**Appetitliche Pilzaromen – warum mögen wir Pilze?**

(GMH/BDC) Herzhaft, aromatisch, vollmundig, ein bisschen nach Wald – der Geschmack von Pilzen lässt sich schwer beschreiben. Er erinnert an wohl gegartes Fleisch und verspricht Genuss, wohlige Sättigung und frische Energie aus Eiweiß und Kohlenhydraten. Der Körper lernt rasch, dass Pilze ihm guttun und die Zunge erst recht. Fachleute nutzen das japanische Wort „umami“ für die Geschmacksrichtung, die als fünfte neben süß, sauer, bitter und salzig steht. Glutaminsäure ist dafür verantwortlich, die auch das Aroma von getrockneten Tomaten, Parmesankäse und menschlicher Muttermilch bestimmt.

Ein Bild, das Person, essend, Essen, beißen enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Von der Muttermilch her vertraut ist uns Glutaminsäure, die auch für den vollmundigen Geschmack der Pilze verantwortlich ist.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:   
<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2022/02/GMH_2022_08_01.jpg>

Wir sind also von klein auf an den vollmundigen Umami-Geschmack gewöhnt und verbinden ihn mit Wohlbehagen. Für das charakteristische Pilzaroma ist aber vor allem der Gehalt an Octenol verantwortlich. Diese natürliche chemische Verbindung liefert einen starken, echten Pilzgeschmack mit leicht fruchtiger Note und ist noch in milliardstel Anteilen wahrnehmbar. Aber auch andere Stoffe wie Linolsäuren, Phenole, Terpene und Fruchtsäuren tragen mit unterschiedlichen Anteilen zum Geschmack bei, der für jede Pilzart charakteristisch ist. Der Geschmack des Champignons beispielsweise besitzt eine nussige Komponente, der Pfifferling hat oft eine leichte Aprikosennote, im aromatischen Shiitake-Pilz lässt sich ein Hauch von Knoblauch entdecken. Wissenschaftler arbeiten schon lange daran, die komplexe Zusammensetzung der Inhaltsstoffe von Pilzen zu entziffern.

Entscheidend für die Fülle des Geschmacks ist die Frische. Lagern Pilze zu lange, nimmt das Aroma deutlich ab. Kochen dagegen, das für die Bekömmlichkeit von Pilzgerichten so wichtig ist, stört den Umami-Geschmack nicht, sondern intensiviert ihn. Erst beim Schmoren, Rösten, Grillen entfalten sich die Aromen zu voller Stärke. Der kräftige Geruch, der dabei den Pilzgerichten entströmt, verrät es der Nase. Auch beim Trocknen behalten Pilze ihre Geschmacksfülle, vorausgesetzt die Pilze sind frisch, wenn das Trocknen beginnt.

Dank der Intensität des Geschmacks werden Pilze gern als natürliche Geschmacksverstärker genutzt. Ein paar Pilze im Gulasch, in der Kartoffelsuppe oder im Salat heben das Aroma der gesamten Speise deutlich. Dabei müssen sie das Gericht noch nicht einmal dominieren, sofern das nicht gewünscht ist. Manchmal reicht bereits eine Prise Pilzpulver, um mit ihrem Octenol und den natürlichen Glutaminsäuren aus einer faden Soße ein Geschmackserlebnis zu machen. Die meisten der Aromastoffe besitzen gleichzeitig eine gesundheitliche Wirkung. Die natürlichen Phenole und Triterpene sind wirksame Waffen in der Krebsprävention, sie stärken die Abwehrkräfte gegen Virus-Infektionen und sie modulieren das Immunsystem, so dass zu starke Immunkräfte gebremst und zu schwache auf Trab gebracht werden. Nicht jede Medizin schmeckt also bitter. Oft schmeichelt sie auch mit umami der Zunge.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden sich auf der Webseite www.gesunde-pilze.de.