

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
11.09.2023

Pilzsaison: Gesunde Schätzchen aus dem Wald

In Sachsen-Anhalt ist die Pilzsaison in vollem Gange. Durch reichliche Niederschläge bei warmem Wetter schießen bei uns derzeit Steinpilze, Pfifferlinge und Co. aus dem Boden. Warum die Suche in den Wäldern nicht nur Spaß macht, sondern auch gesund ist, erklärt Silke Zur, Ernährungsberaterin im Auftrag der IKK gesund plus.

Viele Sachsen-Anhalter gehen zurzeit „in die Pilze“. Ist das gesund?

Silke Zur: Das ist sogar sehr gesund! Denn, wer auf „Pilz-Pirsch“ geht, bewegt sich viel an der frischen Waldluft. Besser geht es kaum.

Und sind Waldpilze auch ein gesundes Essen?

Silke Zur: Bei einer gesunden Ernährung gehören Pilze auf den Speiseplan. Alle Sorten enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Eiweiße. Dabei haben sie nur wenig Kalorien und Fett. Die gängigen Speisepilze aus unseren Wäldern sind reich an wichtigen Aminosäuren und Mineralien wie Kalzium, Kalium oder Magnesium sowie den Spurenelementen Mangan, Zink und Selen. Um sicherzustellen, dass Pilze nicht belastet sind, sollten sie nur in möglichst unberührter Natur gesucht werden. Die einfache Formel lautet: gesunder Boden = gesunder Pilz.

Worauf sollten wir beim Zubereiten achten?

Silke Zur: Damit sie manchen Menschen nicht auf den empfindlichen Magen schlagen, sollten Pilze unbedingt gut zerkleinert werden. Vorher genügt es,

sie mit einer weichen Bürste oder einem Tuch abzureiben und den Stiel anzuschneiden. Bitte die Pilze nicht abwaschen – sie saugen sich sonst mit Wasser voll und verlieren ihren Geschmack. Auf langes Kochen oder Braten sollte man bei Pilzen verzichten und sie stattdessen nur kurz braten, schmoren, grillen oder dünsten.