

Pilzeiweiß voller gesunder Eigenschaften

(GMH/BDC) Das Wasser abgerechnet bestehen Pilze bis zu 40 Prozent aus Eiweißen (Proteinen). Pilzeiweiß ähnelt tierischem Eiweiß, besitzt aber keine Purine, die starken Fleischessern das Leben durch Gichtanfälle schwer machen. Wer kein Fleisch essen darf oder möchte, weicht daher gern auf Pilze aus. Eine gute Entscheidung, denn Pilzeiweiß, ein Sammelbegriff für die verschiedensten Proteine, besitzt viele Inhaltsstoffe, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Pilze, hier zubereitet als vegetarische Pilzpfanne, enthalten viele wertvolle Proteine.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2012/11/GMH_2012_46_01.jpg

Die acht essentiellen Aminosäuren stehen dabei sicher an vorderster Stelle. Der menschliche Körper braucht sie, kann sie aber nicht selbst herstellen. Arten wie Champignon oder Austernpilz liefern sie alle. Methionin beispielsweise dient als Baustein für Nucleinsäuren und Adrenalin. Phenylalanin ist Ausgangspunkt für das



Glückshormon Dopamin, spielt aber auch eine wesentliche Rolle bei der Synthese von Melanin, das für Haut- und Haarfarbe und den Schutz vor UV-Strahlung verantwortlich ist. Tryptophan, Threonin und Lysin sowie Valin, Leucin und Isoleucin übernehmen ähnlich wichtige Aufgaben im Körper.

Andere Eiweiße stärken die Widerstandskräfte. Wissenschaftler bezeichnen etliche von ihnen als FIPS, als Fungal immunmodulatory proteins, zu Deutsch "Immunmodulierende Proteine". Diese Eiweißstoffe können das Immunsystem regulieren. Das heißt, sie dämpfen einerseits überschießende Immunreaktionen, die zu Erkrankungen wie Schuppenflechte oder Multipler Sklerose führen können. Andererseits stärken sie zu schwache Immunkräfte, die nicht ausreichen, um Virus-, Bakterien- und Krebserkrankungen abzuwehren. Am Plant Biotechnology Research Center der Shanghai Jiao Tong University ist man sich sicher: "FIPS, die in einer großen Variationsbreite von Pilzen gefunden werden, besitzen ein signifikantes therapeutisches Potenzial, auch wenn noch viel Forschungsbedarf besteht".

Eine besondere Rolle spielen Proteoglykane, die in vielen Pilzen wie auch dem Kulturchampignon vorkommen. Proteoglykane wie die Lektine sind sehr große Moleküle, die aus einem Protein und daran angelagerten Kohlenhydratgruppen bestehen. Sie stimulieren die Entwicklung von natürlichen Killerzellen, die in unserem Körper auf die Jagd nach unerwünschten Eindringlingen gehen. In Versuchen hemmten sie beispielsweise die Vermehrung von Darm- und Brustkrebszellen und hinderten HIV-Viren daran, das Enzym Transkriptase zu bilden, das im Lebenszyklus des Virus eine wichtige Rolle spielt. Besonders erfreulich: Lektine sind frost- sowie hitzebeständig und besitzen eine hohe Säuren- und Basentoleranz. Ob gebraten, geschmort, eingefroren oder getrocknet, die Lektine in der Pilzsubstanz nehmen keinen Schaden. Bei ihnen spielt es also keine Rolle, in welcher Form man die Pilze zu sich nimmt. Ihre gesund erhaltenden Kräfte wirken immer, beispielsweise als vegetarische Pilzpfanne [siehe Rezept als Kasten-element].

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



[Kastenelement:]

Vegetarische Pilzpfanne

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Garzeit: 10 Minuten

Zutaten (3 - 4 Personen):

1 TL Stärke; 1 EL Austernpilzsauce; 1 TL China Gewürz; 2 TL Sesamöl; 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl; 1 Knoblauchzehe; 1 rote Zwiebel; 400 g gemischte Pilze (Champignons, Austernpilze); 1 EL frischer Ingwer, fein gewürfelt; 1 Spitzpaprika; 100-150 gewürfelte Zucchini; 1 EL fein geschnittener Schnittlauch; Melisse; 1 EL Sesam, geröstet; Salz; Pfeffer; brauner Zucker; evtl. Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Die Stärke mit der Austernpilzsauce, dem China Gewürz und 1- 2 EL Wasser zu einer Marinade verrühren.
2. Die Zwiebel in Streifen schneiden, die Pilze putzen und vierteln oder grob würfeln. Die Spitzpaprika putzen und klein schneiden.
3. In einer Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen und darin die Zwiebelringe zuerst 1-2 Minuten garen, dann die Paprika mit dem Ingwer und der zerdrückten Knoblauchzehe zufügen. Weitere 2-3 Minuten garen und danach die Zucchiniwürfel und die Pilze hineingeben. Weitergaren, bis die Pilze weich sind. Zuletzt die Marinade und einen TL braunen Zucker beifügen, evtl. noch Gemüsebrühe auffüllen, falls die Pilzpfanne zu trocken wird.

TIPP: Dazu passen sehr gut Reis oder Glasnudeln.
Guten Appetit!