

Shiitake

Gilt als König der Kulturspeisepilze.



Der Shiitake (*Lentinula Edones*) stammt ursprünglich aus Ostasien. Von dort kommt auch sein exotischer Name.

"Shii" bedeutet auf japanisch "Passanibaum" und "take" heißt Pilz. In China nennt man ihn auch Shiang Gu, was mit "duftender Pilz" umschrieben werden könnte.

Schon während der Ming Dynastie (1368 - 1644) wurde er als Lebensmittel geschätzt.

In der ostasiatischen Küche hat der Shiitake aufgrund seines besonders aromatischen und leicht knoblauchartigen Geschmacks bereits seit vielen Jahrhunderten einen festen Platz. Und auch bei uns hat er sich mittlerweile eine große Fangemeinde erobert. In Deutschland gibt es inzwischen circa 50 Betriebe, die den Shiitake anbauen. Es werden bundesweit pro Jahr etwa 800 Tonnen Shiitake verkauft.

Der Shiitake hat einen kurzen Stil und einen runden hell- bis dunkelbraunen geschuppten Hut, der etwa fünf bis 12 Zentimetern groß ist.

Sein Fleisch ist fest und saftig und zeigt eine weiße bis bräunliche Färbung. Alle Teile des Pilzes sind verwendbar.

Der Pilz leistet einen sehr hohen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung.

Besonders reich ist er an Vitaminen der B-Gruppe sowie Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Eisen, Natrium, Kupfer und Zink. Auch Eiweiß und die Vitamine A, D und C sind enthalten. 100 Gramm frischer Shiitake liefert 11% des täglich benötigten Vitamins B2 (Riboflavin) und sogar 14% der Folsäure, ein oft vernachlässigtes Vitamin. Ganz besonders erwähnenswert ist das Ergosterin, die Vorstufe des Vitamins D2.

Der Shiitake ist ein besonders delikater Speisepilz mit einem sehr aromatischem, leicht knoblauchartigen Geschmack. In Ostasien wird er auch "König der Pilze" genannt.

Bereits der Verzehr von 4 bis 5 Shiitake-Pilzen reicht aus, um den täglichen Bedarf eines Erwachsenen an Vitamin D2 zu decken. Im Fruchtkörper sind darüber hinaus sieben der acht für den Menschen essenziellen Aminosäuren enthalten.

Vegetarier und Veganer erhalten durch Shiitake essentielle Aminosäuren, die sonst nur in tierischen Produkten vorkommen und können so ihre Ernährung sinnvoll ergänzen.

Aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe wird der Shiitake in Ostasien übrigens auch als "König der Pilze" bezeichnet. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden ihm sogar Heilwirkungen zugesprochen. So soll er unter anderem das Immunsystem regulieren und sich günstig auf hohe Blutdruckwerte und den Cholesterinspiegel auswirken.