender Folatversorgung das Risiko, ein Kind mit offenem Rücken – spina bifida – und daraus resultierender lebenslanger Mehrfachbehinderung zur Welt zu bringen. In den USA und Kanada werden daher seit etlichen Jahren Backmehle mit Folsäure versetzt. So nimmt jeder mit dem täglichen Brot die nötigen Folate zu sich. Bei uns geschieht das bisher nicht. Aber die Versorgung mit dem nötigen Vitamin klappt auch mit lecker zubereiteten Speisepilzen, beispielsweise als Pilz-Bohnen-Bratling [siehe Rezept als Kastenelement].

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auch auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).



-----  
[Kastenelement:]

### **Pilz-Bohnen-Bratlinge**

Zubereitungszeit: 60 Minuten + Garzeit: 45 Minuten

Zutaten (4 Personen):

250 g weiße getrocknete Bohnen; 300 g Champignons;  
50 g getrocknete Mandeln; 25 g gehackte Pistazien;  
2 EL gehackte Petersilie; 2 EL Olivenöl; 2 Eier; Salz, Pfeffer,  
Chili, Muskatnuss, Koriander

Für den Dip: 200 g Schmand; 1 kleine Knoblauchzehe;  
1 EL gemischte Kräuter TK

Zum Ausbacken; 6 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Bohnen am besten im Schnellkochtopf ca. eine halbe Stunde im Wasser kochen lassen. Im normalen Topf dauert es etwa 1,5 Stunden. Abschütten und mit dem Pürierstab pürieren.  
Die Mandeln und 2/3 der Pistazien in einer Pfanne trocken rösten. Die Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden oder hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Pilzwürfel ca. 5 Minuten anbraten, würzen und ein Teil der zerdrückten Knoblauchzehe zugeben. Die Mandelmischung, Petersilie und Eier unter das Püree mischen und kräftig abschmecken.
2. Für den Dip den Schmand mit dem restlichen Knoblauch und den Kräutern vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus dem Pilz-Bohnen-Teig im restlichen Öl nach und nach 12-14 Bratlinge jeweils ca. 5 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken. Die Pilz-Bohnen-Bratlinge mit dem Dip anrichten und mit den restlichen Pistazien bestreuen.  
Guten Appetit!