

DER KRÄUTERSEITLING



ZUORDNUNG

- Pilze, so auch der Kräuterseitling, gehören weder zur Kategorie der Tiere noch zu jener der Pflanzen und bilden als „Fungi“ ihr eigenes Reich. Tieren stehen sie dabei sogar näher als Pflanzen. Ausschlaggebend für die Einordnung sind sowohl genetische Faktoren als auch die Eigenschaften des Stoffwechsels der Pilze.
- Man unterscheidet Pilze grundsätzlich Chitin-Pilze, also echte bzw. Speisepilze (gehören zum Reich der Fungi), und Cellulose-Pilze, auch unechte Pilze genannt (gehören zum Reich der Verschiedengeißler (Straminipila)).
- Der Kräuterseitling oder Pleurotus eryngii, auch „Königsausternpilz“ genannt, gehört zu den Chitin-Pilzen.

HERKUNFT UND KULTIVIERUNG

- lässt sich (im Vergleich zu vielen anderen Pilzen) problemlos züchten
- die ersten Kultivierungsverfahren wurden in Japan entwickelt
- wird in Europa auf Substratblöcken gezüchtet, zum Beispiel auf Holzabfällen
- die jeweilige Kultivierung kann Wachstum, Produktionsmenge, Qualität und die chemische Zusammensetzung der Fruchtkörper beeinflussen



AUSSEHEN

Der Kräuterseitling ist eng mit dem Austernpilz verwandt. Man erkennt ihn an seinem typisch geformten Fruchtkörper mit muschel- oder halbkreisförmigen Hut.

INHALTSSTOFFE

- zahlreiche pilztypische Vitamine wie: Vitamin D2 (Ergocalciferol), Vitamin B12
- Kalium, Kalzium und Phosphor
- die wichtigsten essenziellen Aminosäuren
- nur 0,8% Fett
- reichlich Ballaststoffe - etwa 4,6%

GESCHMACK

- Kein ausgeprägter Pilzgeschmack
- Aufgrund seiner bissfesten Textur ein attraktives Nahrungsmittel
- kann auch sehr gut als Alternative zu Fleisch genutzt werden

- bis zu 2,7% Proteine
- sowie 9,6% Kohlenhydrate
- Beta-Glucane (Quellstoffe): „füttern“ die guten Bakterien im Dickdarm und sorgen so für dessen Gesundheit. Sie helfen außerdem, die Darmtätigkeit zu fördern