

Der Pilz macht's: Vitamine, Mineralien und Co. für die dunkle Jahreszeit

(GMH/BDC) Kulturspeisepilze haben es – im wahrsten Sinne des Wortes – „in sich“. Das stellen Champignons und Co. insbesondere in der kalten und dunklen Jahreszeit unter Beweis. Denn dann punkten die leckeren Pilze noch mehr mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Sie unterstützen das Immunsystem und stärken die Abwehrkräfte. Und das am besten jeden Tag, frisch aus regionalem Anbau.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Mit Champignons gegen den Winterblues: Pilze liefern viele wertvolle Inhaltsstoffe, die auch im Winter helfen, die Abwehrkräfte zu steigern. Als einzige nicht-tierische Vitamin D-Quellen sind sie auch für Vegetarier und Veganer perfekt geeignet.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2025/10/GMH-2025-41-01.jpg>

Pilze sind zu jeder Jahreszeit eine gute Wahl. Doch gerade im Herbst und im Winter zeigen die kleinen Powerpakete ihr gesamtes Potenzial. Kultur-Speisepilze wie Champignons werden rund ums Jahr von Profi-Anbauern in Deutschland kultiviert. Das bedeutet, dass die Pilze das ganze Jahr über frisch aus der Region angeboten werden. So frisch liefern sie den größtmöglichen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen. Dazu gehören insbesondere Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Eiweiße und Ballaststoffe.

Vitamin D für die Abwehrkräfte

Besonders spannend im Winter ist der Vitamin D-Gehalt. Der menschliche Körper kann Vitamin D selbst bilden, wenn genug Sonnenlicht auf die Haut trifft. Das wichtige Vitamin wird insbesondere für den Aufbau von Knochen, für die Haut, für Nerven und Muskeln, aber auch für die Abwehrkräfte benötigt. In der dunklen Jahreszeit ist dies schwieriger und wir müssen auf Vitamin D-reiche Kost ausweichen. Einen hohen Vitamin D-Gehalt haben vor allem fettreicher Fisch, Eier, Milchprodukte oder Leber. Doch diese tierischen Lebensmittel sind für Vegetarier teilweise und für Veganer komplett tabu. Der einzige nicht-tierische Vitamin D-Lieferant sind Pilze.

Die einzigen nicht-tierischen Vitamin D-Lieferanten: Pilze!

Pilze können UV-Licht – ähnlich wie die menschliche Haut – aus dem Sonnenlicht aufnehmen und Vitamin D produzieren. Da Kulturspeisepilze meist im Dunkeln kultiviert werden, enthalten sie ebenfalls kein Vitamin D. Sie können jedoch selbst nach der Ernte noch UV-Licht aufnehmen und Vitamin D bilden. Das kann man sich in der Küche zunutze machen: Einfach die geschnittenen Pilze vor der weiteren Verarbeitung für rund eine halbe Stunde bis zu zwei Stunden in die Sonne beziehungsweise Tageslicht legen. Das Gute: Selbst nach dem Erhitzen ist das Vitamin D noch aufgrund seiner Hitzebeständigkeit vorhanden.

Wichtige Mineralstoffe: Kupfer und Selen

Auch einige Mineralstoffe der Pilze sind gerade im Winter besonders wertvoll. Neben Kalium und Phosphor sind vor allem Kupfer und Selen bedeutend. Kupfer ist ein wichtiger Bestandteil natürlicher antioxidativer Enzyme, die unser Körper selbst produziert. Entsprechend bedeutsam ist Kupfer für die Abwehrkräfte. 100

Gramm Pilze enthalten etwa 340 Mikrogramm Kupfer, was rund ein Fünftel des Tagesbedarfs von Frauen und knapp ein Drittel des Tagesbedarfs von Männern abdeckt. Das entspricht etwa drei Champignons.

Auch Selen ist ein idealer Abwehrkräfte-Booster: Der Mineralstoff trägt dazu bei, die Bildung schädlicher freier Radikaler im Körper zu verhindern. Besonders Champignons haben einen im Vergleich zu anderen Kulturspeisepilzen hohen Selen-Gehalt. 100 Gramm Pilze liefern rund 15 Mikrogramm Selen, was den Tagesbedarf von Frauen zu 26 Prozent abdeckt und den von Männern zu rund 22 Prozent.

Mit Kulturspeisepilzen aus deutschem Anbau lässt sich also auf leckere Art und Weise der Winterblues vertreiben. Gerade Champignons sind perfekt für die Winterküche, schnell und einfach zuzubereiten und kalorienarm. Am besten genießt man sie frisch aus regionalem Anbau. Dann enthalten sie die meisten wertvollen Inhaltsstoffe und haben die kürzesten Transportwege hinter sich.

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