

Kulturpilzanbauer wollen Ernährungsallrounder Pilze trotz Energieknappheit produzieren

(GMH/BDC) „Keine Pilze zu Weihnachten?“ und „Stimmung der Kulturpilzanbauer auf Rekordtief“, die Schlagzeilen des Bundes Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer zeigen, wie groß die aktuellen Sorgen sind. Zwar bringt die Gas- und Strompreisbremse auch für die Pilzproduzenten ein Stück weit Erleichterung (?). Trotzdem blicken die Betriebe voller Sorgen in die Zukunft. Energie ist essenziell für die Kultur von Pilzen.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Nur mit Wärme sprießen Pilze auch im Winter. Dafür stärken sie die Abwehrkräfte gerade in Zeiten von Corona, Grippe und Grippalem Infekt.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2023/01/GMH_2023_04_01.jpg

Bei den wilden Pilzen gibt die Natur den Rhythmus vor: Sommerliche Wärme lässt die Pilzwurzeln, das Mycel, sprießen. Bei herbstlicher Kühle bildet das Mycel die Fruchtkörper, die wir gemeinhin als Pilze bezeichnen. Wilde Pilze haben daher ihre Saison. Außerhalb dieser Zeit findet man die Schwammerln nicht.

Kulturpilze gibt es aber rund ums Jahr. Dass bedeutet für die Anbauer das Auf und Ab der natürlichen Temperaturen nachzuahmen – bei Champignons entsprechend den sechs Kulturzyklen gleich sechsmal im Jahr. Champignons brauchen nach dem Einräumen von Substrat und Pilzbrut eine Phase mit rund 24° C für das Wurzelwachstum. Ist das Substrat durchwurzelt folgt die zweite Phase mit 12° bis 19° C für die Entwicklung der Fruchtkörper. Sie werden in der Regel in drei Wellen geerntet. Dann ist das Substrat für die Pilzkultur erschöpft und der nächste Zyklus mit neuem Substrat und frischer Pilzbrut beginnt. Dank dieser sechs Zyklen gibt es rund ums Jahr frische Champignons zu kaufen. Aber ohne Heizen im Winter und Kühlen im Sommer geht das nicht. Energiesparen steht daher schon lange bei den Pilzproduzenten auf der Agenda.

Luxus ist dieser Energieverbrauch trotzdem nicht, denn verglichen mit anderen Lebensmitteln ist der Energieverbrauch bei Pilzen gering. Die Produktion von 1 kg Rindfleisch beispielsweise schlägt laut Verbraucherzentrale mit 14,10 kg CO₂ zu Buche, während 1 kg Pilze gerade einmal 1,54 kg CO₂ verbrauchen. Dafür bieten Pilze ein riesiges Bündel an gesundheitlichen Vorteilen:

- Pilze, wie Shiitake oder Champignon, stärken das Immunsystem, senken das Infektionsrisiko und helfen, wenn es einen doch erwischt hat, Infektionen besser zu überstehen.
- Pilze wirken gleichzeitig immunmodulierend, das heißt sie bremsen überschießende Immunreaktionen, die sich gegen den eigenen Körper wenden und zu Autoimmunerkrankungen, wie Multipler Sklerose, Sklerodermie oder Psoriasis, führen.
- Pilze sind die einzige nicht tierische Vitamin D-Quelle, was insbesondere Veganer zu schätzen wissen.
- Pilze gelten als beliebter Fleischersatz, der Geschmack und Mundgefühl eines Stückes Fleisch bietet. Nicht nur Vegetarier nutzen diese Eigenschaft gern.
- Pilze sind extrem kalorienarme Lebensmittel, die aber wunderbar satt machen. Wer abnehmen will bzw. muss, erleichtert sich mit ihnen diesen schwierigen Prozess.

- Mit täglich einer Handvoll Pilze lassen sich zu hohe Cholesterin-Werte gut kontrollieren. Auch die Menge des schädlichen HDL-Cholesterins nimmt zugunsten des guten LDL-Cholesterins ab.
- Pilze – allen voran die Shiitake-Pilze – sind eine wirksame Waffe gegen Krebs. In Südostasien wird diese Eigenschaft schon lange von Ärzten gezielt bei Brust- und Prostata-Krebs genutzt.
- Mit Hilfe von Pilzen lassen sich Alterungsprozesse im Gehirn verlangsamen.
- Pilze senken zu hohen Blutdruck, mildern Gelenk- und Rheumasmmerzen, schützen die Leber, verbessern die Zahngesundheit und noch vieles andere.

Daher darf man Pilze guten Gewissens als Allround-Waffe für den Körper bezeichnen, die oben drein noch lecker schmeckt. Ihnen das ganze Jahr hindurch die richtige Temperatur zu bieten, ist alles andere als ein Luxus.

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