

Zeitschrift: Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie
Herausgeber: Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde
Band: 21 (1943)
Heft: 6

Artikel: Der Nährwert des Eiweisses essbarer Pilze
Autor: Lintzel, Wolfgang
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-934086>

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: 10.01.2026

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

Fundorte von *Morchella rimosipes* und *hybrida*.

Von den beiden Formen wurde *rimosipes* in der Gegend von Winterthur in den früheren Jahrgängen regelmässig in mässigen Mengen gefunden, jüngere und ältere Exemplare, mit der Abbildung in Michael gut übereinstimmend. In den allerletzten Jahren ist sie immer sel-

tener geworden. *Hybrida* dagegen, deutlich von *rimosipes* unterschieden, in guter Übereinstimmung mit der Wiedergabe bei Michael, fand sich immer nur ganz vereinzelt und nicht jedes Jahr.

F. Thellung.

Der Nährwert des Eiweisses essbarer Pilze.

Prof. Dr. WOLFGANG LINTZEL, Jena (in «Freude am Leben», Heft 11/12, 1943).

Neben den Vitaminen B und D haben vor allem die N-haltigen Substanzen ernährungsphysiologisches Interesse. Der kalorische Nährwert tritt zurück. Ausser eigentlichem Eiweiss finden sich das N-haltige, unverdauliche Chitin und N-haltige Extraktstoffe, denen besondere Bedeutung für den Wohlgeschmack der Pilzspeisen zukommt. Diese drei Fraktionen werden gewöhnlich unter dem Sammelbegriff «Eiweiss» zusammengefasst.

Heute ist es üblich geworden, Lamellen und Röhren der Pilze mitzuverwenden, die früher in der Regel entfernt wurden. Gerade diese Teile sind die eiweissreichsten, z. B., im rötlichen Ritterling:

ohne Lamellen .	0,79%	Eiweiss im Frischpilz
mit Lamellen . .	0,97%	» » »
in den Lamellen		
allein	2,64%	» » »
verdauliches Eiweiss im Pilz ohne La-		
mellen	0,55%	
verdauliches Eiweiss im Pilz mit La-		
mellen	0,72%	
verdauliches Eiweiss in den Lamellen		
allein	2,35%	

Bestimmungsmethode: Gesamteiweiss und verdauliches Eiweiss mittels aufeinanderfolgender Verdauung mit Pepsin Salzsäure und Pankreatin im Glas. Die früheren Analysen über die Pilze genügen meist nicht mehr. Champignons und Boviste sind ausgesprochen eiweissreiche Pilze mit über 5% Gesamteiweiss; Röhrlinge, Ritterlinge und Pfifferlinge mit unter 2% sind eiweissarme Pilze. Die übrigen Gruppen (Trichterlinge, Keulenpilze, Milchlinge) mit 2—3% haben einen mittleren Gehalt.

Zu den eiweissreichen Pilzen gehört der Parasol mit 5,6%. Hallimasch, Speisetäubling, Kremplinge u. a. sind eiweissarm. Die eiweissarmen Pilze haben zugleich auch geringere Verdaulichkeit. An der Unverdaulichkeit des Chitins scheitern alle Küchenbemühungen.

Verdauungsversuche am Menschen mit Pilzen als einzige Eiweissträger neben Kohlehydraten und Fett und genaue Bilanzen der N-Zufuhr und N-Ausscheidung während der Dauer von 9 Tagen an normal ernährten Versuchspersonen. Während der ersten drei Tage wird eine kohlehydratreiche, eiweissarme Kartoffel-Gemüse Kost, dann sechs Tage die Versuchskost mit Stärke, Zucker, Fett und Pilzen genommen. In zeitlichem Abstand wird ein gleichartiger Versuch, aber ohne Eiweisszufuhr zur Ermittlung des endogenen Eiweisszusatzes ausgeführt. Jeweils die letzten drei Versuchstage liefern das Ergebnis.

Nährwert der Pilzeiweisse.

	Junger Zucht-Champignon	Pfifferling	Getrockneter Steinpilz mit Morchel	Pilze (Durchschnitt)	Fleisch (zum Vergleich)
Wahre Verdaulichkeit ..	77,8	71,8	83,4	77,7	99,1
Biologische Wertigkeit ..	47,2	48,9	60,7	52,3	46,0
Physiologischer Nutzwert	36,7	35,1	50,6	40,8	45,6
Eiweiss-Minimum, g. ...	60,8	63,5	44,1	56,1	48,9

Das Pilzeiweiss ist biologisch wertvoll; der physiologische Nutzwert ist nur wenig kleiner als beim Fleisch. Würde man allerdings ver-

suchen, nur aus Pilzen den täglichen Eiweissbedarf zu decken, so müssten 1—2 kg Pilze verzehrt werden.

	% Eiweiss in der Trockensubstanz			% Eiweiss in der Trockensubstanz	
	Gesamt	Verdaulich		Gesamt	Verdaulich
Fleisch	83,7	82,8	Röhrlinge (ausser Steinpilz)	20	15,6
Champignons .	51,9	45,9	Roggenbrot	10,7	9
Bovista	48,5	35,8	Kartoffeln	8	7,3
Trichterlinge .	32,9	28,8			
Spinat	34,5	25			
Hülsenfrüchte.	26,3	23,4			
Keulenpilze ..	27,7	21,9			
Milchlinge	26,1	20,4			
Ritterlinge . .	24,3	17			
Pfifferlinge ...	22,8	16,6			

Das seltsame Pilzjahr 1942.

Das ganze Pilzleben hat sich in diesem Jahre aussergewöhnlich verschoben. Die Frühlings- und Frühsommerpilze kamen erst im Sommer zur Geltung, die Sommerpilze verspäteten sich in den Herbst und die Herbstpilze erscheinen wahrscheinlich erst im Spätherbst. Prof. Dr. Ulbrich, Leiter der Hauptpilzstelle in Berlin-Dahlem, erklärt: «Die eigentliche Pilzzeit steht aller Voraussicht nach bevor, sie kann unter Umständen bis in den Juli hineinreichen».

Erfreulicherweise blieben uns die vom Frühling bis zum Herbst wachsenden und fruchtenden Speisepilze auch im vergangenen Jahre treu. Wir fanden u. a. die beliebten Stockpilze in unseren Wäldern vom Frühlingsbeginne an. Manche Speisepilze trugen je nach Bodenart und Bodenlage zweimal und dreimal Früchte.

Bei wochenlang herrschender Trockenheit kommt das Pilzwachstum ins Stocken und

vermag keine Früchte hervorzubringen. Tausende von Zellen sind ja nötig, um einen vollsaftigen Pilz aufzubauen. Um diese Zeit finden wir im Walde kaum einen Pilz, und auch der ist ganz verschrumpft und eingetrocknet.

Die zum Pilzwachstum nötige warme Regenzeit stellte sich 1942 selten ein. Zumeist herrschten kalte Regentage und dann wieder Tage und Wochen andauernder Trockenheit. Nur in kurzen Zeitspannen tauchten die niedlichen Waldmännlein in geringer Zahl auf. Es lohnte sich daher nicht, Speisepilze auf den Markt zu bringen, denn die Mühe des Sammelns machte sich nicht bezahlt. Voriges Jahr rückte um diese Zeit der beliebte Hallimasch in allen Wäldern um Linz massenhaft an. Heuer ist auch dieser Speisepilz nur spärlich vertreten.

Nach dem Bericht des Linzer Marktamtvertreterers Franz Schellmann wurden vom 17. Oktober 1941 bis zum 1. Oktober 1942