

Pilze frisch oder aus der Dose?

(GMH/BDC) Natürlich ist es praktisch für alle Fälle ein, zwei Gläser oder Dosen Champignons als Vorrat zu haben. Wenn unvermutet Gäste kommen, gerade keine Zeit zum Einkaufen bleibt, lässt sich mit ihnen im Handumdrehen ein kleines Pilzragout, ein Omelett mit Pilzen oder ein Pilzsüppchen zaubern. Aber was macht eigentlich den Unterschied zu den frischen Pilzen aus? Der Geschmack verliert, sagen viele Menschen. Pilze in Gläsern oder Dosen werden eingekocht, dabei verschwindet viel von ihrem typischen Aroma. Ohne die richtige Zubereitung schmecken sie eher fad. Außerdem werden wasserlösliche Inhaltsstoffe ausgeschwemmt - je länger die Pilze in der Einkochflüssigkeit lagern, desto mehr. Das betrifft in großem Umfang die Vitamine, die die frischen Schwämme in so großer Menge besitzen. Statt der 5.200 µg Niacin sind es in Glas und Dose nur noch 1.600 µg, statt der 2.100 µg Pantothenensäure sind es nur noch 1030 µg.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Frisch und makellos, so schmecken Pilze nicht nur am besten, sie besitzen auch all ihre gesunden Inhaltsstoffe.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/07/GMH_2017_29_01.jpg



Noch mehr verschiebt sich die Zahl zugunsten der frischen Pilze, vergleicht man sie in geschmortem Zustand mit den ja bereits gekochten Dosenpilzen. Durch das Schmoren geben die Pilze bekanntlich Flüssigkeit ab, wodurch sich die Menge der hitzebeständigen Inhaltsstoffe erhöht. 6.800 µg Niacin und 2.600 µg Pantothenensäure sind das Ergebnis. Beim Vitamin C sieht die Situation noch schlechter aus. Auch wenn das Vitamin in der Regel als Antioxidationsmittel beigegeben wird, enthalten die Dosenpilze nur 45 % der Menge, die frische Pilze liefern, und nur 40 % von dem, was geschmorte frische Pilze in sich tragen. Der Grund, Vitamin C ist wasserlöslich. Also löst die Flüssigkeit in Glas oder Dose im Laufe der Zeit immer mehr von dem Vitamin aus den Pilzen heraus.

Aber was ist eigentlich drin in Glas oder Dose? Natürlich Champignons, aber dann auch Wasser, Salz, als Säuerungsmittel Zitronensäure (E 330) und als Antioxidationsmittel L-Ascorbinsäure (E 300). Dass Ascorbinsäure, also Vitamin C, für die appetitliche Farbe der Pilze sorgt, ist sicher kein Problem. Aber das Säuern mit isolierter, also nicht aus natürlichen Früchten gewonnener Zitronensäure wird von vielen Ernährungsberatern schon kritischer bewertet. Isolierte Zitronensäure verbindet sich allzu leicht mit Schwermetallen, die dann mit Hilfe der Säure in den Körper geschleust werden. Bedacht werden muss auch die Salzmenge in den Konserven. Während 100 g frische Champignons gerade mal 20 mg Salz enthalten, sind es bei 100 g Dosenpilzen 970 mg. Das ist bereits fast ein Sechstel der 6 g Salz täglich, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt.

Die Mineralienmenge an Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Fluor und Jod ist dagegen fast identisch. Auch bei den Ballaststoffen gibt es kaum Unterschiede, betrachtet man die konservierten Pilze und die geschmorten frischen Pilze. Erstaunlicherweise haben beim Gehalt an Aminosäuren mal die Dosenpilze mal die geschmorten frischen Pilze die Nase ein bisschen vorn. Die rohen Pilze fallen demgegenüber zurück. Auch hier spielt vermutlich die Abgabe von Flüssigkeit beim Kochvorgang eine Rolle. Denn das Erhitzen hat auf die für den Körper so wichtigen Aminosäuren keinen Einfluss.



Fazit: Wer irgend kann, sollte frische Pilze bevorzugen. Aber für den Notfall sind Dosenpilze eine Möglichkeit. Schließlich gilt: Konservierte Pilze sind besser als gar keine Pilze.

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