

## Vielfältige und gesunde Seitlinge

(GMH/BDC) Wer kennt ihn nicht, den Austernpilz, *Pleurotus ostreatus*, der mit seinem saftigen Fleisch und seiner festen Konsistenz an Kalbfleisch erinnert. Lecker ist er, wird gern von Vegetariern und Veganern als Fleischersatz genutzt und gesund ist er obendrein. Aber er ist inzwischen nicht mehr der einzige Seitling, der unseren Speiseplan bereichert.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Seitlinge wie der Austernpilz sind rundum gesund, verbessern Cholesterinwerte, Immunkräfte sowie Knochen- und Gelenkschmerzen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/03/GMH\\_2021\\_12\\_09.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/03/GMH_2021_12_09.jpg)

Rasant wachsender Beliebtheit erfreut sich der Kräuterseitling, der in der Natur auf den Wurzeln von Mannstreu-Arten wächst. Sein kräftig-aromatisches Fleisch behält auch beim Garen seine bissfeste Konsistenz. Die anderen Seitlinge halten erst langsam Einzug ins Pilz-Sortiment. Der Rosenseitling fällt durch seine hübsch rosarote Farbe auf. Beim Garen wandelt sie sich zu

Orange. Kross gebraten erinnert er an Speck oder Schinken und kann gut als vegetarischer Ersatz dafür verwendet werden.

Der grünlichgelbe Limonenseitling besitzt einen feinen Limonengeschmack und gilt als sehr bekömmlicher, magenfreundlicher Pilz. Er kann ohne weiteres roh gegessen werden und macht sich fein geschnitten im Salat sehr gut. Gegart passt der dann beigebraune Pilz gut zu hellem Fleisch und Fisch, das aber immer nur sanft gewürzt werden sollte, damit das feine Aroma des Pilzes nicht verdeckt wird. Dagegen behauptet sich der dunkelbraune Kastanienseitling mit seinem intensiven, leicht süßlichen Aroma auch neben kräftigen Fleisch- und Fischgerichten. Er wächst etwas zierlicher als der Austernseitling und wird immer in Büschelform verkauft, weil er sich so besser hält. Erst unmittelbar vor der Zubereitung wird er in die Einzelpilze zertrennt. Delikat schmeckt auch der blassgelbe bis ockerfarbene, muschelförmige Abalonenseitling.

Insgesamt umfasst die Gattung Pleurotus rund 200 Arten, die zumeist auf Laubbäumen, aber auch auf Agaven, Opuntien und einige wie der Kräuterseitling sogar auf den Wurzeln von Kräutern wachsen. Letzterer entspricht mit seiner Form aus Stiel und rundem Hut dem typischen Bild eines Pilzes. Das ist bei den Arten, die geschwächte Bäume besiedeln, anders. Ihre Fruchtkörper müssen sich der Rundung des Stammes anpassen und gleichzeitig ihre Lamellen, in denen die Sporen reifen, vor Regen schützen. Also sitzt ihr sehr kurzer Stiel seitlich, was ihnen den Namen Seitling eingetragen hat. Wie eine Konsole oder ein kleines Tablett schiebt sich der muschel-, nieren- oder halbkreisförmige Hut davor. Meist sitzen mehrere von ihnen übereinander. Auch in Kultur behalten sie diese Form, auch wenn sie dort an und auf großen Säcken wachsen, die mit einem Holzsubstrat gefüllt sind.

Aber ob Konsole oder gewohnte Pilzform, sie alle besitzen gesundheitlich wirksame Inhaltsstoffe. Als besonders wichtig gilt das Lovastatin, ein natürlicher Cholesterin-Senker in den Austernpilzen, der nicht nur zu hohe Cholesterin-Werte deutlich senkt, sondern auch den Anteil des „bösen“ LDL-Cholesterins zugunsten des „guten“ HDL-Cholesterins verschiebt. Eine weitere Stärke ist die immunmodulierende Wirkung, das bedeutet, sie

stärken einerseits zu schwache Abwehrkräfte und dämpfen gleichzeitig überschießende Immunkräfte. Die große Menge an B-Vitaminen sowie das Vitamin D, das in den Seitlingen steckt, beugt Osteoporose vor und lindert Gelenk- und Knochenschmerzen. Seitlinge sind also eine rundum leckere und obendrein noch richtig gesunde Gattung.

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