

# Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 13 - Juni 2025

Laura Koch kreiert exklusiv für Mykoplan neue, raffinierte und leckere Pilzgerichte zum Nachkochen.

Lassen Sie sich von ihren Kochkünsten inspirieren und geniessen Sie spannende und gesunde Gerichte.

In dieser Ausgabe verwenden wir den Enoki-Pilz, um eine gesunde Enoki-Budwig-Crème zu kochen.

# Der Enoki-Pilz

Der Enoki-Pilz wird auch «Samtfussrübling» genannt und hat in der asiatischen Küche und der chinesischen Heilkunde von jeher einen hohen Stellenwert. Vor allem in Japan ist er seit vielen Jahrhunderten wegen seiner Form, seiner Konsistenz und seines leicht süsslichen bis mild-nussigen Geschmacks ein sehr beliebter Speisepilz. Der Samtfussrübling wächst in gemässigten Klimazonen, wie in der Schweiz, auf abgestorbenen Laubbäumen, z. B. der Esche und Ulme. Obwohl Schweizer Wälder eine gute Umgebung bieten würden, trifft man den Enoki nur sehr selten wild wachsend an, weshalb er inzwischen in Bioqualität kultiviert wird.



mykoplan®



**Herausgeber:**  
Mykoplan® Vitalpilze  
Schweiz AG  
Am Sunnehang 3e  
CH-8486 Rikon im Tösstal  
E-Mail: [info@mykoplan.ch](mailto:info@mykoplan.ch)  
Web: [www.mykoplan.ch](http://www.mykoplan.ch)  
Telefon: 052 383 29 29

**Bio Enoki (in der Schweiz kultiviert): Jetzt im Mykoplan Shop erhältlich**

Enoki-Pilze enthalten Nahrungsfasern, Antioxidantien, Vitamine (v. a. der B-Gruppe) sowie komplexe Zuckerverbindungen, die zu einer grossen Bandbreite positiver gesundheitlicher Wirkungen beitragen. In Studien konnte z. B. eine immunregulierende, antioxidative, entzündungshemmende, blutzuckerregulierende, nervenzellschützende sowie krebshemmende Wirkung nachgewiesen werden. Ganz ähnliche Effekte werden der sogenannten «Budwig-Crème» zugeschrieben. Dr. Johanna Budwig (1908–2003) war eine deutsche Biochemikerin und wurde in den 1950er-Jahren durch ihre bahnbrechende Forschung im Bereich der Fettsäuren berühmt. Herzstück ihrer legendären Budwig-Diät, die bis heute erfolgreich in der ganzheitlichen Krebstherapie eingesetzt wird, ist die Budwig-Crème. Das ausgeklügelte Rezept basiert auf der Verwendung von Magerquark mit Leinsamenöl sowie frisch geschroteten Leinsamen. Die Vermischung der geladenen Fettsäuren aus dem Leinöl und der Aminosäuren aus dem Quark ergibt eine wasserlösliche Fett-Eiweiss-Verbindung, sodass das sauerstoffempfindliche Leinöl besser durch den Körper transportiert werden kann und das Eintreten der überlebenswichtigen Eiweissverbindungen aus dem Quark in die Zelle erleichtert wird. Die in den Leinsamen enthaltenen Fettsäuren und Schleimstoffe nähren die Darmschleimhaut, und gemeinsam mit den komplexen Zuckerverbindungen aus dem Enoki-Pilz kann sich die Zellstabilität und -kommunikation verbessern.

Laura Koch,  
Ernährungsberaterin BSc. BFH

# Enoki-Budwig-Crème

Die Budwig-Crème kann besonders in Kombination mit Medizinalpilzen eine präventive wie auch therapeutische Wirkung entfalten. Die Basis-Crème aus Magerquark und Leinöl kann mit Honig gesüsst als Dessert oder – wie in diesem Rezept – als salzige Version mit Enoki-Pilzen z. B. als Apéro-Dip oder zu Ofengemüse serviert werden.

## Zutaten (für 2 Personen)

150 g	Bio-Magerquark, am besten aus Schafmilch
2 EL	Bifidus-Naturjoghurt
3–4 EL	Bio-Leinöl
2 EL	frisch geschrotete Leinsamen
10 g	getrocknete Enoki-Pilze
20 g	frische Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum
	Kräutersalz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Magerquark, Leinöl und Joghurt gut vermischen, sodass eine homogene, hellgelbe Crème entsteht.
2. Leinsamen in einer Leinsamenmühle oder im Mörser oder Mixer mahlen/hacken und unterrühren.
3. Die getrockneten Enoki-Pilze 15 Minuten in warmem Wasser einweichen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Dann klein hacken und der Crème beifügen.
4. Die Crème mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und frisch gehackte Kräuter dazugeben
5. Die Crème kann nach Belieben mit verschiedenen Nüssen und Samen, frischen Sprossen, gehackten Oliven oder einer gepressten Knoblauchzehe verfeinert werden.

Die Crème am besten frisch verbrauchen und maximal drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahren.