

## Willkommen in der Welt der Pilze: Ein köstliches und gesundes Essen!

Pilze, Pilze überall! Pilze werden seit Tausenden von Jahren als Lebensmittel und Medikamente verwendet. Viele Menschen essen gerne verschiedene Pilzsorten, sowohl in roher als auch in gekochter Form. Die meisten werden in Chester County, PA, in der Stadt Kennett Square und Umgebung angebaut, die auch als [Pilzhauptstadt der Welt](#) bekannt ist. Mit vielen gesundheitlichen Vorteilen und einer Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten ist es leicht zu verstehen, warum so viele Köche sie gerne in ihre leckeren Gerichte integrieren. Pilze enthalten zwischen 80 und 90 Prozent Wasser, sind natrium-, fett- und kalorienarm, extrem nährstoffreich und eignen sich hervorragend für gewichtsbewusste Menschen. Darüber hinaus [hellip](#)



Pilze, Pilze überall! Pilze werden seit Tausenden von Jahren als Lebensmittel und Medikamente verwendet. Viele Menschen essen gerne verschiedene Pilzsorten, sowohl in roher als auch in gekochter Form. Die meisten werden in Chester County, PA, in der Stadt Kennett Square und Umgebung angebaut, die auch als [Pilzhauptstadt der Welt](#) bekannt ist. Mit vielen gesundheitlichen Vorteilen und einer Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten ist es leicht zu verstehen, warum so viele Köche sie gerne in ihre leckeren Gerichte integrieren. Pilze enthalten zwischen 80 und 90 Prozent Wasser, sind natrium-, fett- und kalorienarm, extrem nährstoffreich und eignen sich hervorragend für gewichtsbewusste Menschen. Darüber hinaus [hellip](#)

„Pilzhauptstadt der Welt“ bekannt ist. Mit vielen gesundheitlichen Vorteilen und einer Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten ist es leicht zu verstehen, warum so viele Köche sie gerne in ihre leckeren Gerichte integrieren.

Pilze enthalten zwischen 80 und 90 Prozent Wasser, sind natrium-, fett- und kalorienarm, extrem nährstoffreich und eignen sich hervorragend für gewichtsbewusste Menschen. Darüber hinaus enthalten sie weder Gluten, Fett noch Cholesterin. Sie sind voller Kalium, was hilft, den Blutdruck und das Auftreten von Schlaganfällen zu senken. Tatsächlich enthält ein mittelgroßer Portabella-Pilz mehr Kalium als eine normal große Banane. Sie sind außerdem voll mit Vitamin B (gut für das Nerven- und Verdauungssystem), Eisen (gut für Anämie und rote Blutkörperchen), Kupfer (hilft bei der Bildung roter Blutkörperchen) und Selen (gut für die Funktion der Prostata und hilft bei der Reduzierung der Prostata Krebs).

Pilze sind die einzigen angebauten Lebensmittel, die natürliches Vitamin D enthalten, das zur Knochenstärkung beiträgt. In Kombination mit Kalzium, das auch in Pilzen enthalten ist, können sie bei Gelenkschmerzen und Osteoporose helfen. Sie enthalten auch Beta-Glucane, die das Immunsystem stimulieren und die Allergieresistenz erhöhen. Sie kommen in vielen Shiitake- und Oyster-Pilzen vor. Pilze sind auch dafür bekannt, Ergothionein zu enthalten, ein starkes Antioxidans, das das Immunsystem stärkt. Ergothionein ist eine Aminosäure, die Schwefel enthält, die vielen Menschen in ihrer Ernährung fehlt. Diabetiker haben aufgrund des natürlichen Insulins und der darin enthaltenen Enzyme eine Verbesserung beim Verzehr verschiedener Pilzarten gezeigt. Viele Pilzarten helfen Diabetikern auch bei Infektionen ihrer Gliedmaßen, da sie ein natürliches Antibiotikum sind.

Nachfolgend finden Sie eine Zusammenfassung einiger der häufigsten Pilze:

- Weiße Knöpfe: Untersuchungen haben ergeben, dass

Pilze, die in den USA am häufigsten vorkommen, bei Brust- und Prostatakrebs helfen und dabei ungefähr 3,5 Unzen pro Tag verbrauchen. Gut zur Gewichtsreduktion.

- Crimini (Vorläufer von Portabella): Diese braunen Pilze haben eine ähnliche Größe wie weiße Knöpfe, sind fester und besitzen einen erdigeren Geschmack. Sie helfen auch bei Brust- und Prostatakrebs. Ideal zur Gewichtsreduktion.
- Portabella: Diese großen, braunen, regenschirmförmigen Pilze (die Erwachsenenversion von Crimini-Pilzen) haben einen fleischigeren Geschmack. Ideal zum Grillen und Füllen mit Artischocken, Spinat, Krabbenfleisch und einem „italienischen“ Rezept aus Hackfleisch, Tomatensauce, Zwiebeln, Paprika und Kräutern. Hilft auch beim Abnehmen.
- Shiitake: Wurden von vielen asiatischen Kulturen zur Behandlung von Erkältungen und Grippe verwendet. Untersuchungen zeigen, dass die Extrakte dieses Pilzes helfen, Infektionen zu bekämpfen, das Immunsystem zu stärken und das Tumorwachstum und Brustkrebs zu bekämpfen. Essen Sie 4-5 Unzen pro Tag. Ausgezeichnete Quelle für Vitamin D.
- Reishi: Sieht aus wie eine braune und weiße Holzblume: Gut zur Bekämpfung von bakteriellen und viralen Infektionen, zur Senkung von Cholesterin und Blutdruck.
- Maitake: Hilft bei der Reinigung des Körpers und stimuliert das Immunsystem.

- Oyster: Laufende Forschungen zeigen, dass es vielversprechend ist, zur Verteidigung gegen HIV beizutragen. Reich an Antioxidantien
- Steinpilze: Ein fleischiger Pilz, der einem Portabella-Pilz ähnelt und außerdem entzündungshemmende Eigenschaften hat

Pilze sind ein vielseitiges Lebensmittel, das in vielen Suppen, Salaten, Sandwiches, Vorspeisen, Eintöpfen, Nahrungsergänzungsmitteln und sogar in Sportgetränken verwendet werden kann! Kaufen Sie Pilze nur bei seriösen Anbietern, da viele in freier Wildbahn gezüchtete Pilze giftig sein und giftige Schwermetalle enthalten können.

Pilze sind eine köstliche Ergänzung der Ernährung der Menschen und haben viele überraschende gesundheitliche Vorteile. Untersuchungen haben gezeigt, dass sie helfen können, den Cholesterinspiegel zu senken, Diabetiker vor Infektionen zu schützen, Brust- und Prostatakrebs vorzubeugen, beim Abnehmen zu helfen, die Knochengesundheit zu verbessern, das Immunsystem zu stimulieren, den Blutdruck zu senken, die Eisenabsorption zu erhöhen und hervorragende Lieferanten von Kalium, Kalzium, Riboflavin, Phosphor, Vitamin D und Selen. Versuchen Sie es noch heute in einer Vielzahl von Rezepten!

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**