

REGIONAL IST 1. WAHL

Vor Ort bei
Bio-Erzeugern
aus der Region.

BERLIN-BRANDENBURG

Der Shiitake: Von Fernost nach Fehrbellin.

Der Shiitake ist der Lieblingsspilz vieler Asiaten, und auch weltweit wird nur der Champignon häufiger gegessen. Lily Lan tut eine Menge dafür, dass die heimischen Fans dieses edlen Speisepilzes auf ihre Kosten kommen. Sie versorgt von Fehrbellin aus über den Großhändler Terra Naturkost den Naturkostfachhandel in Berlin und Brandenburg auf kurzem Weg.

Warum der Shiitake zugleich lecker und heilsam ist, wie sich ein asiatischer Wald simulieren lässt und was Chinesen zu japanischen Pilzen sagen, lesen Sie auf den Innenseiten.

Pilzzucht in Brandenburg:
Geschichten aus dem Folienwald.

Kleine Kunde asiatischer Speisepilze:
Who-is-who im Pilzregal?

Asiatische Heil- und Vitalpilze:
Vorbeugen, genießen, heilen.

Rezepte:
Pilzvariation in Ingwerbutter
Pasta mit Shiitake

Die Heimat des Shiitake:
Kurz mal hinträumen.

Kostenlos mitnehmen!

Zwei schnelle Pilzrezepte auf der Rückseite!

Pilzzucht in Brandenburg:

Geschichten aus dem Folienwald.

60 Kilometer nordwestlich von Berlin steht ein Wald, der so gar nicht nach Wald aussieht: 12 klimatisierte Folientunnel simulieren hier ideale Wachstumsbedingungen für asiatische Baumpilze. Den Pilzen ist es egal, ob sich Laub über ihren Köpfen wiegt - solange Pflege, Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Nährboden stimmen.



Der Shimeji ist reif.

Frau Lan, Sie sind Herrin über Tausende von Pilzen. Ist das eine schwierige Aufgabe?

„Ja, auch wenn viele Menschen meinen, Pilze wachsen von alleine. Man braucht sehr viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl, um eine gleichbleibend hohe Qualität zu erzielen. In unseren Anfangsjahren haben wir viel experimentiert und sogar drei Sommer auf die erste Ernte warten müssen. Wir haben unsere Pilze damals auf echten Baumstämmen gezogen, weil wir die Natur möglichst gut nachbilden wollten. Dann sind wir auf Holzschnitzel und schließlich auf Sägespäne umgestiegen.“

Einfache Sägespäne?

„Ganz so einfach sind auch die Späne nicht. Da unsere Pilze in der Natur nur auf bestimmten Laubbäumen gedeihen, verwenden wir ausschließlich Buchenspäne.“

Was brauchen Ihre Pilze außer Spänen?

„Die Späne sind lediglich unser Nährboden. Als entscheidende Zutat brauchen wir Pilzsporen, sozusagen die Saat. Wir bekommen vorgekeimte, nicht genmanipulierte Sporen aus einem sehr renommierten Labor und impfen damit die Buchenspäne. Dann lassen wir die so genannte Pilzbrut arbeiten - bei genau ausgeklügelten klimatischen Bedingungen. Nach einem halben Jahr können wir aus unserem Ansatz Pilze ernten und etwa vier Wochen später noch einmal nachernten. Theoretisch wären weitere Erntewellen möglich. Aber je länger der Ansatz steht, desto anfälliger wird er gegenüber Schädlingen. Wir verzichten deshalb auf mehrere Ernten und ziehen unsere Pilze immer wieder aus frischer Brut. Das bedeutet, dass wir sehr viel Zeit investieren. Aber wir verstehen uns als Premium-

Anbieter. Da ist Qualität wichtiger als Zeit.“

Züchten Sie außer dem Shiitake auch noch andere Speisepilze?

„Ja, zur Zeit haben wir den Kräuterseitling, den Nameko, den Shimeji und den Pom Pom blanc im Angebot. Das sind allesamt asiatische Speisepilze, die auf Stämmen von Laubbäumen wachsen. Shii ist übrigens die japanische Bezeichnung für eine Kastanienart. Und take heißt ein-

fach nur Pilz. Im Japanischen bedeutet Shiitake also Baumpilz. Die Chinesen nennen ihn hingegen gut duftenden Pilz.“

Wie muss man sich die Ernte im Folienwald vorstellen?

„Unsere Mitarbeiter schneiden die reifen Pilze mit einem Messer vom Ansatz ab - ähnlich wie bei der Pilzernte im Wald. Nur dass man bei uns nicht lange nach Pilzen suchen muss. Die Zucht und Ernte der Pilze ist also reine Handarbeit. In unseren 12 Folientunneln ernten wir pro Woche drei bis vier Tonnen Pilze.“

Wie viele Mitarbeiter beschäftigen Sie in Fehrbellin?

„Insgesamt 30, die übrigens alle aus der Gegend kommen. Uns ist es wichtig, Arbeitsplätze vor Ort zu schaffen. Das hat einige deutsche Unternehmer verwundert, dass ausgerechnet wir Taiwanese mit unseren exotischen Pilzen so standortorientiert wirtschaften.“

Sind Sie, Frau Lan, mit den ersten Shiitake nach Deutschland gekommen?

„Nein, ich bin schon in Deutschland zur Schule ge-



Vorgekeimte Sporen sind das Herzstück.



Pilzernte bei Lentinus.

gangen. Mein Vater war Professor für Sinologie an der Uni Hamburg. Aber unseren ersten Pilzstamm haben mein Mann und ich 1986 tatsächlich aus Taiwan geholt und in einem deutschen Labor vermehrt. In den 80er Jahren war der Shiitake noch ein nahezu unbekanntes, sehr exotisches Produkt, das vor allem in den Niederlanden bzw. in der deutschen Spitzengastronomie nachgefragt wurde. Es gab den Shiitake nur als Importprodukt, er wurde noch nicht in Europa gezüchtet. So kamen wir auf die Idee, unsere guten Kontakte nach Taiwan zu nutzen und haben dazu beigetragen, den Shiitake nach Europa zu holen. Heute ist der Shiitake (nach dem Champignon) der weltweit am zweithäufigsten angebaute und gegessene Pilz.“

Seit wann gibt es die Lentinus GmbH?

„1993 haben wir - damals noch in der Lüneburger

Heide - mit unserem professionellen Zuchtbetrieb begonnen. 1999 sind wir nach Fehrbellin umgezogen, weil wir ein größeres Firmengelände mit guter Verkehrsanbindung suchten. Seit 2002 arbeiten wir als zertifizierter Biobetrieb. Aber an unseren Produktionsbedingungen mussten wir nie etwas ändern, wir haben schon immer biologisch gewirtschaftet, d. h. unsere Pilze ohne künstliche Pflanzenschutz- und Düngemittel gezüchtet - nur die offizielle Zertifizierung fehlte uns noch.“

Wohin verkaufen Sie Ihre Speisepilze?

„Der Großteil unserer Pilze geht an den Großhandel, und zwar europaweit. Auch Terra Naturkost kauft bei uns Pilze für den Naturkosthandel in Berlin und Brandenburg ein. Sie finden unsere Produkte also im Gemüseregal Ihres Naturkostfachgeschäfts.“



Pilzzucht ist Handarbeit. Nur beim Transport hilft der Gabelstapler.

Kleine Kunde asiatischer Speisepilze: Who-is-who im Pilzregal?

Nameko

Shiitake

Shimeji

Kräuterseitling



Asiatische Heilpilze:

Vorbeugen, genießen, heilen.

Viele Speisepilze aus Asien haben sich auch als Heilpilze einen Namen gemacht. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden sie seit Jahrtausenden eingesetzt. Aber auch in Europa gehört die Mykotherapie (Pilzheilkunde) inzwischen zum naturheilkundlichen Repertoire.

Der Shiitake (*Lentinula edodes*) gilt als besonders wirkungsvoller Heilpilz und wird für die Behandlung von Durchblutungsstörungen und zur Stabilisierung des Immunsystems empfohlen. Außer Vitamin B, Provitamin D, vielen wichtigen Mineralstoffen und Aminosäuren enthält der Shiitake zudem Lentinan, das in Japan als Wirkstoff für die Behandlung von Magenkrebs zugelassen ist und sich in seinem Namen wieder findet.

Frau Lan rät: regelmäßig genießen.





Die Heimat des Shiitake: Kurz mal hinträumen.

Der Shiitake stammt aus japanischen, chinesischen und taiwanesischen Wäldern. Dort wächst er auf Laubbäumen, vor allem auf Buchen, Eichen und Esskastanien. Da er Ostasiens beliebtester Speisepilz ist, wird er auch in seiner Heimat für den Verzehr gezüchtet. In Europa und Nordamerika wächst der Shiitake ausschließlich als Zuchtpilz, in freier Natur kommt er – bislang – nicht vor.

Der brandenburgische Landwirt, der das verbrauchte Pilzsubstrat von Lentinus als Dünger für seine Kartoffeln verwendet, berichtet allerdings, dass er nicht nur gute Kartoffeln, sondern gelegentlich auch Shiitake-Pilze auf seinem Acker ernten kann.

Frau Lan empfiehlt:

Pasta mit Shiitake

Für 4 Personen

ZUTATEN:
 400 g Pasta
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 EL Butter
 300 g Shiitake
 200 g gekochter Schinken (kann entfallen)
 100 ml Weißwein
 500 g Sahne
 Salz, frischer Pfeffer, Zitronensaft

ZUBEREITUNG:
 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Butter andünsten. Die Shiitake (in Scheiben) und den gewürfelten Schinken dazu und kurz mit anbraten. Dann mit Weißwein löschen und die Sahne angießen. Etwa 10 min. bei milder Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken und zu Pasta nach Wahl servieren.



IMPRESSUM:

Das Regional-Info berichtet über Bio-Erzeuger und Verarbeiter aus Berlin und Brandenburg. Es ist ausschließlich in Naturkostfachgeschäften erhältlich.

Herausgegeben von: Terra Naturkost Handels KG, Berlin

Redaktion: Ronald Mikus

Gestaltung: ZITRUSBLAU · www.zitrusblau.de

Gedruckt auf 100%igem Recycling-Papier.



Pilzvariation in Ingwerbutter

(dieses Gericht wird an Bord der Queen Mary serviert)

ZUTATEN:
 pro Person ca. 150 g asiatische Speisepilze
 Butter
 frischer Ingwer
 Kräutersalz
 etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG:
 Die Pilze ungeputzt auf ein großes Stück Alufolie legen. Mit Kräutersalz würzen. Butterflöckchen und einige Scheiben frischen Ingwer dazu legen und Zitrone darüber träufeln. Das Folienpaket schließen und bei 180 Grad für ca. 10 Minuten garen. Dazu passt ein feines Kartoffelpüree oder Baguette.

Küchentipps für Shiitake & Co:

- + Asiatische Speisepilze bleiben rund 10 Tage frisch, wenn sie in einem feuchten Tuch oder einer Dose im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- + Immer mit etwas Flüssigkeit zubereiten, weil sie – im Gegensatz zum Champignon – wenig Wasser enthalten.