

Speisepilze aus Deutschland liegen klar im Ernährungstrend – auch als beliebter Ersatz für Fleischprodukte

(GMH/BDC) Speisepilze liegen im Trend. Knapp zwei Kilogramm isst jede:r Deutsche im Durchschnitt pro Jahr. Champignons und andere Kulturspeisepilzen gehören zu den beliebtesten Alternativen von Fleisch und Fleischprodukten: Nach Angaben von Statista – der deutschen Online-Plattform für Statistik – bevorzugt rund ein Drittel der Verbraucher:innen in Deutschland das gesunde und kalorienarme Lebensmittel als Ersatz für Fleisch- und Fleischprodukte.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Knapp 80.000 Tonnen Speisepilze ernteten die deutschen Produzent:innen im Jahr 2023, und damit 2 Prozent mehr als im Vorjahr. Die beliebten Champignons machten einen Anteil von 98 Prozent aus. Kein Wunder: Das gesunde und kalorienarme Lebensmittel ist super aromatisch und eignet sich hervorragend für viele Gerichte, auch als Ersatz für Fleisch liegt es voll im Trend.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2024/09/GMH-2024-38-01.jpg>

Roh im Salat, gebraten oder gedünstet, als Belag für eine Pizza, in der Suppe oder vieles Leckerer mehr – Speisepilze eignen sich hervorragend in der Küche und in der Ernährung. Sie sind einfach und schnell zuzubereiten und enthalten viele Inhaltsstoffe, die der menschliche Körper für eine gesunde Entwicklung braucht: reichlich Eiweiß, eine Menge Vitamine, lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente sowie sättigende Ballaststoffe.

Deutsche Speisepilze punkten auch bei Regionalität

Im Bericht „Die 10 TOP Ernährungstrends 2023“ ziehen 170 führende Ernährungsexpert:innen das Fazit: „Das Fast Food unserer Tage ist nicht mehr fettig, sondern pflanzlich, bekömmlich und gesund“. Fleischesser:innen bevorzugen demnach zunehmend eine flexitarische Ernährungsweise, Klimafreundlichkeit rücke in den Fokus. Immer mehr Menschen bevorzugten eine regionale Herkunft von Lebensmitteln und passen die eigene Ernährung der saisonalen Verfügbarkeit an. Wichtig sei auch die Transparenz der jeweiligen Lieferkette. Auch hier punkten die deutschen Speisepilze: Sie werden das ganze Jahr über regional nach hohen Qualitätsstandards schonend und umweltfreundlich angebaut, der Weg zu den Verbraucher:innen ist kurz, so kommen sie jederzeit frisch in den Handel.

Zweitgrößte Erntemenge seit Beginn der Erfassung

79.800 Tonnen Speisepilze haben die deutschen Pilzproduzent:innen im Jahr 2023 geerntet – und damit wieder etwas mehr als im Jahr zuvor. Ganz oben in der Anbaustatistik liegen die Champignons, die nach wie vor die beliebtesten Kulturpilze der deutschen Verbraucher:innen sind. Mit 77.800 Tonnen und damit fast 98 Prozent entfiel der überwiegende Anteil der Erzeugung auf sie. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (Destatis), waren dies 2 Prozent mehr als im Vorjahr und – nach 2021 mit gut 81.000 Tonnen – insgesamt die zweitgrößte Erntemenge seit dem Beginn der Erfassung der Speisepilzernte im Jahr 2012. Im Vergleich zum zehnjährigen Durchschnitt von 2013 bis 2022 fiel die Champignonenernte im Jahr 2023 sogar um gut 11 Prozent höher aus.

Mehr Bio bei Edelpilzen

Neben den Champignons ernteten die deutschen Speisepilz-Produzent:innen noch Austernseitlinge, Shiitake und andere Speisepilze. Die Speisepilze aus ökologischer Erzeugung machten rund 13 Prozent an der Gesamternte aus, was 10.100 Tonnen entsprach. Bei den Edelpilzen liegt der Bio-Anteil mit 95 Prozent deutlich höher als bei den Champignons. Grundsätzlich unterscheidet sich der ökologische Anbau nur geringfügig von der herkömmlichen Produktion, bei der auch generell keine chemischen Pflanzenschutzmittel oder mineralische Dünger eingesetzt werden. Die Einstufung als Bio- oder konventionell erzeugtes Produkt erfolgt vielmehr nach der Herkunft der verwendeten Rohstoffe, insbesondere der Substratbestandteile.

Ob bio oder konventionell: Speisepilze sind ideal für jede Ernährungsform! Sie sind einfach köstlich, haben wenig Kalorien, enthalten kein Cholesterin, und so gut wie kein Fett. Das macht sie zu einem geschätzten Lebensmittel, auch als Ersatz für Fleisch und Fleischprodukte.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website <https://www.gesunde-pilze.de/>.