

Zeitschrift: Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie
Herausgeber: Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde
Band: 26 (1948)
Heft: 4

Artikel: Essbare Pilze als Eiweisslieferanten
Autor: Hennig, Br.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-933990>

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: 19.02.2026

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

extraktes Einbuße erleiden. Auch ist es keinesfalls zuträglich, den Extrakt in einem offenen Kessel zu kochen, da er hierbei ebenfalls von seiner aromatischen Kraft verlieren würde. Besonders geeignet zur Erzeugung eines guten Extraktes sind die Milchpilze. Die so gewonnene Substanz ist von dunkelbrauner Farbe, enthält alle wertvollen Bestandteile des frischen Pilzes und kann in großen Unternehmen, in Speisehallen, Kantinen und Restaurants Verwendung finden. In gut verschlossene Flaschen gefüllt, wird dieses Erzeugnis auch bald seinen Weg zu den Einzelabnehmern finden.

Andere Pilzarten wieder eignen sich besonders gut zur Räucherung. Der Vorgang ist der gleiche wie derjenige bei der Räucherung des Fleisches, und es werden besonders weiche Pilze hierzu verwendet. Sie werden auf einem Bratrost aufgespießt und bilden nach erfolgter Räucherung eine sehr bekömmliche Speise. Eine weitere Art, Pilze zu konservieren, besteht darin, die Pilze in Tomatenpuree einzulegen. Da diese Art der Zubereitung ziemlich kostspielig ist, ist sie in erster Linie für den anspruchsvollen Konsumenten gedacht.

Natürlich spielt auch die Transportfrage bei diesem wichtigen Volksnahrungsmittel keine unbedeutende Rolle. Es ist von größter Wichtigkeit, daß die Pilze so rasch als möglich von der Sammelstelle zum Verarbeitungsplatz verbracht werden, weshalb die entsprechenden Fabriken am besten in den pilzreichen Gegenden selbst zu errichten wären. In jüngster Zeit werden auch Versuche unternommen, tiefgekühlte Pilze auf den Markt zu bringen, und die Verwertung dieses wertvollen und an Nährstoffen reichen Nahrungsmittels nimmt immer größeren Umfang an.

B. Sindelar

Eßbare Pilze als Eiweißlieferanten

Über den Nährwert des Eiweisses eßbarer Pilze hat der Physiologe Prof. Dr. W. Lintzel in der «Chemiker-Zeitung» 1943, Heft 3/4, nachstehende interessante Übersichten veröffentlicht:

<i>Eiweiß in Prozenten der Frischwerte:</i>	Gesamt	Verdaulich	Verdaulichkeit in %
Champignons	5,94	4,82	88,5
Boviste	5,37	4,00	74,1
Trichterlinge	2,99	2,64	87,7
Keulenpilze	2,69	2,10	79,2
Milchlinge	2,18	1,71	78,2
Pfifferlinge	1,78	1,38	72,2
Röhrlinge (außer Steinpilz)	1,74	1,38	77,9
Ritterlinge	1,60	1,08	70,0

Eiweiß in Prozenten der Trockensubstanz:

Fleisch	83,7	82,8
Champignons (ähnlich Parasol und Steinpilze)	51,9	45,9
Boviste	48,5	35,8

	Gesamt	Verdaulich
Trichterlinge	32,9	28,8
Keulenpilze	27,7	21,9
Milchlinge	26,1	20,4
Pfifferlinge	22,8	16,6
Röhrlinge (außer Steinpilz)	20,0	15,6
Spinat	34,5	25,0
Hülsenfrüchte	26,3	23,4
Roggenbrot	10,7	9,0
Kartoffeln	8,0	7,3

Nährwert des Pilzeiweisses:

	Zucht- champignon	Pfiffer- ling	Steinpilz und Morchel	Mittel- wert
Wahre Verdaulichkeit .	77,8	71,8	83,4	47,7
Biologische Wertigkeit .	47,2	48,9	60,7	52,3
Physiologischer Nutzwert	36,7	35,1	50,6	40,8

Diese Zahlen zeigen, daß die Pilze wertvolles Eiweiß für die menschliche Ernährung enthalten. Der physiologische Nutzwert zeigt, daß Pilzeiweiß nur wenig hinter Fleischeiweiß zurücksteht.

Die Pilze enthalten wertvolles Eiweiß ohne erhebliche Mengen nur kalorisch wirksamer Nährstoffe. Sie sind daher besonders geeignet, eine kalorienreiche, aber eiweißarme pflanzliche Kost, wie besonders Kartoffelgerichte, mit Eiweiß anzureichern.

In Deutschland werden zur Zeit auf Lebensmittelkarten etwa 32 g Eiweiß täglich verteilt, davon etwa 7 g tierisches. Man rechnet aber heute als unbedingt nötig 1 g Eiweiß auf 1 kg Körpergewicht. Das Eiweiß ist das wichtigste Aufbaumittel für das Protoplasma. Die Eiweißversorgung zu verbessern, können bei dem Mangel an Fleisch die eßbaren Pilze helfen. Sie sind auch dementsprechend begehrt. Hoffen wir, daß das Jahr 1948 uns wieder einen reichlichen Pilzsegen bescheren möchte.

Br. Hennig

AUS UNSERN VERBANDSVEREINEN

Mitteilung der Geschäftsleitung

Unliebsame Vorkommnisse veranlassen uns, die Sektionen darauf aufmerksam zu machen, sich vor Ankauf ausländischer Bücher an die Geschäftsleitung zu wenden. Diese ist zufolge der Verbindungen mit dem Auslande in der Lage, zu beraten und unbefriedigende Käufe mit übersetzten Preisen zu vermeiden.

Zum Ansporn

Auf Ende des Jahres schied wegen Gesundheitsrücksichten aus unserem Vorstand ein Mitglied aus, dessen Tätigkeit bei natürlicher Bescheidenheit vorbildlich war und verdient, sämtlichen Verbandsmitgliedern bekanntgegeben zu werden.