

Hobbytip Nr. 291

Power-Pilze aus Fernost, gesund und lecker

von und mit Monika Kirschner und Jean Pütz

Vorwort

Liebe Zuschauer,

die Pilze und die Pilzzucht, das ist wirklich ein echtes HOBBYTHEK-Thema, und das seit über zwanzig Jahren! Die neue Sendung "Power-Pilze aus Fernost, gesund und lecker" ist bereits die dritte HOBBYTHEK zu diesem Thema. Ich habe mir mit großem Interesse die alten Sendungen noch einmal angesehen und muß sagen: Das war wirklich eine Zeitreise der ganz besonderen Art. Ich war vollkommen überrascht zu sehen, wie sehr die HOBBYTHEK sich verändert hat und wie sie sich trotzdem treu geblieben ist. In der zehnten HOBBYTHEK aus dem Jahre 1976 "Für Kleingärtner und Besitzer eines Balkons" waren wir noch ausgesprochen mutig, was aufwendige und komplizierte Rezepte anbetrifft. So habe ich damals den Zuschauern vorgeschlagen, einen ausgewachsenen Strohhalm mit einer Schere (!) oder einem Fuchsschwanz zu häckseln. Das würde ich heute wahrscheinlich anders machen. Aber ein Kennzeichen der HOBBYTHEK ist heute noch so lebendig wie damals: Immer schon haben wir neben den praktischen Tips die naturwissenschaftlichen Hintergrundinformationen zum Thema vermittelt. Es war schon früher unser Anspruch, interessante Dinge nicht nur einfach zu tun, sondern neue Erfahrungen durch neues Wissen zu vermitteln, mit Kopf, Herz und Hand sozusagen...

Ich nenne diese Philosophie immer das Trojanische Pferd der HOBBYTHEK. Damit meine ich, daß wir in der attraktiven Verpackung reizvoller Tips und Rezepte eine ganze Menge Wissen an Sie, die Zuschauer, vermitteln. Wissen, das Ihnen auch sonst im Leben höchst dienlich sein kann. Die drei Pilzsendungen sind dafür ein besonders gutes Beispiel. Hier hat die HOBBYTHEK echte Pionierarbeit geleistet. Schon 1976, als man unter Speisepilzen noch in erster Linie weiße Champignons in Dosen verstand, stellten wir eine Methode vor, wie man Pilze selber auf Baumstämmen und auf Stroh züchten kann, zum Beispiel den leckeren Austernseitling oder den Kulturträuschling. Heute kann man den Austernseitling überall kaufen. Dieselbe Entwicklung sage ich auch dem Shiitake voraus. Es wird nicht mehr lange dauern, dann bekommen Sie auch den Shiitake in jedem Supermarkt um die Ecke. Schon heute finden Sie den Shiitake nicht nur in Japan- und Chinarestaurants, sondern auch auf den gepflegten Speisekarten gesundheitsbewußter Kurhotels und Wellness-Centers, denn es hat sich rumgesprochen, daß der Shiitake nicht nur sehr aromatisch schmeckt, er ist gleichzeitig auch ein Heilmittel! Und das ist wohl das Beste, was man von einem Lebensmittel sagen kann. In diesem Sinne: Guten Appetit!

Ihr Jean Pütz

Pilze: geheimnisvolle Götterspeise

So selbstverständlich uns Pilze erscheinen, wir wissen doch nicht so viel über sie wie über viele andere Pflanzen oder Tiere. Die europäischen Naturwissenschaftler haben sich nicht sehr intensiv mit den Pilzen beschäftigt, und das mag mit althergebrachten Gewohnheiten zusammenhängen. In Europa ist der Pilz vor allem immer noch der "Giftpilz". In anderen Weltregionen ist das nicht der Fall. Nordasiatische und nordamerikanische Medizinleute und Schamanen benutzen seit Jahrtausenden Pilze, um sich kontrolliert und bewußt an ihren Giftwirkungen zu berauschen, so wie es in den europäischen Religionen mit Alkohol praktiziert worden ist. Außerdem wurde versucht, Kranke mit Pilzmedikamenten zu heilen. Das hat vielleicht dazu beigetragen, daß man im Osten weniger auf den "Giftpilz" schaut und sich mehr auf den "Heilpilz" konzentriert.

Texte aus China belegen die medizinische Verwendung von Pilzen bis an die Grenzen der schriftlichen Überlieferung. Sie wurden benutzt, um den Menschen Langlebigkeit zu verschaffen, wobei die Grenzen zwischen den schamanischen Rauschwirkungen und der Nutzung von Pilzen als lebensverlängerndes Heilmittel fließend gewesen sind. Auch die moderne Wissenschaft und Medizin in Ostasien ist an der Heilkraft der Pilze besonders interessiert. Die alten Erfahrungen der Volksmedizin wurden neu ausgewertet und wissenschaftlich untersucht. Die Ergebnisse sind so überzeugend, daß man mit Recht von "Heilpilzen" sprechen kann. Zur Zeit wird in Japan der Umsatz von Medikamenten aus Großpilzen auf jährlich 770 Millionen Dollar geschätzt. Der Shiitake ("Lentinula edodes") spielt dabei eine große Rolle.

Sind Pilze Tiere oder Pflanzen?

So erstaunlich es klingen mag: Pilze sind keine Pflanzen. Die moderne Biologie ordnet die Pilze neben der Pflanzen- und Tierwelt in ein eigenes Reich der Lebewesen ein. Erst vor einigen Jahren ist das in der biologischen Forschung entdeckt worden. Der wichtigste Grund für diese neue Platzierung der Pilze in die natürlichen Ordnungen ist die Tatsache, daß Pilze kein Blattgrün produzieren. Sie können daher nicht aus Sonnenlicht Nährstoffe bilden (Photosynthese).

Pilze ernähren sich wie Tiere von totem organischen Material. Dazu geben sie Verdauungsstoffe an ihre Umgebung ab, zum Beispiel an Holz oder das Gewebe von Tieren und Menschen, welche die Nährstoffaufbereitung und -verflüssigung außerhalb der Pilzzellen erledigen. Schließlich wird das verdaute Altholz durch die Zellwände in den Pilz aufgenommen und dient als Nahrung für den Stoffwechsel. Die Zellwände der Pilze ähneln mehr tierischen als pflanzlichen Anlagen. Während die Hauptbestandteile der Pflanzenzellwand Zellstoffe sind, bestehen die Zellwände der meisten Pilze aus Chitin, dem Hauptbestandteil der Körperhülle von Krebsen, Spinnen und Insekten.

Power-Pilz Shiitake



Grafik 1

Der Shiitake ist neben dem Kulturchampignon und dem Austernseitling der meistangebaute Pilz der Welt. Seitdem seine heilenden Wirkungen vor einigen Jahren auch von europäischen und nordamerikanischen Wissenschaftlern bestätigt wurden, nimmt die Shiitake-Zucht weltweit zu. Doch noch liegt der geschmacklich weniger interessante Champignon mit 1,8 Millionen verkauften Tonnen in der Weltproduktion deutlich vorne, gefolgt vom Shiitake mit immerhin noch 825 000 Tonnen verkaufter Exemplare. Er liegt noch vor dem Austernseitling mit 795 000 Tonnen Jahresproduktion weltweit.

Altes Wissen und neue Forschung

Die traditionelle chinesische Medizin setzt den Shiitake bei Erkältungen, Schwächezuständen, Magenverstimmungen, Allergien und allgemein zur Verlangsamung von Alterungsprozessen ein. Aus der Ming-Dynastie (1368–1644) sind uns die ersten Aufzeichnungen zu den heilenden Wirkungen des Shiitake überliefert, sie sprechen von dem Pilz als "Lebenselixier" und "Blutaktivator". Dem Arzt Wu Shui war aufgefallen, daß regelmäßiger Shiitake-Genuß die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht, bei Kreislauferkrankungen eine Besserung herbeiführt und allgemein kräftigend und belebend wirkt. Als vorbeugende Maßnahme gegen Altersbeschwerden wird der Shiitake auch von den Wissenschaftlern der Chinesischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften in Peking empfohlen und bei der Landbevölkerung propagiert.

Amerikanische und chinesische Wissenschaftler bestätigen unabhängig voneinander die starke Schutzwirkung gegen Grippe. Mehrere klinische Studien weisen die blutfettsenkende Wirkung von Shiitake-Extrakten nach. Nach Ergebnissen amerikanischer und japanischer Forscher wandelt der regelmäßige Verzehr dieses Pilzes das schädliche LDL-Cholesterin im Blut in das nützliche HDL-Cholesterin um. Diese Ergebnisse beziehen sich nicht nur auf Tierversuche, sondern auf mehrere Studien an großen Gruppen, die von Patienten gewonnen wurden. Weitere Studien belegen eine Normalisierung des Blutdrucks und eine bemerkenswerte Schutzwirkung gegen einen besonders hartnäckigen Grippevirus. Besserungen zeigten sich auch bei Migräne, Gelenkentzündungen und Rheuma. Seit den

siebziger Jahren wird auch die krebshemmende Wirkung intensiv erforscht. Besonders viele Berichte gibt es sowohl aus Japan und China, als auch aus Amerika über eine tumorhemmende Wirkung des Shiitake. Bei aller Vorsicht gegenüber solchen Berichten, muß man doch feststellen, daß in diesem Falle sogar der entscheidende Wirkstoff schon isoliert werden konnte. Es ist das "Lentinan", es soll die Killerzellen mobilisieren und andere körpereigene Schutzmechanismen stärken. Kombiniert mit anderen immunbiologischen Medikamenten, insbesondere mit Interleukin 2, wurden in der Tumorthherapie gute Ergebnisse erzielt. Lentinan ist inzwischen in Japan als Medikament für die Behandlung von Magenkrebs zugelassen.

1992 wurde in den USA ein Patent angemeldet, das Lentinan als aktive Substanz in medizinischen Hautcremes beschreibt.

Shiitake als Mineralstoff- und Vitaminspeicher

Inhaltsstoffe der Shiitakepilze (100 g)			
Energie	42,1 kcal	Vitamin D2	125-626 I.E.
Wasser	83,6 g	Folsäure	21,0 µg
Eiweiß	1,6 g	Vitamin C	2,0 mg
Fett	0,2 g	Natrium	4,0 mg
Kohlenhydrate	12,3 g	Kalium	120,0 mg
Ballaststoffe	2,0 g	Calcium	3,0 mg
mf. ung. FS	0,1 g	Magnesium	14,0 mg
Harnsäure	50,0 mg	Phosphor	29,0 mg
Vitamin E	0,1 mg	Eisen	0,4 mg
Vitamin B2	0,2 mg	Zink	0,5 mg
Vitamin B6	0,1 mg		

Grafik 2

Der Shiitake ist sehr mineralreich, besonders der Zinkgehalt ist interessant. Zink ist ein wichtiges Element zur Unterstützung des Immunsystems. Der Shiitake enthält außerdem reichlich Kalium, das den Zellstoffwechsel unterstützt. Shiitake enthält darüber hinaus reichlich Vitamine, darunter insbesondere die Vitamine der B-Gruppe, die viele Körpervorgänge koordinieren, das Vitamin B1 für Nerven und Herz und das Vitamin B2 für Wachstum und Abwehrkräfte.

100 Gramm frischer Shiitake liefert 11% des täglich benötigten Vitamins B2 und sogar 14% der Folsäure, ein oft vernachlässigtes Vitamin. Ganz besonders erwähnenswert ist das Ergosterin, die Vorstufe des Vitamins D2. Bereits der Verzehr von 4 bis 5 Shiitake-Pilzen reicht aus, um den täglichen Bedarf eines Erwachsenen an Vitamin D2 zu decken. Mehrere amerikanische Studien haben gezeigt, daß gerade Vegetarier oft an Vitamin-D-Mangel leiden. Auch hier schafft der Pilz Abhilfe. Shiitake-Pilze sind allein mit diesen Inhaltsstoffen ein ungewöhnlich gesundes Lebensmittel.

Oft spricht man bei Pilzen vom "Fleisch des Waldes". Das ist zwar etwas übertrieben, aber der Trocken-Shiitake enthält immerhin etwa 10% Rohprotein. Das Eiweiß des Shiitake liefert alle essentiellen Aminosäuren. Das sind die Bestandteile von Lebensmitteln, die für uns unverzichtbar sind und die wir auch nur über den Verzehr von Eiweiß aufnehmen können. Das macht diesen Pilz hochinteressant für Vegetarier und Menschen, die wenig Fleisch essen.

Dazu kommt, daß das Eiweiß des Shiitake besonders gut verträglich ist. Außerdem enthält er, wie alle Pilze, extrem wenig Kalorien, dafür aber reichlich Ballaststoffe, was einen großen Vorteil darstellt. 100 Gramm frischer Shiitake enthält 42 kcal, d.h. ein Kilo frischer Shiitake hat nur ganze 420 kcal. Ein Traum für alle, die auf ihre Figur achten müssen. Ein Lebensmittel also wie erfunden für unsere moderne Lebensweise, die uns immer wieder Gewichts- und Verdauungsprobleme beschert. Die vielen Zellstoffe im Shiitake machen ihn bißfest und vermitteln ein Gefühl der Sättigung. Besonders die Hemicellulose füllt den Dickdarm und verkürzt damit die Verweildauer der Nahrung im Darm. Möglicherweise vorhandene krebserregende Stoffe haben dadurch weniger Kontakt mit den empfindlichen Schleimhautzellen.

Doch Vorsicht: Personen mit Verdauungsproblemen könnten mit dem unlöslichen Chitinanteil Schwierigkeiten bekommen. Doch wenn die Pilze gut zerkleinert sind, wird auch das Chitin bekömmlicher. Auch sollten Menschen, die empfindlich sind und zu Allergien neigen, wie bei allen unbekanntem Nahrungsmitteln den Shiitake und auch andere Pilze erst einmal in kleinen Mengen kosten, denn es kann in einzelnen Fällen zu allergischen Reaktionen kommen.

Der Pilz der Unsterblichkeit: der Glänzende Lackporling

Die gesundheitlichen Wirkungen des Shiitake werden nur noch von der Heilkraft eines anderen Pilzes übertroffen: dem Glänzenden Lackporling. Man nennt ihn auf chinesisches "ling zhi" oder "ling chih", was nichts anderes heißt als "magische Pflanze" oder "Pflanze der Unsterblichkeit". Dieser Pilz ist in Ostasien unbestritten die Nummer 1 der Heilpilze. In der chinesischen Medizin wird er seit 4000 Jahren für medizinische Zwecke eingesetzt. In Japan nennt man den Glänzenden Lackporling "Reishi".

Die Bedeutung ist hier eine ähnliche. Das Wort "zhi" wird als "göttliches Heilkraut" übersetzt. Etwa im 3. Jahrhundert v. Christus entwickelte sich in China der Kult der Unsterblichkeit. Ein Pilz namens "chih" war ein Bestandteil des Elixiers zur Verlängerung des Lebens: Soweit man heute weiß, war es der Glänzende Lackporling. Tatsächlich bedeutet auch das chinesische Schriftzeichen für "Glänzender Lackporling" nichts anderes als "Langes Leben Pilz". Sehr alte Darstellungen zeigen den Gott der Langlebigkeit "Shou Hsing" mit einem Pilz in der Hand, ein anderes Mal hat sein ständiges Begleittier, eine Art Rentier, Pilze im Maul. Immer handelt es sich eindeutig um den Glänzenden Lackporling. Der regelmäßige Verzehr von "ling zhi" soll die Lebenserwartung erhöhen. Darüber hinaus liegen mit dem Lackporling gute Erfahrungen vor bei Schlaflosigkeit, Asthma, Autoaggressionskrankheiten, zu hohem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bronchitis, Haarschwund und in der Krebsnachsorge. Für die Chinesen sind diese Wirkungen jahrtausende altes Wissen. Die modernen Wissenschaftler konnten eine ganze Reihe von Wirkungen bestätigen, die sich am besten unter dem Begriff "allgemeines Stärkungsmittel" zusammenfassen lassen. Er ähnelt damit in vielem dem sagenumwobenen Ginseng, der auch weniger gegen ein konkretes Krankheitsbild eingesetzt wird als zur allgemeinen Vitalisierung. Während jedoch eine gute Ginsengwurzel sehr teuer ist, kann man den Glänzenden Lackporling genauso einfach wie Shiitake im eigenen Garten ziehen, und zwar nach derselben Methode wie beim Shiitake. Mit der pfiffigen Stiftimpfung kann man nicht nur Shiitake züchten, sondern auch noch eine ganze Reihe anderer Pilze.

Leider ist der Glänzende Lackporling schon als junger Fruchtkörper so hart wie Holz. Er ist daher zum direkten Verzehr ungeeignet. Wer trotzdem in den Genuß seiner Heilwirkung kommen möchte, der kann diesen Pilz ernten, trocknen und dann feinmahlen. Dazu braucht man eine starke Mühle oder eine Holzfeile. In der gemahlten Form kann man den Glänzenden Lackporling mit all seinen wunderbaren Inhaltsstoffen einer Suppe begeben, in

den Tee tun oder auch unter Honig rühren. Vorsicht bei der Dosierung: Der Glänzende Lackporling schmeckt etwas bitter. Eine Dosis von bis zu drei Gramm am Tag hat sich bewährt.

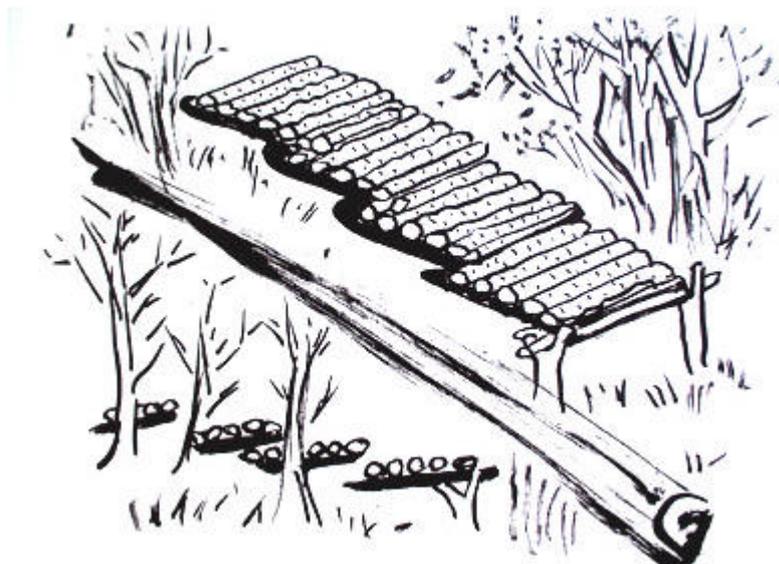
Magenbitter mit Lackporling

Eine gute Idee, den knochenharten Lackporling genießbar zu machen, ist ein Magenbitter, der seinen Namen verdient! Dazu gibt man 5 g geriebenen Lackporling in 100 ml 40 % preiswerten Doppelkorn, Wodka oder auch Gin und läßt das Gemisch eine Woche auf der Fensterbank stehen. Der Auszug wird von Zeit zu Zeit geschüttelt und schließlich gefiltert. Man kann den Bitter nach Geschmack mit Wasser verdünnen und zum Beispiel mit Algen-Frusip's würzen.

Frische Pilze für den Hobbygärtner und Balkonbesitzer

Die Menschen in Ostasien konnten den Shiitake früher noch vielfach in ihren Wäldern finden, denn dort ist er beheimatet. Er ist ein Pilz, der ausschließlich auf abgestorbenem Holz lebt - doch lange nicht auf jedem. Er bevorzugt Laubhölzer wie Buchen, Eichen, aber auch Kastanien, Erlen und Birken. Auf keinen Fall wächst er auf Nadelhölzern, der Shiitake ist halt wählerisch. Schon vor tausend Jahren reichte es den Menschen in Asien nicht mehr, den Shiitake nur zu sammeln. Sie gingen dazu über, ihn auch anzubauen. Damals legten die chinesischen Bauern eingekerbte Hölzer von Eichen und Buchen aus und warteten geduldig, bis diese von Pilzsporen besiedelt wurden.

Eine etwas mühselige Methode, aber im Prinzip nichts anderes als das, was auch wir noch versuchen - nur viel einfacher natürlich!



Grafik 3

Für die Shiitake-Pilzzucht brauchen Sie für eine Stäbchenpackung mit 16 Stäbchen ein bis zwei Rundhölzer, etwa einen Meter lang, mit einem Durchmesser von 10 bis 25 Zentimetern. Geeignet sind nur Laubhölzer wie zum Beispiel Buche, Eiche, Birke und Erle. Es sollte vor etwa drei bis maximal sechs Monaten geschlagen worden sein und noch Feuchtigkeit besitzen. Das Holz darf nicht von anderen Pilzen oder Schimmel befallen sein. Ist ein

Konkurrent schon da, kann sich der neue Pilz nicht gut durchsetzen. Am besten eignet sich Holz, das im Winter geschlagen worden ist, also in der Ruhephase des Holzes. Ist das Holz schon zu trocken, muß es gewässert werden. Man kann es dazu in einen mit Wasser gefüllten Behälter legen (2-3 Tage) oder ein paar Tage dem Regen aussetzen. Die besten Hölzer bekommen Sie beim nächsten Forstamt. Die Forstangestellten kennen ihren Einschlag genau und können Ihnen das richtige Holz verkaufen. Geeignete Stämme bekommen Sie bei Ihrem nächsten Forstamt, manchmal auch bei den Grünflächenämtern ihrer Stadt. Rufen Sie aber vorher an, ob diese Qualitäten auch wirklich vorhanden sind und was sie kosten. Ein Stamm sollte den Preis von 15 DM nicht übersteigen. Im Hunsrücker Soonwald, einem der schönsten Waldgebiete nördlich der Alpen, können Sie sogar an Pilzzuchtkursen und an Pilzkochkursen teilnehmen (siehe Anhang); eine gute Gelegenheit zu einem schönen Wochenendausflug!



Shiitake-Anzucht:

- (a) Bohren Sie rund um den Baumstamm verteilt Löcher.
- (b) Mit einem vorbereitetem Holzstäbchen können Sie den Durchmesser und die Tiefe kontrollieren.
- (c) Die Stäbchen etwa eine Minute in lauwarmes Wasser legen.
- (d) Dann in jedes Loch ein Stäbchen schieben.
- (e) Anschließend mit einem Korken versehen.

Löcher bohren

Bohren Sie mit einem 8,5 mm Bohrer rund um den Stamm verteilt ca. 55 bis 60 mm tiefe Löcher. Es ist einfacher, die Bohrtiefe genau zu bestimmen, indem man sich ein einfaches Maß mit Hilfe einer Markierung an einem Stöckchen macht. Tiefe und Breite der Löcher sollten sehr exakt sein, damit die Stäbchenbrut auch von Anfang an einen guten Kontakt zum Holz hat.

Stäbchen wässern

Im Umgang mit der Stäbchenbrut muß man sehr sauber arbeiten. Stäbchen aus der Verpackung nehmen und für etwa eine Minute in sauberes, lauwarmes Wasser legen. Sollten die Stäbchen durch das Pilzmycel zusammengewachsen sein, muß man sie vorsichtig mit sehr sauberen Händen trennen.

Beimpfen

Stecken Sie nun in jedes Loch ein Stäbchen und schieben Sie es vorsichtig ganz ins Holz. Eventuell müssen Sie mit dem Hammer nachhelfen.

Löcher verschließen

Die Stäbchen müssen nun vor dem Herausfallen und vor Schmutz gut geschützt werden. Bewährt haben sich dafür ausgediente Korke. Sie sind leichter zu verarbeiten, wenn sie kurz vorbehandelt sind. Dazu die Korke mit Wasser aufsetzen, erhitzen und einige Minuten köcheln lassen. Das desinfiziert und macht die Korke weicher. Danach kann man die Korke in Form der Löcher ausschneiden und mit dem Hammer in die Löcher treiben. Mit einem scharfen Messer werden dann die überstehenden Korke abgeschnitten. Die Löcher lassen sich auch mit Schmalz, Folie, Klebestreifen oder Lehm abdichten.

Lagerung

Ist der Stamm einmal beimpft, braucht man nur noch einen schönen feuchten und schattigen Platz. Auf jeden Fall sehen die Stämme im Garten oder auch auf dem Balkon immer gut aus. Bei einem überdachten Balkon müssen die Stämme mit einer Gießkanne oder mit einer Sprühflasche regelmäßig feucht gehalten werden. Das Holz darf auf keinen Fall austrocknen. Am sichersten ist es für die heikle Anzuchtphase, das sind etwa die ersten 2-6 Monate, die Stämme zusätzlich in einen gelochten Müllsack zu packen oder mit feuchtem Stroh und einer Plastikplane als Feuchtigkeitsreserve abzudecken.. Die besten Zuchttemperaturen liegen zwischen 15°C und 25°C. Das sind die besten Wachstumsbedingungen für die Pilze. Liegen die Temperaturen niedriger, verzögert sich die Anwachsphase beträchtlich. Sobald jedoch das Pilzmycel ins Holz eingedrungen ist, das ist bei einer Durchschnittstemperatur von 20°C nach etwa sechs Wochen der Fall, schadet selbst Frost nicht mehr.

Durchwachszeit

Je nach den Bedingungen durchwächst das Mycel das Holz in etwa 6 bis 24 Monaten. Die Rinde platzt auf, und die Pilze erscheinen dann als kleine braune Knötchen. Bis zur vollen

Größe brauchen die Pilze dann noch etwa 10 bis 20 Tage. Die Pilze wachsen nicht gleichmäßig nach, sondern in zeitlichen Schüben. Der Gesamtertrag liegt bei etwa einem Fünftel des Holzgewichtes. Von einem 10 kg schweren Stamm können sie über die Zeit insgesamt 2 kg Pilze ernten.

Ernte

(Grafik 4) (Kremer & Mahler)

Für die Erntephase werden die Holzstämme hochgestellt, damit die Pilze auch ungehindert an jeder Stelle des Holzes herauswachsen können. Die erforderliche Temperatur für die Fruchtkörperbildung liegt bei 10 °C bis 25 °C. Günstig ist eine hohe Luftfeuchtigkeit von etwa 80 %.

Wenn die Fruchtbildung sich nicht oder nur zögerlich einstellt, kann man die Reifung beschleunigen, indem man die Stämme 24 Stunden unter kaltes Wasser taucht. Die Pilze wachsen nicht gleichmäßig nach, sondern in Schüben. Zwischen den einzelnen Ernten können Pausen bis zu vier Monaten eintreten. Der Gesamtertrag eines Stammes liegt bei etwa 20 % des Holzgewichtes. Die Stämme tragen 4 bis 6 Jahre, dann sind die Nährstoffe erschöpft. Wer seine Shiitake-Ernte für einen längeren Zeitraum sichern will, für den empfiehlt es sich, regelmäßig im Frühjahr und im Herbst nachzuimpfen.

Rezepte mit Shiitake

Qualitativ hochwertiger getrockneter Shiitake muß fest und dickfleischig sein. Auch getrockneter Shiitake sollte kräftige, dicke Fruchtkörper haben. Die beste Qualität finden Sie unter der japanischen Bezeichnung "DONKO". DONKO-Shiitake erkennt man an breiten, weißen Streifen auf der Oberseite des Fruchtkörpers. Generell gilt: Getrockneter Shiitake ist genauso lecker und gesund wie frischer, und er hat den Vorteil, daß er sehr, sehr lange sein Aroma hält; man muß ihn vorher natürlich ca. eine Stunde in lauwarmem Wasser wässern. Man kann getrockneten Shiitake ruhig auf Vorrat kaufen, er ist auf jeden Fall preiswerter als frischer.

Geriebener, getrockneter Shiitake ist ein ideales Gewürz. Er paßt überall dort, wo man sonst Knoblauch einsetzen würde. Dazu zerkleinert man den trockenen Shiitake zu einem Granulat mit einer einfachen Küchenreibe oder einer Maschine mit Schlagmesserwerk. Das Granulat würzt hervorragend Suppen, Soßen und alle anderen herzhaften Gerichte. Der gemahlene Trocken-Shiitake paßt besonders gut zu vegetarischen Gerichten, denen es oft am kräftigen Geschmack mangelt.

Shiitake-Omelett "Familienglück"

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Eier
- 25 g Butter
- 15 g getrockneter Shiitake
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Den getrockneten Shiitake waschen, circa 2 Stunden einweichen und gut abtropfen lassen. Die Pilze in kleine Stücke schneiden und in der Butter in einer Omelettpfanne ca. 5 Minuten dünsten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen, salzen und leicht schlagend vermischen. Die Eimasse über die gedünsteten Pilze geben und stocken lassen. Das Omelett zum Schluß mit dem in kleine Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Gemüsekuchen "Quiche à la Chine"

Zutaten für den Hefeteig:

250 g Mehl
1/2 Würfel Frischhefe
ca. 150 ml lauwarme Milch (oder Wasser)
1 TL Salz, etwas Pfeffer
4 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag:

1 Stange Porree
1 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote (für Liebhaber von scharfen Gerichten: zusätzlich 1 bis 2 Chilischoten)
2 Knoblauchzehen
2 EL kleingeschnittene frische Basilikumblätter
15 g getrockneter Shiitake
1 Becher Schlagsahne (200 g)
3 Eier
100 g geriebener Emmentaler
1 TL Salz, etwas Pfeffer

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen, dabei zuerst die Hefe mit einem Teil der angegebenen Flüssigkeit und etwas Mehl verrühren, diesen Vorteig etwa 10 Minuten gehen lassen. Danach Salz, Pfeffer, Öl, die übrige Flüssigkeit und das restliche Mehl hinzufügen und alles gut durchkneten.

Zum Schluß den Teig dünn ausrollen und auf ein gefettetes Backblech (oder auf zwei runde Obstkuchenformen) geben und nochmals gehen lassen.

Den Shiitake waschen und mehrere Stunden einweichen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden. Den eingeweichten Shiitake abtropfen lassen und in kleine Stücke teilen. Das Gemüse mit den Pilzen mischen und auf dem Teig verteilen. Für die Käsesauce die Eier mit der Sahne verschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehen abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken und unter die Eiercreme rühren.

Zum Schluß den geriebenen Käse und die gehackten Basilikumblätter dazugeben und alles gut verrühren, die Käsesauce gleichmäßig über das Gemüse verteilen. Den geriebenen Käse

können Sie auch auf das gleichmäßig verteilte Gemüse streuen. Den Gemüsekuchen ca. 20 Minuten bei 180 °C backen.

Anmerkung:

Je nach Geschmack und Jahreszeit kann der Gemüsekuchen auch mit einem anderen Gemüse z.B. Brokkoli, Tomaten etc. belegt werden.

Kartoffel-Pilz-Puffer "Hexenkreise"

Zutaten für 4 Personen:

750 g geschälte rohe Kartoffeln
1 kleine Zwiebel (ca. 20 g)
2 Eier
15 g getrockneter Shiitake
1 EL Mehl
1/2 TL Salz, etwas Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
Pflanzenöl zum Backen

Zubereitung:

Den getrockneten Shiitake waschen und ca. zwei Stunden vor der Zubereitung einweichen, dann abtropfen lassen und feinhacken. Die geriebenen rohen Kartoffeln mit der feingehackten Zwiebel, den Eiern, Salz, Pfeffer, Mehl, Kräutern und gehackten Pilzen gut vermischen. In einer flachen Pfanne auf mittlerer Hitze in Öl kleine Puffer von beiden Seiten goldbraun backen.

Schnellrezept:

In einen Mixbecher (1 Liter) gibt man zuerst die Eier, die Zwiebel und nach und nach die in kleine Stücke geschnittenen rohen Kartoffeln und mixt alles gut durch. Dann fügt man das Mehl und Salz dazu. Zum Schluß füllt man die Masse in eine Schüssel und rührt die Kräuter und die gehackten Pilze unter den Kartoffelteig. Anschließend die Kartoffelpuffer wie gewohnt ausbacken.

Gefüllter Shiitake "Wald und Meer"

Das besondere Rezept mit frischem Shiitake

Vorspeise für 4 Portionen

150 g geschälte Garnelen
40 g Mayonnaise
8 frische Shiitake-Pilze, möglichst groß
250 g Brokkoli
100 g Weizenmehl
ca. 150 ml Eiswasser
1 Eigelb

Mehl zum Bestäuben
1 l Pflanzenöl
Sojasauce
Zitronengras zum Garnieren

Garnelen säubern, eventuell noch Darm und Kopf entfernen, dann kleinwürfeln und im Mörser zerreiben. Mit der Mayonnaise verrühren und etwa eine Stunde im Kühlschrank zugedeckt abkühlen lassen. Den Shiitake nicht waschen, sondern vorsichtig und gründlich mit einem Küchentuch abwischen. Die Stiele abschneiden. Brokkoli waschen, trocknen und in kleine Rosetten aufteilen.

Das eiskalte Wasser mit dem Eigelb verrühren und dann das Weizenmehl vorsichtig hinzufügen. Shiitake-Pilzhüte mit Mehl bestäuben und die Garnelenmasse in die Hütchen einfüllen. Füllung rundformen und andrücken. Die Hütchen mit der Füllung und die Brokkoli-Rosetten mit Mehl bestäuben. Alle Teile in die Eigelbmasse tauchen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen, bis an einem Holzstäbchen Blasen aufsteigen, oder eine Friteuse auf 180 °C erhitzen. Pilzhüte und Brokkoli etwa zwei Minuten bis zur leichten Bräunung fritieren. Portionsteller mit je zwei gefüllten Hütchen und zwei fritierten Brokkoli servieren. Mit Zitronengras garnieren. Sojasauce zum Dippen dazugeben.

Tip: Die Gemüsebeilage kann je nach saisonalem Angebot leicht variiert werden.

Blätterteigtaschen mit Pilzragout "Beutel der Freundschaft"

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Blätterteig (circa 400 g)
250 g frische Champignons
15 g getrocknete Shiitake Pilze
1 Zwiebel (ca 50 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 EL Sahne
Salz, Pfeffer zum Abschmecken
2 EL gehackte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

Die getrockneten Shiitake Pilze waschen und circa 2 Stunden vor der Verwendung einweichen. Aufgetauten Blätterteig in 15x15 cm große Stücke schneiden. Aus dem Restteig kann man für die Verzierung der Blätterteigtaschen kleine Pilze etc ausstechen. Die Champignons putzen, die Haut von den Hüten abziehen und die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Die eingeweichten Shiitake Pilze abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die zerkleinerte Zwiebel und Knoblauchzehe in einer Pfanne kurz in Olivenöl dünsten, die Pilze dazugeben und unter Rühren circa 10 Minuten braten. Den Zitronensaft und die Sahne zugeben, nochmals umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Füllung auf die Teigquadrate verteilen, die Ecken mit Wasser bestreichen und in der Mitte zusammendrücken. Die ausgestochenen Teigfiguren auf die Taschen legen. Zum Schluß die Blätterteigtaschen mit Eigelb bestreichen. Im Backofen bei 200°C circa 20 Minuten backen.

Anmerkung: Für die Füllung der Blätterteigtaschen können auch Pfifferlinge oder andere Pilze verwendet werden. Durch die Zugabe der würzigen Shiitake Pilze erhält die Pilzfüllung aber einen besonders pikanten Geschmack.

Buch zur Sendung

http://www.hobbythek.de/tv/hobbythek/archiv/buecher/b_23.html

Bezugsquellennachweis

<http://www.hobbythek.de/tv/hobbythek/archiv/291/anbieter.html>

Impressum

Text: Monika Kirschner und Jean Pütz

Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl