

## Wunder Pilz



*Sie riechen nach Wald und haben Superkräfte – auch in der Küche. Kein Wunder, stecken doch in ihnen Millionen Jahre Erfahrung im Überleben und Umami.*

... Von Andrea Knura

Wonach schmecken Pilze? Nach Wald und Erde. Kräftig, ein wenig nussig und aromatisch... So einfach ist das gar nicht zu beschreiben. Aber sie gehören zu jenen Lebensmitteln, die uns einen intensiven Umami-Geschmack schenken. Diese spezielle Geschmacksempfindung entsteht durch Glutaminsäure, die in den Pilzen steckt.

Man geht davon aus, dass weltweit bis zu fünf Mio. Pilzarten existieren. Pilze lassen sich übrigens weder ins Pflanzen- noch ins Tierreich einordnen. Ein Vegetarier vermag sich also genauso an ihnen zu erfreuen wie ein Gemüsemuffel. Sie sind sozusagen ganz eigene Wesen, die sich ihre Nahrung aus toten und lebenden Organismen holen und

nicht wie Pflanzen über die Photosynthese funktionieren. Manche Arten bilden Fruchtkörper, sporenbildende und kurzlebige Strukturen, die wir dann als Pilze wahrnehmen.

### Warum sind Pilze so gesund?

Pilze sind großzügige Nährstoff- und Powerlieferanten. Sie sind cholesterinfrei, ausgesprochen kalorien- und fettarm und haben nur ganz wenig Salz. Sie enthalten hochwertiges Eiweiß und Vitamine der B-Gruppe. Pilzeiweiß ähnelt zwar tierischem, enthält aber keine Purine. Und an Mineralstoffen ist Kalium, Phosphor, Kupfer und Selen zu nennen. Ebenso auch Magnesium, Eisen und Zink, allerdings in geringeren Mengen. Pilze sind übrigens die einzige pflanzliche Quelle, in der eine relevante Menge

an Vitamin D, also an Ergosterol, einer Vorstufe von Vitamin D2 enthalten ist. Und dieses bauen sie wie der Mensch mithilfe der Sonne zu Vitamin D um.

### Wie komme ich zu Schwammerl?

Thomas Pfister aus der Steiermark ist leidenschaftlicher Pilzzüchter. Er versorgt uns mit Kräuter-, Limonen-, Austern- und Flaminogseitlingen, mit Shiitake, Pom Pom blanc oder Igelstachelbart. Diese gibt es frisch, sie werden aber auch zu Aufstrichen, Sugos, Pestos, Schwammerltartar und Pasteten und Fungi-Hack verarbeitet. Oder man bestellt sie getrocknet, zu Pulver vermahlen oder als vegane Pilzwurstel.

Schwammerl sorgen für magische Momente im Wald, auf dem Teller und am Gaumen.

## Bauernladen Tipps

### Wie wird der Wein?



© Andrea Knura

Eine erste Prognose kann von heimischen Winzern wie Leonhard Czipin bereits gewagt werden: Die spätere Lese verspricht fruchtige und harmonische Weine.

### Das Glück im Keks



© Andrea Knura

Der internationale Glückskekstag ist am 13. September gefeiert worden. Deswegen werfen wir einen Blick auf all die glücklich machenden Kekse und Gebäckvarianaten auf [bauernladen.at](http://bauernladen.at)

### Erdäpfel entdecken



© Pixabay

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „After Work am Bauernhof“ lädt der Kartoffelhof Schramm in Großenggersdorf am 17. September ein. Zu entdecken gibt es Erdäpfelraritäten, Hofführung und Bio-Vodka und -Gin-Verkostung. [www.kartoffelsorten.at](http://www.kartoffelsorten.at)



Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram unter [@bauernladen.at](https://www.instagram.com/bauernladen.at)