3|2025

ernährung heute

Das Magazin des forum.ernährung heute

FOKUS

Funga? Welt der Pilze

„Pilze bergen die Geheimnisse des Universums, des Lebens auf unserem Planeten und des Kerns unseres Seins."

[Paul Stamets]

© iStock/alanphillips

© Caecilia Lahner

Liebe Leserin, lieber Leser!

Pilze sind ein Faszinosum. Sie umgeben uns in der Erde, auf Bäumen, in Häusern, in der Luft, auf der Haut und in Lebensmitteln. Sie sind jeden Tag omnipräsent, und doch wissen wir gemeinhin recht wenig über sie. Ohne Pilze wären die Pflanzen vor etwa 450 Mio. Jahren nicht vom Wasser aufs Land gekommen, ohne Pilzpartner würde kein Lebewesen in seiner aktuellen Form bestehen. Oft denken wir bei Pilzen nur ans Essen, doch der weitaus größere Teil der Pilze – das Myzel – befindet sich unter der Erde. Hier sind sie Netzwerker par excellence und weisen Verwobenheiten auf höchstem Grad auf. Sich mit Pilzen auseinanderzusetzen, bedeutet daher auch, komplexe Verflechtungen zu erkennen, und kann helfen, die Beziehungen zwischen Lebewesen – also die Ökologie – zu verstehen.

Die längste Zeit wurden Pilze im Reich der Pflanzen verortet. Erst seit 1969 sind sie in der biologischen Systematik eine eigene Welt. Doch bis heute gibt es keinen offiziellen Begriff für alle auf einer Fläche lebenden Pilze, wie das für Pflanzen die Flora und Tiere die Fauna ist. Forschende haben daher am Beginn dieses Jahrtausends vorgeschlagen, den Terminus Funga einzuführen. Dieser eigene Begriff soll zu mehr Pilzbewusstsein beitragen. Denn trotz zunehmenden Interesses sind Pilze weitgehend unbekannt. Sowohl die Bilder im Kopf als auch unser Wortschatz sind begrenzt, wenn wir uns vor Augen halten, dass es über 2 Mio. Arten gibt, von denen etwa 140 000 erforscht sind und etwa 200 kulinarisch oder medizinisch genutzt werden. Weil ernährungsökologische Aspekte und Auswirkungen unserer Lebensmittelauswahl auf Umwelt, Gesundheit und Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnen, wächst auch die Nachfrage nach Pilzen. Ihre Herstellung benötigt wenig Ressourcen, ihre Verwendungsmöglichkeiten sind mannigfach. Schließlich sind Pilze unter mehreren Aspekten geschmacklich interessant. Ein Punkt ist ihre Umami-Kraft, die sich aus dem Zusammenspiel von zwei Aminosäuren ergibt: Glutamat und Aspartat. Die meisten Aminosäuren schmecken jedoch bitter oder süß. Passenderweise ist – abseits des Fokusthemas – auf den Seiten 16–19 zu lesen, was es mit süßen Proteinen auf sich hat.

Mit dieser Ausgabe möchten wir einen Beitrag für ein erhöhtes Pilzverständnis leisten, Neugierde wecken und Gusto auf eine erweiterte Aromavielfalt machen. Gehen Sie in die Pilze, erkunden Sie die Vielfalt der kultivierten Schwammerl und lassen Sie es sich schmecken!

Herzlichst!

Marlies Gruber

Inhalt

FOKUS
4 Wood Wide Web
7 Healing Mushrooms?
8 Pilz-Basics
10 „Es lassen sich hunderte Pilzarten kultivieren“
12 Schwammerlgenuss im Wandel
14 Sekundäre Pilzvergiftung
15 Mythen-Check: Schwamm drüber?

LEBENSMITTEL
16 Süße Proteine: Chancen und Herausforderungen

YOUNG SCIENCE SPOTLIGHT
20 Verbraucherakzeptanz von Mikroalgen

21 **KURZMELDUNGEN**

SERIE: BEEREN | TEIL 3
22 Sanddorn

24 **REZENSIONEN**

Impressum
Geschäftsführerin und Herausgeberin:
Dr. Marlies Gruber, mg@forum-ernaehrung.at
Chefredakteurin: Elisabeth Sperr, MSc MBA
Autorinnen und Autoren: Dr. Eva Derndorfer;
Ass-Prof. DI Dr. Klaus Dürrschmid; Dr. Marlies Gruber;
Lisa Caren Jetter, BSc; Anna Reif, BSc;
Elisabeth Sperr, MSc MBA; Mag. Wiebke Venter
Lektorat: Conny Brandhofer
Design & Umsetzung: vektorama.city, Wien
Druck: Donau Forum Druck, Wien

Offenlegung
Medieninhaber, Herausgeber: forum. ernährung heute, Verein zur Förderung von Ernährungsinformation, Schwarzenbergplatz 6, 1037 Wien, Austria,
ISSN: 2226-3233, t +43.1.712 33-44,
office@forum-ernaehrung.at, forum-ernaehrung.at
Geschäftsführerin: Dr. Marlies Gruber
Grundlegende Richtung: Informationsdienst für Ernährungsberatung, -wissenschaft und -wirtschaft; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit genauer Quellenangabe. Namentlich gekennzeichnete Artikel liegen im Verantwortungsbereich der Autorinnen und Autoren und geben nicht unbedingt die Meinung des Vorstands oder der Redaktion wieder. forum. ernährung heute übernimmt keinerlei Haftung für inhaltliche oder drucktechnische Fehler. Gendering: Im Sinne der Lesefreundlichkeit wird überwiegend auf die Anwendung der geschlechtergerechten Schreibung von Berufbezeichnungen etc. verzichtet. Bei ausschließlicher Nennung der männlichen Form gilt diese immer gleichwertig für Frauen und Männer.

Abonnement für ernährung heute 2025
Konditionen: Inlandsabonnement € 35,00;
Auslandsabonnement € 48,00;
Kombinationsabonnement Print und Online:
Inland € 45,00; Ausland € 55,00
Bestellung/Verwaltung: Dialog Systems, Mag. Poltner GmbH, Ortsstraße 77, 2392 Dornbach im Wienerwald, Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–13 Uhr, t +43.664.3458387, forum-shop@wdm.co.at
Kündigung/Adressänderung: Kündigungen bzw. Adressänderungen sind auf der Webseite in Ihrem Benutzerkonto selbst durchzuführen oder schriftlich oder per E-Mail an die Adresse unserer Abo-Verwaltung zu richten. Die Kündigung kann jeweils drei Monate vor Ende des Bezugsjahres, nicht jedoch vor Ablauf der Mindestbezugsdauer (ein Jahr) erfolgen.
Abonnementservice: Details unter forum-ernaehrung.at/abo

Wood Wide Web

Zwischen Wald und Zucht, Tradition und Trend: Die Welt der Fungi reicht von einzelligen Hefen bis hin zu komplexen Organismen wie den klassischen Speisepilzen. Als eigenes Reich jenseits von Tier und Pflanze verblüffen sie biologisch, kulinarisch und ernährungsphysiologisch.

von Wiebke Venter

In vielen Kulturen werden Speisepilze seit Jahrhunderten geschätzt. Im alten Griechenland stärkten sie Krieger, und bei den Römern wurden sie als „Speise der Götter“ nur ausgewählten Gästen gereicht. In China galten Pilze als Quelle für Gesundheit und Langlebigkeit, während indigene Völker in Mexiko sie rituell und therapeutisch einsetzten. Ihr Anbau begann in Ostasien etwa mit dem Judasohr vor rund 1500 Jahren und dem Shiitake vor 1000 Jahren.

© iStock/Mauricio Acosta

Europa folgte erst im 17. Jahrhundert, als Champignons zu Zeiten König Ludwigs XIV. gezüchtet wurden [Chang et al., 2004]. Heute erobern Pilze erneut die Bühne: Ihr herzhafter Umami-Geschmack, die kulinarische Vielseitigkeit und die ressourcenschonende Produktion machen sie aus mehreren Gründen attraktiv.

Einzigartig und vielfältig

Systematisch bilden Pilze – neben der Flora und Fauna – eine eigene Gruppe, die Funga. Ihre Zellen besitzen einen Zellkern und eine stabile Zellwand wie bei Pflanzen. Diese besteht allerdings vorwiegend aus Chitin, das man sonst nur aus dem Exoskelett von Insekten und Krebstieren kennt. Anders als Pflanzen gewinnen Pilze keine Energie aus Sonnenlicht (Photosynthese), sondern nutzen organische Nährstoffe, die sie enzymatisch zersetzen und über ihre Zellwand aufnehmen. Diese Ernährungsform stellt sie den Tieren eigentlich viel näher. Ihre Kohlenhydratspeicherung ähnelt der tierischen und menschlichen: Sie lagern Glykogen ein, nicht Stärke [DGfM, 2025; Hofrichter, 2017].

Rund 140 000 Pilzarten sind bisher beschrieben, doch Schätzungen gehen von 2,2 bis 3,8 Mio. aus. Nur 21 000 der bekannten Arten zählen zu den Großpilzen, deren Fruchtkörper wir mit bloßem Auge sehen können. Davon sind etwa 2000 essbar, 200 Arten landen regelmäßig in unseren Küchen oder finden in der Medizin Verwendung [Słyszyk, 2024].

Verborgenes Netzwerk

Wer einen Pilz erntet, sieht nur den Fruchtkörper eines viel größeren Organismus: Das Myzel, ein Geflecht aus Zellfäden (Hyphen), wächst im Boden, Holz oder Laub. Ein einzelnes Myzel kann mehrere Hektar umfassen. Der Fruchtkörper dient der Fortpflanzung über Sporen. Bei Ständerpilzen, zu denen die meisten Speisepilze gehören, besteht der Fruchtkörper aus Hut und Stiel. Unter dem Hut befinden sich Lamellen (wie beim Champignon) oder Röhren (wie beim Steinpilz), wo wiederum die Sporen reifen. Manche Arten entwickeln den Fruchtkörper vollständig unter der Erde, etwa die Trüffel [DGfM, 2025; Hofrichter, 2017].

Pilze sind unverzichtbare Akteure im Ökosystem. Zahlreiche Arten leben saprotroph: Sie zersetzen organisches Material wie abgestorbene Blätter, Früchte oder Totholz und führen so Nährstoffe in den Boden zurück. Darüber hinaus gehen viele Ständerpilze eine symbiotische Lebensgemeinschaft (Mykorrhiza) mit Bäumen wie Kiefern, Fichten, Buchen oder Eichen ein. Dabei sind die Hyphen eng mit den Leitungsbahnen der Wurzeln verflochten. Zudem existieren parasitäre Arten, die lebendes Gewebe befallen, etwa Mehltau auf Blättern oder Hautpilze beim Menschen [Begerow, 2024; Hofrichter, 2017].

Wildnis vs. Kultur

Wildpilze sind klassische Saisonprodukte. Die komplexen Wechselwirkungen der Mykorrhiza lassen sich technisch nicht ohne Weiteres nachbilden, daher ist eine effiziente Kultivierung bisher noch nicht gelungen [Hofrichter, 2017]. Zu den bekanntesten genießbaren Wildpilzen zählen [NABU, 2025; NABU Nds., 2025]:

- **Eierschwammerl:** Es wächst von Juni bis September, bevorzugt in Fichten- und Kiefernwäldern. Der österreichische Name verweist auf die dottergelbe Färbung der Fruchtkörper, der deutsche Begriff Pfifferling hingegen auf den pfeffrigen Geschmack. Es lässt sich leicht mit dem falschen Eierschwamm verwechseln. Dieser ist ungiftig, kräftig orange gefärbt und hat eher weiche Lamellen statt fester Leisten. Gefährlicher ist die Verwechslung mit dem giftigen Ölbaumtrichterling, der im Gegensatz zum Eierschwammerl an Baumstämmen wächst. In der Küche punktet es etwa im Eierschwammerlgulasch, als Topping für herbstliche Crostini oder in der Eierspeis.
- **Steinpilz:** Er zählt zu den beliebtesten Speisepilzen. Sein fester bauchiger Stiel und die braune Kappe erscheinen im Sommer sowie Herbst bevorzugt unter Fichten, Kiefern oder Buchen. Verwechslungen mit dem giftigen Satansröhrling sind theoretisch möglich, jedoch sind dessen rote Röhren deutlich erkennbar. Steinpilze schmecken beispielsweise in Risotto, Ravioli sowie auf Polenta oder als Carpaccio.
- **Parasol:** Der sogenannte Riesenschirmling ist an seinem großen, schirmförmigen Hut und dem verschiebbaren Ring am Stiel zu erkennen. Er wächst vom Sommer bis zum Spätherbst auf Wiesen und an Waldrändern. Eine Verwechslung droht mit dem giftigen Pantherpilz und Gift-Safranschirmling. Wurde gewissenhaft gesammelt, sind Parasole etwa gebacken eine Delikatesse.
- **Krause Glucke:** Sie hat einen schwammartigen Fruchtkörper, der optisch leicht an Karfiol erinnert und wächst ab August in Nadelwäldern, besonders unter Kiefern. Die giftige Bauchwehkoralle sieht ihr entfernt ähnlich und verursacht Magen-Darm-Beschwerden, ist jedoch nicht tödlich. Die Krause Glucke hat ein leicht nussiges Aroma, das etwa in Pasta mit Schlagobersauce besonders gut zur Geltung kommt. ▶

„Es lassen sich hunderte Pilzarten kultivieren“

Pilze findet man nicht nur im Wald, sondern auch im Supermarkt. Doch wie funktioniert der Anbau? Was sind die Herausforderungen dabei? Und wie „pilzophil“ wird die Zukunft? Wir haben bei Pilzzüchter Markus Scharner nachgefragt.

Interview Elisabeth Sperr

ernährung heute: Wie sind Sie dazu gekommen, Pilze anzubauen?
Scharner: Ausgangspunkt war definitiv die Liebe zum Produkt. Von Kindesbeinen an war das Sammeln in den heimischen Wäldern ein Fixpunkt im Jahresverlauf. Die Veränderung der gesellschaftlichen Konsumgewohnheiten und die steigende Nachfrage nach regionalen Produkten waren weitere Faktoren. So haben wir beschlossen, den elterlichen Hof meiner Frau zu übernehmen und auf kleiner Fläche mit einer hohen Produktivität ein neues Projekt zu starten.

Welche Pilze kann man kultivieren?
Es gibt drei Kategorien. Da gibt es jene Pilze, die mehr Probleme als Nutzen bringen – das sind die parasitären oder Schmarotzer-Pilze, die den Wirt ausbeuten. Das kennen wir etwa von Pflanzenkrankheiten wie Mehltau. Diese Pilze haben keine kulinarische Relevanz. Dann gibt es Mykorrhiza-Pilze wie das Eierschwammerl oder die Trüffel. Die brauchen die Verbindung zu einem lebenden Organismus wie einem Baum. Das können wir in der Zucht nicht gut nachbauen, wobei es bei der Trüffel mittlerweile erste Erfolge gibt. Die dritte Kategorie umfasst die Saprophyten oder Saprobionten – die sogenannten Zersetzerpilze. Aus dieser Gruppe lassen sich theoretisch hunderte Pilzarten kultivieren. In der Praxis konzentriert sich die Zucht auf ein Dutzend marktgängige Arten.

Was züchten Sie?
Unser Stammsortiment umfasst Austernpilze, Kräuterseitlinge und Shiitake. Damit orientieren wir uns an den Arten, die bei den Konsumentinnen und Konsumenten am bekanntesten und beliebtesten sind. Zwischendurch erzeugen wir auch Raritäten wie den Weißen Buchenpilz, Igelstachelbart, Limonenseitling oder die Samthaube. Da gibt es teils große Nachfrage aus der gehobenen Gastronomie, aber in der breiten Masse sind sie noch nicht wirklich angekommen. Mit dem wiederkehrenden punktuellen Angebot unbekannterer Pilzarten wollen wir das Bewusstsein für die Vielfalt fördern.

Warum ist der klassische Champignon nicht dabei?
Der Champignon ist international weitverbreitet und der Preis sehr niedrig. Da müssten wir in sehr großen Einheiten produzieren, um wirtschaftlich zu sein. In der Zucht unterscheiden wir zwischen Champignons und Edelpilzen. Letztere orientieren sich preislich eher an Wildpilzen und liegen bei 20–40 € pro kg. Bei geringer Fläche setzen wir daher auf Edelpilze.

Wie sieht ein typischer Pilzanbauzyklus aus?
Als Substrat werden je nach Anspruch der Pilzart hauptsächlich reines Holzsägemehl und gemahlenes Stroh verwendet. Diese Grundstoffe werden mit Wasser versetzt, in kleine Beutel portioniert und erhitzt, um die mikrobiellen Voraussetzungen für den Wachstumsprozess zu schaffen. Anschließend wird das Substrat mit dem Pilzmyzel beimpft. Die Inkubation – also das Durchwachsen des Substrats mit Pilzgeflecht – dauert je nach Pilzart zwischen zwei und acht Wochen. Anschließend erfolgt die Bildung der Fruchtkörper, die ab entsprechender Größe über mehrere Tage händisch abgeerntet werden. Das Substrat wird schließlich in einer Kompostieranlage verwertet.

Was sind ideale Wachstumsbedingungen?
Pilze lieben ein kühles und feuchtes Milieu, bei Temperaturen um 15 °C und einer Luftfeuchtigkeit von rund 85 %. Dabei variieren die Ansprüche je Pilzart und Wachstumsstadium. In der Durchwachsphase braucht es höhere Temperaturen bei gleichzeitig niedrigerer Luftfeuchtigkeit und vollständiger Dunkelheit. Die Fruchtung erfolgt wiederum in einer deutlich kühleren Umgebung bei hoher Luftfeuchtigkeit und intensiver Belichtung. Auch der Kohlendioxidgehalt spielt eine wichtige Rolle – insbesondere bei der Erzeugung von Austernpilzen. Diese benötigen

Pilze wie Austernpilze oder Champignons lassen sich auch zu Hause kultivieren – etwa mit speziellen Pilzzuchtsets oder in einem Kübel.

© Mosberger Pilzmanufaktur, Karin Klammer

Schwammerlgenuss im Wandel

Pilze sind Wunderdinge – unter der Erde und am Teller. Sie können zu wahren Geschmacksbomben mutieren, mischen im Trend der nachhaltigen Ernährung mit, sind Basis traditioneller Lebensmittelproduktion und vieler innovativer Kreationen. Kurzum: ein kulinarisches Kleinod.

von Marlies Gruber

Pilze gelten seit je als kulinarische Kostbarkeiten – vom „König" Steinpilz (engl. King bolete) bis zur seltenen Morchel, die bereits im Mittelalter neben der Trüffel der Inbegriff von Luxus war und heute weltweit als begehrte Delikatesse gesammelt wird. Nicht umsonst werden Schwammerl das „Gold des Waldes" genannt [Drabosenig et al., 2017; Fasan, 2017]. Ihre Vielfalt spiegelt sich in Küchen rund um den Globus: In Europa kommen klassische Gerichte wie Pilzgulasch, Eierspeis mit Pilzen oder Risotto ai funghi auf den Tisch. In Ostasien gehören Shiitake, Enoki oder Maitake seit Jahrhunderten zu Suppen, Brühen und Wok-Gerichten, während in Japan Ramen ohne Pilze kaum denkbar sind. In Lateinamerika schätzt man den Huitlacoche, auch bekannt als Maispilz, und vor allem in Frankreich und Italien ist die Trüffel fest in der Haute Cuisine verankert [Augst et al., 2006]. Doch Pilze werden mittlerweile weit über klassische Gerichte hinaus eingesetzt.

Kulinarische Klaviatur

Pilze lassen sich mit erstaunlich vielen Lebensmitteln hervorragend kombinieren, ob mit verschiedenen Gemüsesorten, Pasta, Eiern oder Speck, Fisch und Fleisch. Sogar in Desserts machen sie eine gute Figur. Getrocknet verstärken sie ihr herrliches Aroma, weshalb Kenner oft einige getrocknete Exemplare in ein Gericht mit frischen Pilzen hinzumischen [Drabosenig et al., 2017]. Auch das Pulver getrockneter Pilze kommt zunehmend als Umami-Gewürz und Aromat zum Einsatz. Es ist vielseitig verwendbar und verstärkt den Geschmack, ohne die Textur zu verändern – von Suppen und Fonds ebenso wie von Nudel- und Reisgerichten. Je nach Pilzart und -mischung ist Pilzpulver auch für Brot und Gebäck, für Granola, Overnight Oats, Eiscreme und Pralinen, und für Ragouts genauso zu verwenden wie für Mousse oder Muffins [Till et al. 2002; Gentl, 2022; Bone 2021].

Auch Getränke werden zunehmend mit Pilzen experimentell erweitert: vom Pilzkaffee über Spice Carob Mushroom Latte bis zu Cocktails mit pilzinfundierten Spirituosen wie Vodka, Gin, Mezcal oder Bourbon. Pilzcracker, Pilzbutter oder Gewürzsalz mit getrockneten Pilzen erweitern den kreativen Spielraum [Gruber et al., 2024; Derndorfer, 2025]. Für süße Speisen empfiehlt sich eine 1:1-Mischung aus getrockneten Steinpilzen und Candy Caps (auch Kampfer-Milchling genannt), für ein erdiges Aroma je ein Drittel getrocknete Maitake, Shiitake und Steinpilze. Ein Pulver für nahezu alle Speisen soll ein Mix aus je einem Drittel Austernpilze, Maitake und Igelstachelbart sein [Gentl, 2022].

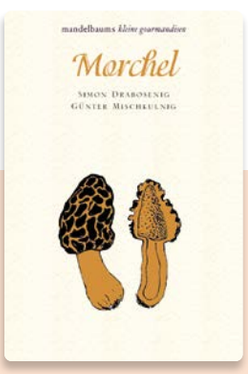
Geschmacksbomben

Pulver und getrocknete Pilze sind vor allem deswegen so interessant, weil sie konzentrierten Umami-Geschmack aufweisen. Umami, die fünfte Grundgeschmacksrichtung, beruht auf dem Geschmack von zwei Eiweißbestandteilen: den Aminosäuren Glutaminsäure und Asparaginsäure, jeweils in Form ihrer Salze, also Glutamat und Aspartat. Glutamat ist generell weitaus stärker in unserer Nahrung vorhanden, als uns oft bewusst ist. Etwa ein Drittel der gegessenen Aminosäuren sind Glutaminsäuren, die natürlicherweise zuhauf z. B. in Tomaten, Parmesankäse, Champignons oder Steinpilzen vorkommen. Umami dürfte daher auch ein Grund sein, warum die italienische Küche so beliebt ist [Derndorfer, 2017].

Schwammerl im Wandel

Als Hauptzutat gewinnen Pilze in der vegetarischen Küche an Bedeutung. Sorten wie Löwenmähne oder Austern-/Kräuterseitlinge werden wegen ihrer fleischigen Textur in Steaks und Schnitzel oder Alternativfleischformen verwendet. In würzigen Marinaden eingelegt, kommen sie gegrillt oder gebraten auf den Teller [Wiles, 2025]. Für die Akzeptanz steht dabei die Wahrnehmung von „Biss" und Fasrigkeit im Zentrum. Vor allem die texturale Nähe zum Referenzprodukt und die Würze sind Schlüsselfaktoren für positive Bewertungen,

Jordis H:
Kulinarische Pilzkunde. Das Edle auf dem Teller.
Hubert Krenn Verlag (2020).



Drabosenig S, Mischkulnig G:
Morchel. mandelbaums kleine gourmandise Nr. 12.
Mandelbaum Verlag (2017).

Sanddorn

Er heißt auch „Zitrone des Nordens“ – und damit ist bereits vieles über ihn gesagt: leuchtende Farbe, saurer Geschmack, hoher Vitamin-C-Gehalt. Ein Portrait.

von Eva Derndorfer

Auch wenn der Spitzname „Zitrone des Nordens“ es vermuten lässt, ist Sanddorn *(Hippophae rhamnoides L.)* weder eine Zitrusfrucht noch wächst er nur in nördlichen Gefilden. Der Ursprung der orangen Beeren wird in Asien vermutet. In Tibet setzte man sie schon im 8. Jahrhundert n. Chr. zur Behandlung von Lungen- und Magenproblemen ein [Chen et al., 2023]. In Europa breitet sich Sanddorn heutzutage von den Pyrenäen über das Alpenvorland und die Alpen bis ins Kaukasusgebiet aus. Botanisch gehört er zur Familie der Ölweidengewächse *(Elaeagnaceae)*. Es gibt diverse Arten mit mehreren Unterarten, die sich an verschiedene Standorte angepasst haben. So gibt es etwa Varianten, die vorwiegend an den Küsten der Nord- und Ostsee zu finden sind, in den Pyrenäen und Alpen, in der Karpatenregion sowie im Kaukasus [Sanddorn e.V., 2025].

Die Pflanze toleriert karge Böden, gedeiht in der Ebene an sandigen Flussufern, in Auen oder an Straßenrändern. Dabei ist sie bis zu 5000 m Seehöhe zu finden und hält Temperaturen von -40 °C bis +40 °C aus [Chen et al., 2023; Neunkirchner et al., 2020]. Sie wächst als Strauch oder Baum und wird üblicherweise etwa 4–6 m hoch. Sanddorn ist zweihäusig, das bedeutet, dass es männliche und weibliche Pflanzen gibt. Damit Früchte entstehen, müssen beide Pflanzentypen vorhanden sein, die Bestäubung erfolgt hauptsächlich durch Wind. Zudem vermehrt sich Sanddorn vegetativ über Wurzelsprossen, sodass sich aus einem Strauch innerhalb von fünf Jahren 10–20 neue Sträucher entwickeln [Sanddorn e.V., 2025; Hegi et al., 1965]. Wer Sanddorn im Garten anbauen möchte, sollte ihn im Herbst an einem sonnigen Standort einpflanzen und die Wurzelsperre nicht vergessen, um die Ausbreitung zu kontrollieren. Blütezeit ist bei uns im März und April, von August bis September reifen die Beeren.

Stechende Ernte

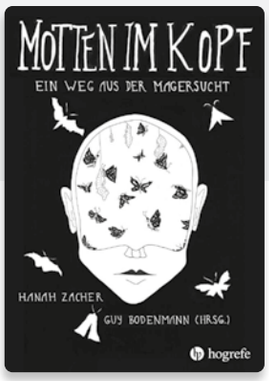
Der Sanddorn, der auch Stechdorn heißt, ist aufgrund der Dornen am besten mit Handschuhen zu ernten. Da die reifen Beeren leicht platzen, schneidet man kleinere Zweigstücke ab und friert sie über Nacht ein. Am Tag darauf können die Früchte von den Zweigen geklopft und entweder weiterverarbeitet oder wieder eingefroren werden. Der Erntezeitpunkt ist wesentlich, weil die Beeren noch am Strauch zu gären beginnen. Idealerweise wird kurz davor geerntet [Neunkirchner et al., 2020]. Eine Pflanze liefert pro Jahr etwa 2–5 kg Ertrag [Chen et al., 2023]. Zur Haltbarmachung werden die Früchte eingefroren, getrocknet oder fermentiert.

Sauer macht lustig

Pur isst man die Beeren ob ihres sauren Geschmacks nicht – verantwortlich dafür sind China-, Apfel- und Zitronensäure [Ebermann et al., 2011] –, meist werden daraus Getränke und Fruchtaufstriche hergestellt. Bekannt ist in Österreich vor allem der sogenannte Muttersaft. Dabei handelt es sich um Direktsaft von stark säurebetonten Früchten wie eben Sanddorn, aber etwa auch Preiselbeere oder Ribisel. Sanddorn hat jedoch noch mehr zu bieten, etwa als Zutat in Kuchen, Keksen, Eis und Sorbets, Bonbons, Gelees und Marmeladen, Fruchtriegeln, Likören, Smoothies und Lassis, Tees, aber auch Pikantem wie Kürbisgerichten. Er schmeckt zudem im Senf oder als Sanddornessig; ein Löffel Sanddornsaft kann wie Zitronensaft für Salatvinaigrette

Rezepttipps:
Karotten-Sanddorn-Suppe im Herbst und Winter. Oder ein Sanddorntiramisu, bei dem die Mascarponecreme mit Sanddornfruchtsauce verfeinert und die Biskotten in Schwarztee getunkt werden.

P. b. b., Verlagspostamt 1030 Wien, Zul.-Nr. GZ02Z030130M



Muster erkennen

„Meine Probleme nerven die anderen nur. Ich bin zu laut, zu viel. Wenn ich schlanker wäre, wäre vielleicht alles leichter." – Gedanken wie diese flattern vielen Menschen mit Essstörungen im Kopf herum. Hanah Zacher studiert Psychologie sowie Kunstgeschichte und verbindet ihr Wissen zum Thema Magersucht mit den Erkenntnissen des klinischen Psychologen Guy Bodenmann.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile. Es beginnt mit einer Graphic Novel von Zacher über eine junge Frau namens Linn und die Anfänge ihrer Anorexie. Dabei wird nicht nur der Druck des Schlank-sein-Müssens thematisiert, sondern vor allem die zugrunde liegende Problematik des niedrigen Selbstwerts. Im Fokus steht die ambivalente Gefühlslage bei Magersucht, wie schnell Gewichtsabnahme in eine Sucht umschlägt und wie sich dabei zunehmend eine verzerrte Wahrnehmung der Realität entwickelt. Ergänzt wird der narrative Teil durch Fachinformationen von Bodenmann: zum Ausmaß der Erkrankung, zur Rolle des familiären Umfelds sowie zu kognitiver Verhaltenstherapie. Arbeitsblätter unterstützen bei der Gedankeneinordnung und Selbstwertregulation.

Die Graphic Novel erzählt eindringlich von den inneren Kämpfen der Protagonistin, während der Theorieteil kompakt die Hintergründe dazu liefert. Auch wenn 80 Seiten nicht ausreichen, um die ganze Komplexität von Essstörungen abzubilden, bieten sie doch einen zugänglichen Einstieg ins Thema. Das Buch eignet sich zudem gut als Arbeitsbuch für Betroffene. [ar]

Zacher H, Bodenmann G (Hrsg.):
Motten im Kopf.
Hogrefe Verlag, Bern (2025),
kartoniert, 80 Seiten.
ISBN 978-3-456-86354-2,
Preis: € 23,71.

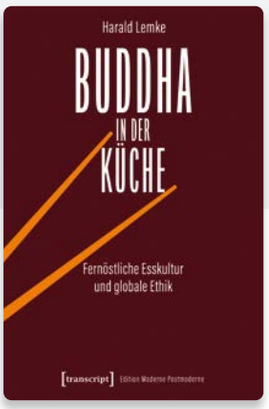
Märkte verstehen

Wer ein neues Produkt auf den Markt bringen möchte, braucht für langfristigen Erfolg nicht nur eine gute Idee und ein passendes Rezept, sondern auch eine gezielte Marketingstrategie. Wie das gelingen kann, zeigen Forschende der BOKU University in Wien in ihrer neuen Publikation.

Das Buch entstand in Zusammenarbeit mit zwölf Unternehmen, die ihre Geschichte und Perspektive teilen. Die Bandbreite reicht von internationalen Konzernen bis zu regionalen Start-ups. Anhand von Fallstudien tauchen die Lesenden in unternehmerische Überlegungen ein: Was bestimmt meine Preispolitik? Wie muss ich auf Kritik reagieren? Wie kann ich mich authentisch zu Themen wie Nachhaltigkeit positionieren? Dabei gibt es auch Einblicke in aktuelle Herausforderungen wie steigende Preise, Umweltbelastungen oder Brüche in globalen Wertschöpfungsketten. Eine Themenmatrix zu Beginn zeigt, welches Fallbeispiel sich womit befasst, sei es Markenführung, Konsumentenverhalten oder Kommunikationspolitik. Das erleichtert die zielgerichtete Suche nach einzelnen Bereichen. Didaktisch abgerundet wird jedes Kapitel durch Reflexionsfragen, die zur weiteren Beschäftigung mit dem Gelesenen anregen.

Anhand der Praxisbeispiele werden allgemeingültige Marketingbasics greifbar gemacht. Diese gelungene Mischung aus wissenschaftlicher Aufarbeitung und konkretem Überblick bereitet besonders Studierende optimal auf zukünftige Herausforderungen in der Lebensmittelbranche vor. [ar]

Riefler P, Wallnöfer L, Pöchtrager S,
Meixner O (Hrsg.):
Wie Unternehmen Lebensmittel vermarkten.
Facultas Universitätsverlag, Wien (2024),
kartoniert, 192 Seiten.
ISBN 978-3-7089-2520-2,
Preis: € 27,00.



Werte servieren

Wie kann ich ein erfülltes Leben haben und die Welt ein Stück besser machen? Diese Frage stellten sich in der Vergangenheit schon viele Philosophen. Harald Lemke – Direktor vom Internationalen Forum Gastrosophie (IFG), das die Praxis des Essens philosophisch ergründet – sucht die Antwort darauf nun an einem alltäglichen Ort: am Esstisch.

Sein neues Buch ist dreigeteilt. Zunächst setzt sich der Autor kritisch mit dem japanischen Philosophen Kohei Saito auseinander, der für seine Kapitalismuskritik und Neuinterpretation von Karl Marx bekannt ist. Dabei beschreibt Lemke Probleme im Ernährungssystem als sogenannte Meta-Probleme, die auf verschiedene Bereiche ausstrahlen und macht deutlich, wie eng unsere Ernährung mit ökologisch-sozialen Fragen verwoben ist. Dann wendet er sich der Esskultur Japans und Chinas zu, wo Essen als bedeutsames Ritual gesehen wird, das Identität schafft. Abschließend verbindet er die ersten zwei Teile und streicht heraus, dass Essen als kulturelle Praxis das Potenzial hat, Spannungen zu mildern und Krisen entgegenzuwirken. Sein Fazit: Wer nicht nur aus Notwendigkeit isst, sondern beim Kochen und Essen Selbstbestimmung und Gemeinschaft erfährt, ist erfüllter und letztlich auch produktiver.

Eine anspruchsvolle Lektüre, die philosophisches Vorwissen erfordert. Die komplexe Sprache kann im ersten Moment abschrecken, lädt aber zu einer tiefen Auseinandersetzung ein – für ein harmonisches Miteinander, in der Küche wie im Alltag. [ar]

Lemke H:
Buddha in der Küche.
Transcript Verlag, Bielefeld (2025),
kartoniert, 588 Seiten.
ISBN 978-3-8376-6714-1,
Preis: € 39,00.

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse"
des Österreichischen Umweltzeichens,
UW 785

f.eh
forum-ernaehrung.at