

## Pilze - in fast allen Winkeln der Erde beliebt

(GMH/BDC) Die Liebe zu den Pilzen eint die Menschheit - fast - rund um den Globus. Nur in den Polargebieten sieht es spärlich aus. In allen anderen Regionen ließen und lassen die Menschen sich die nahrhaften und leckeren Schwämme nicht entgehen. Das galt sogar schon für die Steinzeitmenschen, die sich auch von Pilzen ernährten. Schrifttafeln aus dem Iran, die etwa 1800 v. Chr. entstanden sind, deuten darauf hin, dass die Menschen schon lange essbare und giftige Pilze gut auseinanderhalten konnten. Die alten Römer waren begeisterte Pilzesser. Sie besaßen sogar einen speziellen Topf, die Boletaria, in der die Pilze, die man Boletus nannte, geschmort wurden. Der Steinpilz, Boletus edulis, trägt heute noch diese alte römische Bezeichnung als wissenschaftlichen Namen. Aufbauend auf dieser langen Geschichte stellen unendlich viele italienische Gerichte die Funghi in den Mittelpunkt angefangen bei den Pilz-Pizzen über die vielerlei Pilz-Pasta bis zum Pilz-Risotto.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Asiatisch, russisch, italienisch, wer Pilze zubereiten will, kann aus einer internationalen Rezept-Palette wählen. Fast jeder Winkel der Erde hat seine speziellen Pilzgerichte.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/06/GMH\\_2017\\_24\\_011.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/06/GMH_2017_24_011.jpg)



Die Zahl französischer Pilzrezepte steht dem kaum nach. Jeder Provinz hat ihre eigene Zubereitungsweise. In Bayonne beispielsweise begleitet roher Schinken Champignon und Austernpilz, in der Normandie werden sie mit einem Schuss Calvados veredelt und in der Provence serviert man sie in einer Sauce aus Wein, Petersilie und Knoblauch. Gribui heißt eines der russischen Pilzgerichte bei dem Champignons mit Fenchelgrün und saurer Sahne zubereitet werden. Auch Buchweizengrütze wird gern mit geschmorten Pilzen und saurer Sahne auf den Tisch gebracht. In Polen, Ungarn und Skandinavien gehören Pilze und saure Sahne genauso zusammen. So ergänzen sich die fast fettlosen Pilze und das Milchfett zur kalorienreichen Mahlzeit, die die nötige Energie für schwere Arbeit und kalte Witterung liefert.

In England und den englischsprachigen Ländern gibt es geschmorte Champignons oft schon zum Frühstück. Als guter Start in den Tag versorgen sie den Körper mit wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen, Polysacchariden und vielen anderen gesunden Inhaltsstoffen. Aber auch die Hauptgerichte wie Lamb-Pie oder der berühmte Steak-and-Kidney-Pudding bekommen ihr volles Aroma erst durch die Beigabe von Pilzen.

In Kanada hat Wilder Reis mit Pilzen Tradition. Vielleicht haben ihn schon die Ureinwohner gegessen, denn man weiß, dass die nordamerikanischen Indianer im Herbst Pilze gesammelt, direkt verzehrt, aber auch für den Winter getrocknet haben. Auch im arabischen Raum und in Afrika werden Pilze gegessen. Begehrt sind die mächtigen afrikanischen Omajova-Pilze, die in enger Gemeinschaft mit Termiten leben und in der Regenzeit ihre Fruchtkörper aus den Hügeln schieben.

Die engste Verbindung zu den Pilzen hat aber wohl die fernöstliche Küche. Sie ist ohne Pilze kaum vorstellbar. Chinesische Morcheln, Judasohren, Klapperschwamm und vor allem der Shiitake-Pilz zählen zu den „Gemüsejuwelen“. Besonders der Shiitake-Pilz wird nicht nur als köstliches Nahrungsmittel geschätzt, auch seine Gesundheitswirkung hat man schon lange im Blick. Denn er stärkt nicht nur die Immunabwehr, senkt zu hohen Blutdruck und zu hohe Cholesterin-Werte. Er hilft auch bei Beschwerden durch Osteoporose und Rheuma. Vor allem aber besitzt er dank des Polysaccharids Lentinan



eine starke Wirkung gegen Krebs. Da er früher rar und hoch begehrt war, versuchte man ihn schon früh zu züchten. Um das Jahr 1000 n. Chr. gelang das. Der Shiitake ist daher der älteste Kulturpilz. Bei uns hat er seinen Siegeszug schon vor vielen Jahren angetreten. Heute gehört er zusammen mit Champignon und Austerseitling zu unseren beliebtesten Kulturpilzen.

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