

LAUSITZER RUNDSCHAU

Senftenberg 09. März 2013, 03:01 Uhr

Bekanntschaft mit dem japanischen Wunderpilz

SENFTENBERG Er ist ein Alleskönner, der aus Japan stammende Shii-Take-Pilz. Was er in Sachen gesunder, vegetarischer Ernährung kann, erfuhren Interessierte anlässlich der Veranstaltungen zur Brandenburgischen Frauenwoche in der ASB-Begegnungsstätte in Senftenberg.

Ernährungsberaterin Renate Fritsche hatte außerdem zur Verkostung eingeladen.

Pilzsalat, Brotaufstrich, Selleriesuppe mit Pilzen bekamen von den Verkostern Bestnoten. Den Renner aber machten die in kalt gepresstem Öl kurz gebratenen Pilze. "Der Brotaufstrich schmeckt wie Leberwurst", meinte eine Senftenbergerin. Doch in dem Aufstrich und dem Pilz selbst steckt mehr als in der Wurst. Nicht umsonst galt er in der Vergangenheit als Pilz der Kaiser und Könige, soll er doch der Unsterblichkeit dienen. Als Lebenselixier war er schon im Mittelalter bekannt. Nun hat man seine gesundheitsfördernden Wirkstoffe wieder entdeckt.

Die Vorzüge des Wunderpilzes

Vitalstoffe, Spurenelemente, Vitamin D, essentielle Aminosäuren sind nur einige Stoffe, die eine umfassende bioaktive Wirkung für den gesamten Organismus in der Gesamtheit ausmachen.

Die Stärkung des Immunsystems, die Balance des Leberstoffwechsels, entzündungshemmende Wirkung unter anderem bei rheumatischen Erkrankungen, blutverdünnende und blutdrucksenkende Wirkung sind nur einige der Vorzüge des Pilzes, der auch in der Medizin und Kosmetik Anwendung findet.

Mit würzigem Beigeschmack

Er wächst in Japan und China an Bäumen, hat ein braunes Köpfchen mit kleinen weißlichen Punkten und passt in einen Märchenwald. In der Lausitz wird er seit 2004 auf Buchensubstrat gezüchtet.

Mit Folie verpackt ist er sofort ohne Waschprozedur zubereitungsfähig. Sein 92-prozentiger Wassergehalt schafft auf 100 Gramm etwa 20 Kilokalorien. Sein Geschmack ist einzigartig fleischig würzig.

An diesem Nachmittag konnten sich die Frauen und Männer von den Vorzügen und dem Geschmack überzeugen.

Familie Stopfkuchen aus Schipkau schwört auf seine Vorzüge. "Immer, wenn wir in Senftenberg sind, holen wir uns diese Pilze". Die Gelegenheit an diesem Nachmittag war nicht nur für sie eine Überraschung.

Renate Hensel/rhs1

Jüngste Kommentare



Werde, was Du werden willst.

IHK Bildungszentrum
Cottbus
DAS ORIGINAL

© 0355 365-2711
Goethestraße 1a, 03046 Cottbus
www.ihk-bildungszentrum-cottbus.de