

Uwe Buschhaus  
Gederbachweg 58a

58453 Witten

Tel. 49(0)2302 62318  
Fax. 49(0)2302 962184

Mobil. 49(0)172 2805129

[www.speisepilze.eu](http://www.speisepilze.eu)  
[info@speisepilze.eu](mailto:info@speisepilze.eu)

PILZ GROSSHANDEL

UWE BUSCHHAUS

GOOD MUSHROOMS ...

... GOOD LIFE

## Austernpilze

(Pleurotus ostreatus)

### Synonyme:

Austernseitling, Austernseitlinge, King Oyster

### Beschreibung:

Seit den 70er Jahren gibt es den aus China stammenden muschelförmigen Austernpilz bei uns, der auch Austersaitling oder Kalbfleischpilz genannt wird. Auf präparierten Strohballen kultiviert ist er heute rund ums Jahr erhältlich. Form, Farbe, Geschmack Der Hut des Austernpilzes hat eine graubraune bis schwärzliche Oberseite, an der Unterseite ist er weiß. Sein Durchmesser beträgt 10 bis 25 cm. Im Geschmack erinnert der Pilz an Champignons oder Pfifferlinge. Sein Fleisch ist von weicher Konsistenz. Austernpilze haben einen hohen Eiweißanteil und enthalten besonders viel Kalium und Phosphor.

Als kultivierte Form ist er unter dem Kürzel „Austernpilz“ durchweg bekannt. Allerdings ist der Zuchtpilz nicht der Austernseitling aus den Winterwäldern; beide Arten lassen sich nicht kreuzen. Die industriell gezogene Variante firmiert unter dem botanischen Namen *Pleurotus pulmonarius*, zu Deutsch Löffelstieliger Seitling.

### Allgemeines:

Dieser Pilz wird ihnen öfter auf ihren Pilzsammlungen begegnen. Den Austernseitling findet man an Bäumen bevorzugt auf Buchen, wo diese sich bis 4 Meter hoch in Reihe und Glied hoch wachsen. Auch manche Baumstämme sind übervoll von den wohlschmeckenden Austernseitlingen. Diese Pilze sind muschelartig geformt und haben unter dem Hut ganz weiße Lamellen.

Auf einem Stamm kommen meistens bis 60 einzelne Pilze die an einem Stück aus dem Boden kommen.

Der Austernpilz ist eigentlich der Superpilz, denn er hat einen sehr guten Geschmack und lässt sich gut verarbeiten. Er hat einen würzigen Geruch und wird von Pilzkennern geliebt. Der Austernpilz hat eine nahverwandte Art mit einem schönen blauen Hut. Er wächst auch im Winter und vorwiegend an Nadelholz, das muss man wissen. Austernseitlinge lassen sich gut kultivieren und werden deshalb weltweit angebaut. auch von vielen Kleingärtnern angebaut. Seine Vorteile: saubere Pilze. Schnelle Verarbeitung, guter Geschmack, vielseitig Verwendbar.

Diese Seite über Austernpilze wurden von der Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze- Export – Import - erstellt und ist deren Eigentum. Sie soll allgemeine Informationen über Austernpilze zur Verfügung stellen. Diese Internet-Seite ist ein Dienstleistungsangebot für ihre Besucher. Die Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze – Export – Import - behält sich das Recht vor, den Inhalt dieser Seiten ohne vorherige Ankündigung aus welchen Gründen auch immer jederzeit löschen, ändern oder ergänzen zu können. Alle Angaben über Austernpilze in diesem Dokument sind von uns mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder die Firma Uwe Buschhaus noch die betreuende Agentur können für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Inhalte stehen. Bei allen Texten auf dieser Website handelt es sich lediglich um allgemeine Pilz Informationen. Sollte Ihnen ein Fehler in diesem Dokument über Austernpilze auffallen, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns davon in Kenntnis setzen. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihre Unterstützung.

<b>Herkunft:</b>	Europa, Osteuropa
<b>Art:</b>	Zucht
<b>Haltbarkeit:</b>	4 – 7 Tage
<b>Lagertemperatur:</b>	2 – 5 Grad Celsius
<b>Saison:</b>	Ganzjährig
<b>Größe:</b>	Bis zu 15 cm
<b>Farbe:</b>	Grau weiß
<b>Geruch:</b>	Würzig mild
<b>Geschmack:</b>	Wohlschmeckend, würzig
<b>Konsistenz:</b>	Mittelfest
<b>Beschädigte Pilze:</b>	
<b>Verwurmte Pilze:</b>	
<b>Überreife Pilze:</b>	Werden unter dem Hut gelblich
<b>Schimmelbefall:</b>	Durch zu hohe Feuchtigkeit

### Nährwert pro 100 g

<b>Eiweiß:</b>	4,4 g
<b>Kohlehydrate:</b>	3,3 g
<b>Fett:</b>	0 g
<b>Kalorien:</b>	33 kcal

### Vitamine

Vitamin A	0 µg
Vitamin D	4 µg
Vitamin E	0,1 mg
Vitamin K	15 µg
Vitamin B1	0 mg
Vitamin B2	0,2 mg
Vitamin B3	2,8 mg
Vitamin B5	2,5 mg
Vitamin B6	0,1 mg
Vitamin B9	35 µg
Vitamin B12	0 µg
Biotin	15 µg
Vitamin C	3 mg

### Aminosäuren

Alanin	76 mg
Arginin	88 mg
Cystein	28 mg
Glutamin	147 mg
Histidin	24 mg
Leucin	89 mg
Isoleucin	52 mg
Lysin	46 mg
Methionin	27 mg
Thereonin	66 mg
Tryptophan	3 mg
Tyrosin	53 mg
Valin	82 mg

### Spurenelemente

Kupfer	0,4 mg
Eisen	0,4 mg
Flour	0,2 mg
Mangan	0,2 mg
Jod	10 µg
Zink	0,7 mg

### Mineralstoffe

Natrium	4,4 mg
Kalium	125 mg
Kalzium	3 mg
Magnesium	14 mg
Phosphor	29 mg
Schwefel	36 mg
Chlor	35 mg

Diese Seite über Austernpilze wurden von der Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze- Export – Import - erstellt und ist deren Eigentum. Sie soll allgemeine Informationen über Austernpilze zur Verfügung stellen. Diese Internet-Seite ist ein Dienstleistungsangebot für ihre Besucher. Die Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze – Export – Import - behält sich das Recht vor, den Inhalt dieser Seiten ohne vorherige Ankündigung aus welchen Gründen auch immer jederzeit löschen, ändern oder ergänzen zu können. Alle Angaben über Austernpilze in diesem Dokument sind von uns mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder die Firma Uwe Buschhaus noch die betreuende Agentur können für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Inhalte stehen. Bei allen Texten auf dieser Website handelt es sich lediglich um allgemeine Pilz Informationen. Sollte Ihnen ein Fehler in diesem Dokument über Austernpilze auffallen, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns davon in Kenntnis setzen. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihre Unterstützung.