

Salzarm leben – weniger schwierig durch Pilze

(GMH/BDC) Allzu viel Salz ist ungesund. Wer wüsste das nicht? Zwar braucht der Körper Salz, vor allem im Sommer, wenn durch starkes Schwitzen viel davon über die Haut ausgeschieden wird. Aber unsere Ernährung liefert uns jeden Tag viel mehr Salz, als wir eigentlich brauchten.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Speisepilze passen hervorragend zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Ihr aromatischer Geschmack verleiht vielen Gerichten eine angenehm herzhaft Note. Starkes Salzen lässt sich so ganz einfach verhindern.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/06/GMH_2016_25_01.jpg



Sechs Gramm pro Tag maximal sagt die WHO. Nur nehmen wir durchschnittlich acht bis zwölf Gramm zu uns. Salzgebäck, Pökelfleisch wie Rauchfleisch, Schinken, Salzheringe, aber auch Brot, Würste, Fertigmahlzeiten, -suppen, -saucen liefern reichlich vom Natriumchlorid und das ist nicht gesund. Zu viel Salz im Körper wird unter anderem für Bluthochdruck und Nierenerkrankungen verantwortlich gemacht – auch wenn die Ärzte sich streiten, ab welcher Menge es denn tatsächlich problematisch wird.

Viele Menschen wollen oder müssen sich salzarm ernähren. Aber wer versucht, die Menge zu reduzieren, stellt rasch fest, wie schwierig das ist. Die Ernährungsgewohnheiten sind fest im Kopf verankert. Nur leicht Gesalzenes erscheint der Zunge fad und so wird doch zum Salzstreuer gegriffen, obwohl man das eigentlich nicht wollte. Wer vor diesem Dilemma steht, sollte den Blick auf Pilze richten. Sie helfen die Klippen auf dem Weg zu salzarmer Ernährung zu umschiffen. Champignons, Shiitakepilze, Austernpilze sind das, was die Japaner als „umami“ bezeichnen. Dieser Begriff lässt sich am ehesten mit „herzhaft“ übersetzen. Er steht für die fünfte Geschmacksrichtung, die wir in unserer westlichen Kultur normalerweise nicht im Blick haben. Wir beschränken uns auf die Palette von süß, sauer, salzig und bitter. Träger dieses fünften Geschmacks ist die Glutaminsäure, die in den Zellen aller proteinhaltigen Lebensmitteln natürlich vorkommt, beispielsweise in Fleisch, Käse, Tomaten und insbesondere in Pilzen. Platzen die Zellmembrane dieser Lebensmittel beim Garen, Trocknen oder Fermentieren, verstärkt sich der Umami-Geschmack. Daher schmecken geschmorte Pilze intensiver als roh probierte und gut gebratene Pilze brauchen nur ganz wenig Salz um vorzüglich zu schmecken.

Das Gleiche geschieht, wenn Pilze beim Braten, Schmoren oder Kochen anderen Gerichten zugefügt werden. Dann macht nicht nur der Pilzgeschmack selbst das Essen aromatischer. Auch der Eigengeschmack von Fleisch, Fisch oder Gemüse intensiviert sich. Nicht umsonst geben wir traditionell zu vielen Gerichten mit feinem Geschmack wie geschmortem Kalbfleisch oder gedünstetem Fisch Pilze hinzu. Sie verstärken das Aroma derartiger Gerichte und machen es erst richtig rund. Salz ist dann in viel geringerer Menge nötig, als ohne die Pilze. Neben den frischen Pilzen gelten auch



getrocknete Pilze oder Pilzpulver als sehr gute Würze, die den Eigengeschmack ebenfalls voluminöser macht.

Egal ob reine Pilzmahlzeit oder mit Pilzen veredeltes Gericht, mit ihnen allen lässt sich das Salz-Reduzieren mit größerer Gelassenheit angehen. Denn dann ist statt fadem Essen Genießen angesagt.

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