



ZVG

Länger satt mit Pilzen

Pilze enthalten fast keine Kohlenhydrate und nur um die 25 Kilokalorien pro 100 Gramm. Sie bestehen zu mehr als drei Vierteln aus Wasser und haben nahezu kein Fett. «Wer Pilze isst, bleibt lange satt», schreibt der Verband Schweizer Pilzproduzenten in seinem Newsletter. Mit ihren Ballaststoffen und Eiweissen (rund 3,3 g Eiweiss pro 100 g) sind Pilze eine zuverlässige Proteinquelle und übertreffen sogar die eiweisshaltigen Erbsen und Bohnen. Ihre Menge an Ballaststoffen ist ähnlich wie bei anderem Gemüse. Pilze sind aber anders aufgebaut: Chitin umgibt die Pilzzelle. Dieser Stoff braucht länger, bis er verdaut ist und den Darm passiert hat. Solange sendet er Sättigungssignale. Hungergefühle kommen nicht auf. Zwischenmahlzeiten erübrigen sich und die Nährstoffzufuhr wird dadurch reduziert. (GAB)