

# Austernpilze

[www.pilzhof-wittenhagen.de](http://www.pilzhof-wittenhagen.de)



Austernpilze haben einen kräftigen und vollen Geschmack, der an Kalbfleisch erinnert.

Die Qualität dieser edlen Pilze erkennen Sie an ihrem festen und saftigen Fleisch.

Wertvolle Vitalstoffe und hoher Eiweißgehalt.

Austernpilze sind ernährungsphysiologisch besonders hochgeschätzt.

Sie enthalten eine große Bandbreite wertvoller Vitalstoffe:

Vitamine des B-Komplexes wie B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin) und B12 (Cobalamin), außerdem Folsäure, die Vitamine C und D, alle essenziellen Aminosäuren sowie das wertvolle Polysaccharid „Pleuran“.

B-Vitamine dienen der Energiegewinnung des Körpers aus Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen. Sie sind für die Funktion der Nervenzellen und Muskeln verantwortlich.

Vitamin D (Calciferol) fördert die Knochenbildung und beugt der Osteoporose vor.

Die Versorgung mit B-Vitaminen über die Nahrung erfolgt oft durch den Verzehr von Fisch, Fleisch und Innereien.

Für Vegetarier und Menschen mit erhöhtem Harnsäurewert und Gicht sind diese hoch purinhaltigen Lebensmittel allerdings weniger geeignet.

Hier kann der Austernpilz eine wichtige Rolle als Vitamin-B-Lieferant einnehmen.



Pilzhof Wittenhagen  
Dorfstraße 58 b  
18510 Wittenhagen  
0170 2154156



# Austernpilze

[www.pilzhof-wittenhagen.de](http://www.pilzhof-wittenhagen.de)



Die ebenfalls enthaltene Folsäure ist wichtig für die Blutbildung und fördert das Wachstum junger Zellen, auch im Knochenmark.

Sehr wertvoll ist darüber hinaus das im Austernpilz vorkommende Polysaccharid "Pleuran".

Es gehört – wie auch die Vitamine C und D – zu den für eine gesunde Ernährung wichtigen Antioxidantien.

Ihr hoher Proteingehalt macht Austernpilze besonders für Vegetarier und Veganer interessant.

Forschungsergebnisse legen zudem nahe, dass die Pilze das Wachstum wichtiger probiotischer Bakterien im Darm fördern.

| Nährwert pro 100 g |       |
|--------------------|-------|
| Kalorien           | 11    |
| Eiweiß             | 2,4 g |
| Fett               | 0,2 g |
| Kohlenhydrate      | 0 g   |
| Ballaststoffe      | 5,9 g |



Pilzhof Wittenhagen  
Dorfstraße 58 b  
18510 Wittenhagen  
0170 2154156

