Austernpilz Infoblatt

Der Austernpilz wächst vor allem an Laubbäumen, er kommt in ganzen Kolonien oder Büscheln vor. Der Hut des Austernpilzes sieht wie die Schale einer Auster aus, daher stammt wohl auch der Name der Pilzsorte.
Der Pilz ist sehr kalorienarm, dafür aber wasserreich und weist verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie Mineralstoffe (v. a. Kalium, Phosphor) auf. Er enthält unter anderem B-Vitamine und Vitamin D.
Austernpilze heißen auch Kalbfleischpilze, denn die Konsistenz erinnert ein wenig an das zarte Fleisch – Er lässt sich sogar als vegetarisches Schnitzel zubereiten. Die Pilze haben ein ausgesprochen volles und kräftiges Aroma und sind besonders vielseitig einsetzbar: Sie lassen sich dünsten, braten, frittieren, grillen und kochen. Sie passen zu asiatische Gerichte genauso gut wie zu Fleisch, Geflügel und Wildgerichte – aber auch hervorragend zu anderen Pilzen und zu den meisten Gemüsesorten, zu Pasta und Knödeln.

(Text Quelle: Vitus Edelpilze)

Der Austernpilz (Pleurotus ostreatus), auch Austernseitling genannt, ist mittlerweile der zweitbeliebteste Kulturspeisepilz überhaupt. Das hat seinen guten Grund, denn sein Aroma ist ausgesprochen voll und kräftig. Im Geschmack erinnert er an Kalbfleisch.

Die edlen Pilze wachsen nicht einzeln, sondern in büschelförmig angeordneten Kolonien, deren Form einer Austernbank ähnelt. Daher stammt wahrscheinlich auch der Name.

Austernpilze besitzen einen großen, muschelförmigen Hut mit einem Durchmesser von etwa vier bis zehn Zentimetern. Er kann aber auch eine Größe von bis zu 20 Zentimetern erreichen. Sein kurzer Stil ist übrigens genauso köstlich wie der Hut. Die Farbe reicht von hellbeige, über grau bis braun. Auf die Qualität oder den Geschmack hat das aber keinen Einfluss. Die Qualität erkennen Sie an ihrem festen und saftigen Fleisch.

Wie beim Champignon und dem Shiitake sind die Zubereitungsvarianten des Austernpilzes sehr vielseitig. Man kann ihn braten, grillen, gratinieren, frittieren, schmoren oder einfach roh im Salat genießen. Kleinere Pilze verwendet man am besten ganz. Größere Pilze entweder vierteln oder halbieren!

Austernpilze werden entweder in Büschelform oder als einzelne Pilze angeboten. Manchmal kann es vorkommen, dass die Pilzhüte einen weißlichen Belag aufweisen. Lassen Sie sich davon aber nicht irritieren. Er stammt von herabgefallenen Sporen aus den Lamellen der darüber liegenden Pilze und beeinträchtigt weder die Qualität noch den aromatischen Geschmack.

Wertvolle Vitalstoffe und hoher Eiweißgehalt

Austernpilze sind ernährungsphysiologisch besonders hoch geschätzt. Sie enthalten eine große Bandbreite wertvoller Vitalstoffe:

- Vitamine des B-Komplexes wie B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin) und B12 (Cobalamin),
- außerdem Folsäure,
- die Vitamine C und D,
- alle essenziellen Aminosäuren sowie das wertvolle Polysaccharid „Pleuran".

B-Vitamine dienen der Energiegewinnung des Körpers aus Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen. Sie sind für die Funktion der Nervenzellen und Muskeln verantwortlich. Vitamin D (Calciferol) fördert die Knochenbildung und beugt der Osteoporose vor.

Die Versorgung mit B-Vitaminen über die Nahrung erfolgt oft durch den Verzehr von Fisch, Fleisch und Innereien. Für Vegetarier und Menschen mit erhöhtem Harnsäurewert und Gicht sind diese hoch purinhaltigen Lebensmittel allerdings weniger geeignet. Hier kann der Austernpilz eine wichtige Rolle als Vitamin-B-Lieferant einnehmen.

Die ebenfalls enthaltene Folsäure ist wichtig für die Blutbildung und fördert das Wachstum junger Zellen, auch im Knochenmark.

Sehr wertvoll ist darüber hinaus das im Austernpilz vorkommende Polysaccharid "Pleuran". Es gehört – wie auch die Vitamine C und D – zu den für eine gesunde Ernährung wichtigen Antioxidantien.

Ihr hoher Proteingehalt macht Austernpilze besonders für Vegetarier und Veganer interessant. Forschungsergebnisse legen zudem nahe, dass die Pilze das Wachstum wichtiger probiotischer Bakterien im Darm fördern.

(Text: Gesunde Pilze.de)

„Regional erntefrische Austernpilze aus dem Herzen des Wagrams"

Sind erhältlich bei:

Im Genuss- und Relaxkeller Lössiade

3462 Absdorf, in der Absberger Kellergasse

Tel. Martin Schmit +43 650 8707309

wagrampilzzucht.at