

Ist der Verzehr einer Portion Pilze dem Verzehr eines Steaks gleichzusetzen?

Essbare Pilze, die oft wegen ihres Geschmacks und ihrer Konsistenz geschätzt werden, gelten im Volksmund auch als Proteinquelle. Es bleibt jedoch die Frage: Ist der Verzehr eines Pilzgerichts wirklich mit dem Verzehr eines Steaks vergleichbar?

Zur Beantwortung dieser Frage ist es hilfreich, die Nährstoffzusammensetzung von Pilzen, Fleisch und Gemüse zu vergleichen (Durchschnittswerte pro 100 g).

Referenz: www.valeursnutritives.ch/de

	Pilze	Fleisch	Gemüse
Proteine (g)	3.5	21.4	1.2
Fette (g)	0.4	6.7	0.3
Kohlenhydrate (g)	0.6	0	4

Anhand dieser Tabelle lässt sich erkennen, dass wir sechsmal so viele

Pilze essen müssten, um die gleiche Proteinmenge wie in einem Stück Fleisch zu erhalten ... was weder praktikabel noch appetitlich, ja nicht einmal möglich ist (100g Fleisch gegenüber 600 g Pilzen!). Die Nährstoffzusammensetzung von Pilzen ähnelt daher eher der von Gemüse als der von Fleisch.

Deshalb befinden sie sich in der Lebensmittelpyramide auf der Ebene von Obst und Gemüse.

Bild: www.sqe-ssn.ch



Darüber hinaus ist die Proteinqualität ein weiterer wichtiger Faktor. Fleischproteine sind vollständig, das heißt, sie enthalten alle essentiellen Aminosäuren im für den menschlichen Bedarf notwendigen Verhältnis. Pilze hingegen liefern, wie die

meisten pflanzlichen Lebensmittel, kein vollständiges Proteinprofil. Daher kann es selbst bei einem hohen Pilzkonsum zu einem Mangel an einigen essentiellen Aminosäuren kommen. Wer seinen Fleischkonsum reduzieren möchte, sollte Pilze daher mit anderen pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte kombinieren, um eine ausreichende und ausgewogene Proteinzufuhr zu gewährleisten.

Wer im Wald Pilze sammelt und die Pilzarten nicht kennt, sollte sie unbedingt untersuchen lassen. Schon ein einziger giftiger Pilz im ganzen Korb kann nämlich ernsthafte Gesundheitsprobleme verursachen. Die Liste der amtlichen Pilzkontrolleure im Kanton Freiburg und viele weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.fr.ch/de/energie-landwirtschaft-und-umwelt/fauna-und-biodiversitaet/pilze>

