Winterpilz

lentinula edodes

Blumenpilz, Dong Gu (chin), Shiitake (jap.)

Kategorie

Pflanzen, Pilze

Beschreibung



lentinula edodes

Der Winterpilz, Shiitake oder Shii-Take (Lentinula edodes, syn. Lentinus edodes; chinesisch donggu, als Ad-hoc-Umschrift Tung Koo oder alternativ als xianggu, japanisch shi itake) ist eine Pilzart aus der Familie der Omphalotaceae. Klassisch wurde er unter den Ritterlingsverwandten (Tricholomataceae) oder den Stielporlingsartigen (Polyporales) eingereiht. Der japanische Name Shiitake bedeutet Pilz (take), der am Pasania-Baum (shii) wächst. Der Pilz wird im Deutschen daher auch Pasaniapilz genannt.Der Winterpilz ist ein Speisepilz mit 5 bis 10 cm großen, häufig exzentrischen Pilzhüten von rotbrauner bis braungrauer Farbe. Er hat eng stehende Lamellen, die farblich von weißlich über leicht gelb bis rotbraun wechseln. Der Stiel ist verhältnismäßig kurz gehalten.Der Winterpilz wächst auf Eichen- oder Kiefernholz oder auf Buchenstämmen im Wald. Als Zuchtpilz wird der Winterpilz auf sterilisierten Holzspänen, vermischt mit Nährstoffen, mit Pilzbrut geimpft und in speziell dafür vorgesehenen Brutschränken acht Wochen bei 20 bis 25 °C abgedeckt herangezogen. Wenn sich die ersten Pilzhütchen gebildet haben, werden die Pilze bei reduzierter Temperatur (15 bis 18 °C) weiter gezogen.


Winterpilz

Herkunft

In den Wäldern Chinas und Japans kommt er wildwachsend vor, doch stammen auch die dort auf dem Markt erhältlichen Pilze allesamt aus Zuchtbetrieben. Dazu werden traditionell Bäume in der Wachstumsphase dann gefällt, wenn die Nährstoffe unter der Rinde süßlich schmecken. Die frischen Schnittflächen der so gefällten Bäume bilden eine ideale Nahrungsgrundlage für die Sporen der Shiitakepilze. In Europa und Nordamerika kommt er in freier Natur nicht vor, wird aber auch hier in steigendem Maße kultiviert.

Aroma

Der Winterpilz ist fleischig, voll und würzig im Geschmack. Der Pilz besitzt die Geschmacksqualität umami. Umami entsteht durch das Vorhandensein von Glutamat und aktiviert spezielle Geschmacksrezeptoren auf der Zunge. Es ist mitbestimmend für den Geschmack von eiweißreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Hülsenfrüchten und einigen Pilzen.

Verwendung

In der Küche werden Winterpilze zu Fleisch- oder Gemüsegerichten gegeben. Vor der Zubereitung

© 2026 coquina.de

sollten getrocknete Pilze 20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht werden. Danach werden die Pilze von den Stielansätzen befreit, da diese leicht knorpelige Konsistenz haben. Anschließend wird der Pilzhut schräg (im Winkel von 45 °) in dünne Scheiben geschnitten. Hierdurch ergeben sich größere Schnittflächen, so dass der Pilz mehr Aroma in das Gericht abgeben kann. Je nach Gericht kann auch das Pilz-Einweichwasser noch als Würze dienen.

Einkauf / Aufbewahrung

Getrocknete Winterpilze sind in jedem Asienladen erhältlich, manchmal auch in der Feinkostabteilung im Supermarkt. Wenn Sie Shiitake-Pilze kaufen möchten, achten Sie darauf, dass sie prall und saftig wirken und dass ihr Hut nicht ausgetrocknet aussieht. Risse, Flecken oder »Schuppen« auf dem Hut sind kein Zeichen für mangelnde Qualität, sondern typische Merkmale. Mitunter werden auch frische Pilze angeboten.

Frische Pilze sollten nach dem Kauf nicht bei Raumtemperatur gelagert werden. Im Kühlschrank halten sie sich vier bis sieben Tage. Eingefroren beträgt die Haltbarkeit zwischen zehn und zwölf Monaten.

Ersatz

Für das charakteristische Aroma des Winterpilz gibt es keinen Ersatz.

Gesundheit

Ursprünglich galt die Empfehlung, bei der Verwendung von Frischpilzen möglichst eine Garzeit von zwanzig Minuten einzuhalten, da ansonsten in seltenen Fällen allergieartige Hautreaktionen (Shiitake-Dermatitis) auftreten könnten. Mittlerweile geht man davon aus, dass Lentinan (vermutlich der verantwortliche Wirkstoff für die Hautreaktionen) hitzebeständig ist und Shiitake-Dermatitis auch nach Verzehr gekochter und gebratener Pilze auftreten kann. Trotz der weltweit sehr häufigen Verwendung des Shiitake als Speisepilz sind bisher allerdings insbesondere in Deutschland nur relativ wenige Fälle von Shiitake-Dermatitis bekannt geworden.

In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen, bekannt als jap. Yakuzen, chin. Yaoshan, wie andere Pilze und Gemüse eine gezielte Anwendung bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, Leberzirrhose und Arteriosklerose. Häufigere Mahlzeiten mit Shiitake sollen die genannten Beschwerden lindern. Zu diesem Zweck werden die Pilze gekocht, gebraten oder gedünstet. Dazu gibt es gekochten Reis, Sushi oder Gemüse. Gewürzt wird das ganze mit Miso, Sojasoße oder Tomatensoße.

Geschichte

Shiitake wird seit Tausenden von Jahren in China und auch in Japan als Nahrungsmittel und als Medizin geschätzt. Der Shiitake war für die Menschen früher so wertvoll, dass er als Geschenk für Kaiser und Könige taugte: So sollen im Jahre 199 die Bewohner der japanischen Provinz Kyushu dem damaligen Kaiser Chuai Shiitake als Geschenk dargebracht haben. Es gibt aber auch noch weit ältere chinesische Quellen über den Gebrauch von Shiitake.

© 2026 coquina.de