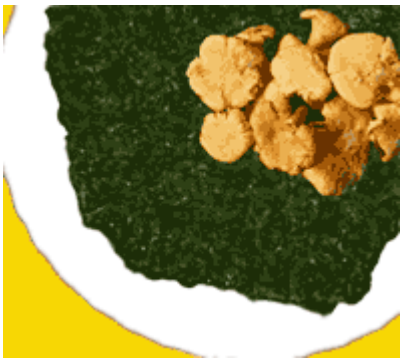
Eine pfiffige Sache - mein 17214. Tag

fifferlinge! Einen ganzen Spankorb voll, sage und schreibe 400 Gramm, für 1,99 € – ein Freudenfest, für den Gaumen und den ganzen Körper. Ein Geschenk, das sich mir gestern im Supermarkt feilbot, und dessen ich mich eigentlich zutiefst schämen sollte. Durch wieviel emsige Hände sind diese Pfifferlinge gewandert? Ein Bruchteil der zwei Euro als Lohn für wieviel Stunden Arbeit?[1] Wer schon einmal auf Schwammerl-Suche war, weiss sicherlich ein Pilzmenü zu schätzen, das er sich nur durch Fleiß und einen schmerzenden Rücken verdient hat.

Ein Füllhorn lebendiger Vitalstoffe sind sie, die Pfifferlinge, doch es bleibt ein Ding der Unmöglichkeit, alle Vorzüge[2] dieser kleinen ockerfarbenen Zwerge aufzuzählen; und so bescheide ich mich damit, sie liebevoll, mit Hochgenuß, Dankbarkeit, und großem Respekt zu verzehren. Und da das Auge bekanntlich mitisst, habe ich sie mit tiefgrünem Brennnesselspinat kombiniert, ein schönes, kontrastreiches Bild!



[1] Solche Preise, die dem eigentlichen Wert des Produkts nicht annähernd entsprechen, tragen gravierend zur allgemein verbreiteten „Schnäppchenmentalität" bei. Sie kommen durch die geballte Einkaufsmacht großer Handelskonzerne zustande, die den Anbietern den Preis fast nach Belieben diktieren können. Massenimporte aus Schwellenländern: in diesem Fall kommt das Produkt aus Belarus, bekannter vielleicht unter dem Namen Weißrussland, das sich an die östliche Landesgrenze zu Polen anschmiegt. Die Hauptstadt ist Minsk, und es finden sich dort ausgedehnte Sumpfgebiete, die nicht nur Stechmücken, sondern auch Pfifferlingen ideale Wachstumsbedingungen bieten…
[2] Zwei dieser gesundheitlichen Vorzüge seien stellvertretend für die vielen anderen erwähnt:

- zum einen die zahlreichen Kleinstlebewesen, Mikroorganismen genannt, die sich besonders gerne in Pilzen ansiedeln. Essen wir eine schonend zubereitete Pilzmahlzeit, gelangen diese „Heinzelmännchen" in unseren Darm, verbesseren dessen Flora und entfalten dort eine äußerst segensreiche Wirkung. Ist Ihnen bekannt, dass der Darm das bedeutendste Immunsystem des ganzen Körpers ist?
- zum anderen haben Pfifferlinge einen äußerst hohen Gehalt an Vitamin *K*, ähnlich hoch dem Vitamin-K-Gehalt vieler grüner Blattgemüse und Kräuter. Vitamin *K* ist der enzymatische Schlüssel, um Mineralstoffe aus Nahrungsmitteln für den Körper verfügbar zu machen, und sie beispielsweise in das Knochengerüst einzubauen (ohne Vitamin *K* können bspw. Calcium und Phosphor nicht in die Knochen gelangen). Deshalb steht Vitamin *K* für mich persönlich für Vitamin *Knochen* – Stichwort Remineralisierung.