

Trotz knapper Kasse Pilze weiter gefragt

(GMH/BDC) Pilze sind beliebt. Im Jahr 2021/2022 lag der durchschnittliche jährliche Pro-Kopfverbrauch von Champignons in Deutschland bei 1,9 kg.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Wer selbst kocht, greift gerne zu Pilzen, das hat die Corona-Zeit gezeigt.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2023/05/GMH_2023_22_01.jpg

Der seit vielen Jahren konstant hohe Wert zeigt, wie selbstverständlich sich die Pilze ihren Platz in der Ernährung erobert haben.



Auf Pilze verzichten will heute kaum jemand. Und das obwohl die Energiekrise natürlich auch vor den Kulturpilzen nicht Halt gemacht und sie – wenn auch moderat - verteuert hat. Pilze brauchen einfach bestimmte Temperaturen, um zu sprießen. Wie ihre wilden Verwandten entwickeln die Kultur-Champignons nur bei kühlen Temperaturen ihre Fruchtkörper. Denn nur bei „herbstlicher“ Kühle und Feuchtigkeit – so ist es in den Pilzgenen verankert –, haben die Sporen, die unter den Pilzhüten hervorrieseln, eine Chance zu gedeihen. Also müssen in den Kulturhäusern Winterkälte und Sommerhitze abgefedert werden, damit die Fruchtkörper, die wir als Pilze bezeichnen, aus dem Substrat schießen. Beides Kühlen, wie Wärmen geht nicht ohne Energie.

Aber Pilzkulturen zählen zu den energieeffizientesten Lebensmitteln – nicht zuletzt, weil die Betriebe seit Jahren alles daran setzen, um den Energieverbrauch immer weiter zu drosseln. Alle Faktoren eingerechnet verursacht die Produktion von 1 kg Pilze gerade einmal einen Ausstoß von 1,54 kg CO₂. Rindfleisch kommt laut der Verbraucherzentrale auf einen Wert von 14,10 kg CO₂. Pilze sind auch fast allen anderen Lebensmitteln beim sparsamen Ressourcenverbrauch überlegen. Sie als Fleischersatz zu nutzen ist daher nicht nur für Vegetarier und Veganer eine sinnvolle Alternative. Auch Fleischesser sollten sich der Umwelt und sich selbst zuliebe häufiger Pilzmahlzeiten gönnen. Denn Pilze sind die nachhaltigere und nicht zuletzt gesündere Alternative, die die Immunkräfte stärkt, Entzündungsneigungen hemmt, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senkt. Sie stecken voller Antioxidantien, schützen vor Bakterien und Viren, verringern die Gefahr an Tumoren zu erkranken, senken den Blutdruck und – last but not least – helfen Übergewicht zu verlieren. Lecker und unkompliziert zuzubereiten sind sie obendrein. Letztlich spricht alles für Pilze.

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