

## Pilze – am liebsten frisch und regional

(GMH/BDC) Der Pilzmarkt verändert sich – langsam aber stetig. Früher standen Champignons aus der Dose in der Gunst der Hausfrau ganz oben. Weil sie so praktisch waren, machten sie 1986 nach Angaben der Agrarmarkt-Informations-Gesellschaft AMI noch 72 % des Pilzverbrauches aus. Heute 30 Jahre später sind es gerade noch 40 %. Und der Trend geht weiter. Immer stärker laufen die frischen Pilze den verarbeiteten den Rang ab.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Knackig frisch aus regionalem Anbau, so haben Verbraucher und Verbraucherinnen ihre Pilze am liebsten.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/07/GMH\\_2016\\_29\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/07/GMH_2016_29_01.jpg)

Der Grund: Die frischen Champignons sind einfach aromatischer und appetitlicher als die eingelegten. Sie fühlen sich auch im Mund anders an, besitzen mehr Struktur, haben Biss. Und gesünder sind sie obendrein. Nur der frische Pilz liefert 16 mg/ pro 100 g des wasserlöslichen Biotin (Vitamin B7, auch Vitamin H genannt). Aus den Dosenpilzen löst das Einkochwasser den für unseren Stoffwechsel so wichtigen Stoff heraus. Das Gleiche gilt für die 1,15 mg Pantothensäure (Vitamin B5), die immerhin 28 % des Tagesbedarfes von Männern und 36 % von Frauen abdecken, und für die



3,7 mg Niacin (Vitamin B3), die 25 % bzw. 29 % des Tagesbedarfs ausmachen. Nicht nur die wichtigen Vitamine werden herausgewaschen, sondern auch die wertvollen Polysaccharide und essentielle Zucker, die ebenfalls in den Pilzen enthalten sind. Außerdem hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass das Putzen der Frischpilze kaum aufwändiger ist, als zum Dosenöffner zu greifen. Mit einem Tuch oder Bürstchen eventuell vorhandene Substratkrümel abputzen, den Stiel frisch anschneiden, fertig.

Eine Rolle bei der Veränderung spielt auch, dass die Verbraucher zunehmend auf heimische und regionale Produkte setzen. Immer mehr Käufer finden, dass Transporte über hunderte oder gar tausende von Kilometern nicht sein müssen. Was in der Region gedeihen kann, soll auch aus der Region kommen. Denn kurze Wege garantieren ihnen die größte Frische. Eben gepflückt, schon im Laden - das schmeckt man einfach. Außerdem haben die Käufer bei Champignons, Shiitake und Austernpilzen aus heimischer Kultur ein gutes Gefühl. Sie verlassen sich auf die strengen Richtlinien für die umweltschonende Produktion. Und wenn sie sogar den Ort kennen, an dem die Pilze sprießen, greifen sie nochmal so gern zu.

Konservierte Pilze wurden dagegen schon immer überwiegend importiert. 2006 kamen 74.000 t Konservenpilze aus dem Ausland auf den deutschen Markt, 2014 waren es 49.000 t. Aus heimischem Anbau gingen dagegen über Jahre fast gleichbleibend nur 8.000 t in die Konservenindustrie. 2015 waren es sogar nur noch 7.000 t. Die Gegenbewegung dazu gibt es bei den Mengen der frischen Pilze. 2013 kamen 62.000 t aus heimischem Anbau, 2014 waren es 64.000 t und 2015 erzeugten die heimischen Betriebe mit 68.000 t - so viel wie nie zuvor. Damit überflügelten sie die Importe frischer Champignons aus unseren Nachbarländern, die 2015 bei 64.500 t lagen. Das heißt die Kulturpilze in mehr als jeder zweiten Schale sind in Ihrer Nachbarschaft gewachsen. Selbstverständlich ist das nicht. In der Summe aller Gemüsearten hat die heimische Produktion, auf das ganze Jahr bezogen, nur einen Anteil von 38 %. In die Pilzimporte sind die wild gesammelten Pfifferlinge und Steinpilze nicht eingerechnet. Sie kommen bei je nach Witterungsverlauf schwankenden Mengen auf etwa knapp 7.000 t und werden nur saisonal angeboten. Die Kulturpilze dagegen stehen rund ums Jahr in knackiger Frische zur Verfügung.



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