

## Auf der Suche nach den Proteinen: Wie Pilze als neue Proteinquellen dienen können

(GMH/BDC) Proteine sind elementar für die menschliche Ernährung. Sie erfüllen eine Reihe lebenswichtiger Funktionen in unserem Körper. Bisher ist Fleisch eine der Hauptquellen für Eiweiß, doch zunehmend rücken Alternativen in den Fokus. Pilze sind eine vielversprechende und spannende neue Proteinquelle – und eine ökologisch weitaus nachhaltigere darüber hinaus.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Speisepilze enthalten hochwertige Proteine, die vom Körper leicht aufgenommen werden können. Champignons, Shiitake-Pilze und Austernpilze sind also wertvolle Proteinquellen - und überaus köstliche darüber hinaus!

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2025/02/GMH-2025-08-01.jpg>

Pilze sind unglaublich vielseitig, und das nicht nur in der eigenen Küche. Immer stärker rücken sie in den Mittelpunkt von Forschern und Start-Ups. Insbesondere, wenn es darum geht, fleischlose Alternativen für nachhaltige und gesunde Lebensmittel zu finden. Der Bedarf ist da. Die Weltbevölkerung wächst und damit die Nachfrage nach nahrhaften und gesunden Lebensmitteln insgesamt. Immer mehr Menschen leben vegan oder vegetarisch und suchen gesunde eiweißhaltige Alternativen zu Fleisch. Nicht zuletzt hat die Erzeugung von tierischen Lebensmitteln einen negativen Effekt auf das Klima und die Umwelt.

### **Mykoproteine aus Pilzmyzel**

Eine Lösung für das Problem könnte in sogenannten „Mykoproteinen“ liegen. Das sind Pilzproteine, die aus dem Myzel – also aus dem fadenförmigen Wurzelsystem – ausgewählter Pilze gewonnen werden. Diese werden in großen Fermentern oder Braukeseln unter kontrollierten Bedingungen fermentiert. Der Pilz wird mit einer Nährlösung aus Zucker oder – noch besser – mit Rest- oder Nebenstoffen aus der Lebensmittelproduktion gefüttert. Unter Zugabe von Sauerstoff und Wärme wächst das Myzel innerhalb weniger Tage, bis es schließlich geerntet, entwässert und verarbeitet wird.

### **Fleischähnliche Konsistenz**

Mykoprotein hat eine natürliche, fleischähnliche Textur. Daher ist es so ideal für die Herstellung von Fleischersatzprodukten. Bindemittel, Gewürze oder zusätzliche Zutaten lassen die gewünschte Textur und den Geschmack entstehen. Zu finden sind Mykoproteine daher häufig in Fleischersatzprodukten wie Burger, Würstchen oder Nuggets. Der Proteingehalt des Mykoproteins ist mit rund 45-50 Prozent relativ hoch, alle essenziellen Aminosäuren sind ebenfalls vorhanden. Es ist ballaststoffreich, fett- und cholesterinarm sowie glutenfrei. Auch in puncto Nachhaltigkeit überzeugt das aus Pilzen gewonnene Produkt. Im Vergleich zur Produktion von Rindfleisch sind die Treibhausgas-Emissionen geringer, der Verbrauch von Ressourcen wie Land, Wasser und Energie ebenfalls.

## **Speisepilze als wertvolle Proteinquelle**

Aber nicht nur das durch Fermentation gewonnene Mykoprotein ist eine gesunde Eiweißquelle. Die in frischen Speisepilzen enthaltenen Proteine besitzen alle essenziellen Aminosäuren, einschließlich Leucin und Lysin. Darüber hinaus liefern sie zusätzliche Nährstoffe wie B-Vitamine, Vitamin D und Beta-Glucane, die das Immunsystem stärken und zur allgemeinen Gesundheit beitragen. Auch wenn der Proteingehalt der frischen Pilze etwas geringer als der von Fleisch ist, eignen sie sich hervorragend für eine vegane oder vegetarische Ernährung. Ihr Vorteil: Das hochwertige Protein der Speisepilze kann vom Körper leicht aufgenommen werden. So enthalten Speisepilze wie Champignons, Shiitake-Pilze und Austernpilze alle neun essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper benötigt.

Experten zufolge könnte man die Pilzmyzel-Produkte auch aus den Fruchtkörpern der Pilze herstellen. Im Fruchtkörper sind nicht nur mehr Proteine enthalten als im Myzel. Sie enthalten auch bedeutend mehr langkettige Polysaccharide als das Myzel allein. Diese Gruppe von bioaktiven Verbindungen können unter anderem das Immunsystem stärken und Entzündungen vorbeugen.

Wer sich, der Umwelt und dem Klima etwas Gutes tun will, kann dies also ganz einfach mit Pilzen machen – ob frisch, zubereitet oder in Form von Mykoproteinen in Fleischersatzprodukten. Pilze sind immer eine gesunde und köstliche Wahl!

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).