

Vegan leben? – Mit Pilzen fällt das leichter

(GMH/BDC) Rund 900.000 Bundesbürger lebten im Jahr 2015 vegan, erklärt der Vegetarierbund Deutschland. Mittlerweile wird die Zahl gestiegen sein, denn es gibt gute Gründe vegan zu leben. Vegane Ernährung schützt vor Herz-Kreislaufkrankungen, Gicht und Diabetes. Veganer sind schlanker, ihr Blutdruck ist niedriger als bei Menschen, die sich normal ernähren. Kein Tier muss sterben, um den Hunger von Veganern zu stillen und die Umwelt dankt es auch. Viele Menschen entscheiden sich daher gegen den Verzehr von tierischen Produkte aller Art.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Für Veganer genau richtig: Pilze mit ihrem kräftigen Biss und mit ihrem Reichtum an Vitaminen, die sonst nur in tierischen Produkten vorkommen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/03/GMH_2017_12_011.jpg

Nur ist es mit dem puren Streichen von Milch, Eiern, Wurst und Käse vom Speiseplan allein nicht getan. Wer vegan leben will, muss sich bewusster ernähren als andere, damit keine Mangelerscheinungen auftreten. Sonst kommt es zu Heißhunger-



Attacken, Infektanfälligkeit, Hautproblemen und anderen unliebsamen Erscheinungen. Daher gehören neben Gemüsen, Früchten und Körnern vor allem Pilze zu den für Veganer besonders wichtigen Nahrungsmitteln. Warum gerade Pilze? Pilze bilden in der Systematik der Lebewesen ein eigenes Reich zwischen Pflanzen und Tieren. Auch wenn sie in ihrem Wuchsverhalten und mit ihrem fehlenden Nervensystem wie Pflanzen erscheinen, besitzen sie etliche Eigenschaften, die sonst nur bei Tieren zu finden sind. So enthalten ihre Zellwände Chitin, einen Stoff der sonst nur bei Insekten und Würmern auftaucht. Darmbakterien lieben diesen Stoff, nehmen kräftig zu und produzieren eifrig Vitamine wie Biotin (B7) und Thiamin (B1).

Außerdem bilden Pilze die einzige nichttierische Quelle für Vitamin D. Das Vitamin, das über den Kalzium-Haushalt und den stabilen Knochenaufbau des Körpers entscheidet, wird zwar bei Sonnenbestrahlung in der eigenen Haut gebildet. Aber weil wir in den Wintermonaten überwiegend drinnen leben, findet Sonnenbestrahlung und Vitamin D-Produktion in der Haut nicht statt. Dafür liefern Pilze 2 µg Vitamin D pro 100 g, was etwa 4 bis 5 mittelgroßen Champignons entspricht. Austernpilze schlagen sogar mit 3 µg pro 100 g zu Buche. Da ist der tägliche Bedarf von 5 µ rasch erreicht. Groß ist auch der Anteil an Vitamin B2, das Riboflavin, das eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielt. Vitamin B3-, B5- (Pantothensäure) und Folat-Gehalte können sich ebenso sehen lassen.

Sogar das für den menschlichen Organismus so wichtige Vitamin B12 kommt in Pilze vor, das sonst nur tierischen Produkten vorbehalten ist. Blutbildung und das Funktionieren des Nervensystems, DNA-Synthese und Zellteilung hängen von der ausreichenden Versorgung des Körpers mit Vitamin B12 ab. Für Veganer liegt genau dort eine Schwachstelle. Daher gilt: Pilze essen und regelmäßig untersuchen lassen, ob die Vitaminversorgung noch stimmt.

Damit nicht genug, Pilze enthalten auch alle acht essentiellen Aminosäuren, was ihnen den Namen „Fleisch des Waldes“ eingetragen hat. Essentielle Aminosäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen, ohne sie klappt aber der Aufbau von Proteinen und Peptiden nicht. Für Veganer heißt das, Nahrungsmittel sehr bewusst auswählen, damit es zu keinem Aminosäuren-Mangel kommt. Mit Pilzen ist das kein Problem. Stark sind Pilze auch bei



den essentiellen Zuckern. Zwar nehmen die meisten Menschen – auch Veganer – Glucose und Fructose schon mehr als genug zu sich. Nicht aber die sechs anderen essentiellen Zucker wie Galaktose und Mannose. Ihre wohl wichtigste Funktion: Der reibungslose Informationsfluss von Zelle zu Zelle. Damit er ungehindert funktioniert, sind Pilze wichtig, denn sie enthalten alle acht essentiellen Zucker.

Hilfreich sind Pilze aber auch für alle, die von gemischter Kost auf vegane Ernährung umstellen wollen. Mit ihrem kräftigen Biss erinnern geschmorte Austern- oder Shiitake-Pilze stark an das bisher gewohnte Fleisch. Mit ihnen fällt es deutlich leichter, sich an die neue Ernährungsform zu gewöhnen. Sogar für Frutarier eignen sich Pilze. Wer sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten ernähren möchte, deren Ernte keine Beschädigung der Pflanze zur Folge hat, ist mit Pilzen gut bedient. Wie Apfel, Birne oder Bohne sind auch Pilze Fruchtkörper. Werden sie behutsam geerntet, nimmt das Wurzelgeflecht des Pilzes, das Pilzmycel, keinen Schaden. Man darf sie also guten Gewisses genießen – egal welcher Ernährungsform man anhängt.

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