Zeitschrift: Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie
Herausgeber: Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde
Band: 19 (1941)
Heft: 9

Artikel: Bedeutung der Pilze für die heutige Ernährung
Autor: Habersaat, E.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-934289

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

der Seite darüber sieht, meergrün. Der Stiel, der jung fest und starr war, wird dann so welk, dass man ihn um den Finger wickeln kann.

9. *Russula olivacea* Fr. Olivbrauner Täubling.

Grosser Dottersporer mit trockenem, olivem, olivgelb-braunem, oft fast grünem Hut.

Am rosaroten, flockigen, harten Stiel wird man gut geführt. Die Oberhaut reisst gern, ist darum nicht gut abzulösen. Sie greift oft etwas auf die Lamellen über, und diese — ein weiteres gutes Merkmal — zeigen, von weitem betrachtet, zitronengelben Schein. Mild, essbar. Mi. neu 79.

10. *Russula delica* Fr. Blauender Täubling. delica = köstlich, auch milchlos.

Dieser weisse, kompakte Täubling, der oft verbogen oder kugeliggeschlossen aus dem Erdboden kommt, ist trichterförmig und völlig trocken. Er hat weisse Lamellen, die stark herablaufen und tränen. Man beachte den meerbläulichen Schein, der sich gegen den Stiel hin über die Lamellen zieht. Essbar, besonders geeignet zu Pilzsalat. Mi. II. 226.

(Fortsetzung folgt.)

Bedeutung der Pilze für die heutige Ernährung.

Von E. Habersaat, Bern.

Die zunehmende Teuerung und die Knappheit unserer wichtigsten Nahrungsmittel rükken das Ernährungsproblem für immer weitere Bevölkerungsschichten in den Vordergrund ihrer persönlichen Sorgen und zwingen zu Umstellungen in den Ernährungsgewohnheiten sowie zur Herbeiziehung von Ersatzstoffen, welche ohne Schädigung der Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit irgendwie verwendet werden können.

So wird als Ersatz der Fleischgerichte an fleischlosen Tagen ein vermehrter Konsum von Pilzen empfohlen, indem darauf hingewiesen wird, dass Pilze in ihrem Nährwerte dem Fleische ebenbürtig seien, während von andern wieder die Behauptung aufgestellt wird, dass Pilze überhaupt keinen Nährwert besitzen.

Um nun den Wert der Pilze als Nahrungsmittel richtig einschätzen zu können, müssen wir berücksichtigen, dass unser Körper zu seiner Ernährung sehr verschiedenartig wirkender Nährstoffe bedarf, welche in den ihm zugeführten Speisen in bestimmten Mindestmengen enthalten sein müssen, wenn auf die Dauer nicht schwere Gesundheitsschäden eintreten sollen.

Zum Betriebe unseres Körpers als der kompliziertesten Maschine, d. h. zur Erzeugung der notwendigen Körperwärme sowie der nötigen Arbeitskraft oder Energie bedarf der menschliche Körper der Kohle, die wir ihm mit den sog. Kohlehydraten in Form von Zucker, Mehlarten, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchten etc. in verhältnismässig grossen Mengen zuführen. Aufbaustoffe zur Bildung und Erneuerung von Blut, Muskeln und Nervenmasse, welche während des Lebensprozesses täglich und stündlich aufgebraucht werden, sind einzig die Eiweissstoffe, oder Stickstoffsubstanzen, die wir unserem Körper durch Fleischnahrung, Eierspeisen und Milchprodukte, zum kleinen Teil aber auch durch pflanzliche Nahrung, Getreidearten, Hülsenfrüchte und Blattgemüse ersetzen können. Fette wirken in erster Linie wieder als Betriebsmaterial, dann aber auch als Aufbaustoff zur Polsterung gewisser Körperteile sowie zur Geschmeidigmachung der Muskeln.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Nahrung sind die Nährsalze, welche in allen Nahrungsmitteln, allerdings nur in verhältnismässig geringen Mengen, vorhanden sind und hauptsächlich zum Aufbau der Blutkörperchen sowie der Knochen dienen, und schlussendlich dürfen wir die verschiedenen Vitamine nicht vergessen, von denen heute so viel

gesprochen wird, die wir mit den Buchstaben A B C und D bezeichnen und deren Fehlen in der Ernährung namentlich bei Kindern zu gefährlichen Krankheitserscheinungen führen kann.

Wie hoch nun der Nährwert der Pilze eingeschätzt werden kann, geht aus folgender Gegenüberstellung von Analysen über die Zusammensetzung verschiedener Nahrungsmittel hervor.

Zusammensetzung. Pilze, Ochsenfleisch, Gemüse roh.

Nahrungsmittel	Wasser	Stickstoffsubstanz	Fett	Kohlehydrate	Asche Salze
Champignons	89.70	4.88	0.20	3.57	0.82
Steinpilze	87.13	5.39	0.40	5.12	0.95
Eierschwämme	91.42	2.64	0.43	3.81	0.74
Reizker	88.77	3.08	0.76	3.09	0.64
Ochsenfleisch	76.47	**20.56**	1.74	—	1.17
Gemüse, Salate	92.72	1.73	0.21	2.54	1.01
Kartoffelmehl	74.92	2.00	0.15	**20.86**	1.09
Hülsenfrüchte	14.00	**23.00**	2.00	**53.00**	3.00

Aus dieser Zusammenstellung ergibt sich mit Klarheit, dass Fleischnahrung einseitig nur Aufbaumaterial, Kartoffeln fast ausschliesslich nur Betriebsstoffe, Gemüse beides in geringer Menge liefern, und dass Pilze weder mit dem Fleisch als Eiweisslieferant, noch mit Kartoffeln oder Mehlspeisen als Kohlehydratlieferanten konkurrenzieren können, dass sie aber den besten Gemüsen in ihrem Nährgehalt überlegen sind, indem sowohl der Anteil an Stickstoffsubstanz wie an Kohlehydraten fast doppelt so gross ist wie in den Gemüsen, der Eiweissgehalt der Pilze jedoch nur $^1/_5$ desjenigen des Ochsenfleisches beträgt.

Nun ist aber zu bedenken, dass während des Kochprozesses der verschiedenen Nahrungsmittel eine teilweise Umwandlung der Nährstoffe eintritt, und dass durch die Wasserbeigabe ein Teil der Nährstoffe ausgelaugt wird, dass aber Pilze beim Kochen kein Wasser aufnehmen, sondern im Gegenteil grosse Mengen von Wasser abgeben, wodurch ihr Nährwert, namentlich ihr Stickstoffgehalt bedeutend erhöht wird, wir die folgende Gegenüberstellung zeigt.

Zusammensetzung. Pilze, Ochsenfleisch, Gemüse gekocht.

Nahrungsmittel	Stickstoffsubstanz	Kohlehydrate	Fett
Champignons	47.42	34.58	—
Ochsenfleisch	87.38	—	7.41
Gemüse	24.63	42.63	—

Im gekochten Zustande nähert sich also Pilznahrung eher noch der Fleischnahrung.

Der Wert eines Nahrungsmittels darf aber nicht allein und einseitig nur nach seinem prozentualen Gehalt an Nährstoffen beurteilt werden. Es ist eine weniger bekannte Tatsache, dass Gerichte mit einem angenehmen Geschmack und Geruch, mit feinem Aroma, von unserem Körper viel leichter verdaut werden, viel leichter ins Blut übergehen, als Gerichte mit fadem oder unangenehmem Aroma oder die wir mit Widerwillen hinunterzwängen, und die Kunst der feinen Küche besteht ja gerade darin, auch wenig aromatische Speisen durch geeignete Zubereitung und durch Zusatz aromatischer Stoffe, Gewürze, schmackhaft und damit eben verdaulicher zu machen.

(Fortsetzung folgt.)