



# Der Shiitake

## Informationen und Rezepte

Der Shiitake (japan.: shii=Pasaniabaum, take=Pilz) ist ein in Europa noch weitgehend unbekannter Speisepilz, der im Fernen Osten, besonders in Japan, in großen Mengen kultiviert wird. Sein Fleisch ist fest saftig und besitzt einen würzigen, knoblauchartigen Geschmack. In den ostasiatischen Ländern schätzt man ihn jedoch nicht nur wegen seines Wohlgeschmacks, sondern insbesondere auch wegen seiner seit Jahrhunderten bekannten Heilwirkung.

Dem Shiitake werden folgende medizinische Eigenschaften zugeschrieben:

- Vorbeugung der Entstehung von Arteriosklerose und Herzinfarkt durch einen cholesterinsenkenden Effekt. Das Prinzip beruht darauf, daß durch die im Shiitake vorhandene Eritadenine („Lentysine“) die Synthese eines Lipoproteins gehemmt wird, welches das Cholesterin in der Leber zurückhalten würde. Durch das Fehlen des Lipoproteins kommt es zu einer schnelleren Ausscheidung von Cholesterin.
- ein antiviraler Effekt durch eine angeregte Bildung von Interferon. Die Interferonbildung wird wahrscheinlich durch doppelsträngige RNA aus im Pilz vorhandenen sphärischen Partikeln angeregt.
- ein Antitumoreffekt durch das im Shiitake vorhandene Polysaccharid *Lentinan*, einem  $\beta$ -Glucan.



an Glucose, dadurch eignen sich Pilze für den Einsatz in der Diabetikerkost. Als purinarmer Lebensmittel können sie in der Ernährung Gichtkranker eingesetzt werden. Altersdiabetes und Gicht sind Krankheiten, die sehr häufig mit Übergewicht einhergehen. Aufgrund ihres geringen Energiegehaltes können Speisepilze in der Ernährung eingesetzt werden, wann immer eine Gewichtsabnahme zu empfehlen ist.

Kulturspeisepilze zeichnen sich im Allgemeinen durch einen hohen Proteingehalt bei sehr geringem Fettanteil aus. Der niedrige Fettgehalt, mit hohem prozentualen Anteil von ernährungsphysiologisch wertvoller Linolsäure, ist verantwortlich für den geringen Energieinhalt von Pilzen. Die Kohlenhydratfraktion enthält nur geringe Mengen

100 g frische Shiitake  
enthalten

Energie	166,00 kJ
Protein	1,84 g
Fett	0,20 g
Kohlenhydrate	≈ 7,00 g

Vitamin B <sub>1</sub>	40,00 µg
Vitamin B <sub>2</sub>	90,00 µg
Niacin	1,19 mg

Natrium	6,10 mg
Kalzium	9,80 mg
Eisen	0,85 mg
Phosphor	47,60 mg

Wegen seines Wohlgeschmacks und seiner nachgewiesenen medizinischen Eigenschaften wäre es wünschenswert, wenn der Shiitake auch in Europa als Speisepilz mehr Verbreitung finden würde.

Wir kultivieren den Shiitake auf Ballen, die aus hitzesterilisiertem Sägemehl und Weizenkleie (aus kontrolliertem Anbau) gepreßt wurden. Ohne einem speziellen Verband der ökologischen Landwirtschaft angeschlossen zu sein, folgt unsere Shiitakezucht den strengen Richtlinien des kontrollierten Anbaus (DE-006-Öko-Kontrollstelle). Von der Impfung bis zur Ernte gelangt keinerlei Chemie an die Pilze.

# Einfache Kochrezepte

**Shiitake brauchen nicht geputzt zu werden. Wenn überhaupt, nur sparsam waschen (saugen Wasser auf, schadet dem Aroma). Das Pilzroma wird verstärkt, wenn man die Pilze kräftig anbrät.**

## Shiitakepfanne

30 g Butter, 150 g Shiitake, 150 g geräucherten Bauchspeck, 2 Zwiebeln, Pfeffer, Knoblauchpulver (kein Knoblsalz) 200 ml Sahne. Pilze und Speck in Streifen schneiden und mit Zwiebelwürfeln in der Pfanne anbraten. Frisch gemahlener Pfeffer und Knoblauch nach Belieben zugeben. Mit Sahne ablöschen.

*½ l Wasser, Salz, 1 Prise geriebener Muskat, 500 g Lauch, 1 Kl. Zwiebel, 50 g Butter, 30 g Mehl, 3/8 l heiße Fleischbrühe, 1/8 l Sahne, 1 Eigelb, 100 g Shiitake. Wasser mit Salz, Zucker u. Muskat aufkochen. Lauchringe und Zwiebelwürfel zugeben und 30 Min. kochen. Das Ganze durch ein Sieb passieren und warm stellen. In einem Topf 30 g Butter erhitzen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Fleischbrühe und Lauchbrühe unter Rühren dazugießen und 5 Min. kochen. Topf vom Herd nehmen und mit Eigelb legieren (=in einer Tasse Sahne mit Eigelb verrühren und vorsichtig in die Suppe einrühren). Abschmecken. Pilzstreifen in heißer Butter rösten, Suppe in Suppentassen füllen und geröstete Pilzstreifen in die Mitte geben.*

*Lauchcrèmesuppe mit gerösteten Shiitake*

## Bunter Salat mit Shiitake

1 Kl. Eisbergsalat, 1 Bd. Radieschen, 200 g Tomaten, 2 Bd. Schnittlauch, 4 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 6 EL Öl, 300 g Shiitake, 2 EL Butterschmalz.

Gewaschenen Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zerteilen. Radieschen in Scheiben schneiden, Tomaten achteln und Schnittlauch kleinschneiden. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl zugeben und die Sauce kräftig mit Schneebesen schlagen, bis sie cremig wird. Salatzutaten darin wenden. Pilze in heißem Butterschmalz 1 Min. braten, würzen und warm zum Salat geben.

*Für 4 Personen: Fritierfett, 250 g Shiitake, 4 Scheiben Vollkorntoast, 40 g Butter, 2 Knoblauchzehen, einige Petersilieblättchen, Fritierfett auf 200 °C erhitzen. Kleine Shiitakepilze im Ganzen lassen, große zerteilen. Im heißen Öl kurz fritieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Danach leicht salzen. Inzwischen Toastscheiben in der Pfanne mit Butter hellbraun rösten und mit Knoblauch einreiben. Mit den fritierten Shiitakepilzen belegen und mit Petersilie garnieren.*

*Toast mit fritiertem Shiitake*

## Shiitake-Gemüse-Lasagne

Für 4 Personen: 500 g Shiitake, 200 g Möhren, 300 g Fenchel, 2 Zwiebeln, 40 g Butterschmalz, 3 EL Weizenvollkornmehl, 400 ml Sahne, 1 TL Kräutersalz, Pfeffer, 2 Scheiben Mozzarella (300 g) 6 Platten Vollkorn-Lasagnescheiben (ohne Vorkochen). Möhren und Fenchel waschen und putzen. Fenchel vierteln und in feine Streifen schneiden. Pilze in dünne Scheiben hobeln, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gemüse in 20 g Butterschmalz 5 Min. anschwitzen und mit Mehl bestäuben und mit Sahne aufgießen. 2 Min. kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 175 °C vorheizen. Teigplatten, braten, salzen und pfeffern. Backofen auf 175 °C vorheizen. Teigplatten, Gemüse und Pilze abwechselnd in eine gefettete Lasagneform füllen. Mit Mozzarella-Scheiben bedecken und 30 Min. backen.

## Schweinegeschnetzeltes mit Shiitake

50 g Butter, 1 Kl. Zwiebel, Knoblauch, 250 g Shiitake, 250 g Schweinegeschnetzeltes, 100 g Erbsen, 100 ml Bouillon, 1 EL Sojasauce. Pilze in Streifen schneiden, mit Knoblauch und Zwiebelwürfeln in Butter anbraten. Fleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze langsam braten. Erbsen und Bouillon zufügen, mit Sojasauce abschmecken. Bei geschlossenem Deckel 5 Min. köcheln. Mit Reis servieren.

## P.S.

Der weiße Belag, der oft auf den Hüten zu finden ist, ist beileibe kein Schimmel, wie manchmal vermutet wird, sondern besteht aus Shiitakemyzel, und ist bei frischen Pilzen regelmäßig vorhanden. Er ist absolut normal und genießbar.