

Leckerbissen aus dem heimischen Wald

Die Pilze des heimischen Waldes finden immer häufiger einen Platz auf den Speisekarten feiner Restaurant. Welche Pilze zum essen geeignet sind und woran man das erkennt, dass erfahren sie in dieser Pilzgeschichte.



Welche Pilze darf man auch roh essen?

Wildwachsende Pilze sollte man grundsätzlich nicht roh essen. Zu den roh ungiftigen Arten zählen z.B. Trüffel, Steinpilz und Wiesenchampignon. Andere Speisepilze, wie z.B. Marone und Perlpilz sind roh hochtoxisch. Sie enthalten hitzeinstabile Gifte, die sich bei der Zubereitung verflüchtigen. Dazu sollten sie mindestens 20 Minuten gebraten oder gedünstet etc. werden. Einige Pilzarten bedürfen einer speziellen Behandlung, bevor sie gegessen werden sollten. Hier ist der Hallimasch zu nennen, der ohne vorheriges Abkochen und Weggießen des Kochwassers starke Magen-Darm-Probleme verursacht.

Was ist an Pilzen gesund?

Der Kalorien- und Fettgehalt ist sehr niedrig. 100 gr. frische Pilze, egal ob Wild- oder Zuchtpilze, enthalten gerade 20 bis 40 kcal. Pilze passen also hervorragend in jedes gesunde Ernährungskonzept. Gemeinhin wird immer der hohe Eiweißgehalt genannt, der sich allerdings immer auf Trockenmasse bezieht und somit nicht wirklich ins Gewicht fällt, da der Großteil der Pilzfruchtkörper aus Wasser besteht. Allerdings sind Pilze aus der vegetarischen und veganen Ernährung nicht wegzudenken, da sie wunderbar als Ergänzung bei Verzicht auf tierisches Eiweiß fungieren können. Sie enthalten Kohlenhydrate, sind dabei aber stärkefrei. Ihr Glukosegehalt ist sehr niedrig, sie enthalten dafür Mannit, was sie für Diabetiker geeignet machen.

Daneben enthalten Pilze sehr viele wichtige Vitamine (A, ProA, B1, B2, B3, B5, B9, C, D uvm.) und Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer, Selen uvm.). Der niedrige Puringehalt macht sie für Gichtpatienten zum wichtigen Lebensmittel. Abschließend werden Pilze seit Jahrtausenden als Vital- und Heilmittel verwendet. Sie enthalten viele Polysaccharide. Je nach Zusammensetzung werden Pilze zur

Entzündungshemmung, Blutzuckersenkung, Immunstabilisierung etc. eingesetzt. Genannt sollten auch noch die pilzeigenen Tripterene sein, die u.a. leberschützend und zytostatisch wirken und Histamine hemmen. Die Inhaltsstoffe von Pilzen sind so komplex und würde alles in allem hier zu weit führen. Aber wir sollten Pilze immer auf dem Schirm haben ;)

Zum guten Schluss will ich noch sagen: Pilze sind gesund - aber nur in Maßen und nicht in Massen. Ihre Zellwände bestehen zu einem Großteil aus Chitin, welches der Mensch nicht aufspalten und verdauen kann. Das macht sie schwer verdaulich - Pilze also immer schön klein schnippeln und gut nach dem Garen gut kauen. Des Weiteren bitte nur frische und knackige Exemplare in der Küche verwenden. Die Eiweiße zersetzen sich sehr schnell und eine Lebensmittelvergiftung möchte keiner haben. Weiche und alte Fruchtkörper bleiben vor Ort und sorgen damit auch zur Ausbreitung durch Sporenwurf.



Welche sind die 10 beliebtesten Speisepilze in Deutschland?

Das ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Ich habe noch ni nachgeschlagen, ob es diesbezüglich Statistiken gibt. Ich könnte die 10 Favoriten nennen, die sich in meinen Seminaren und Kursen sowie Exkursionen herausstellen:

01. Steinpilz und Maronenröhrling
02. Trüffel und Speise- sowie Spitzmorchel

-
03. Birkenpilze, Hainbuchenröhrlinge und Rotkappen
 04. Pfifferling und Trompetenpfifferling
 05. Wiesen-, Wald- und Anis- und Schaf-Champignon
 06. Austernseitling, Sommerausternseitling und Schwefelporling
 07. Perlpilz
 08. Hallimasch und Stockschwämmchen
 09. Violetter Rötelritterling
 10. Herbsttrompete
 11. Edel- und Fichtenreizker

Oh - jetzt sind es doch mehr als doppelt so viele ;) Aber alles in allem sind das wohl die beliebtesten und auch bekanntesten Speisepilzarten, die mir ad hoc so einfallen.

Zu beachten ist auf jeden Fall, dass das Sammeln von Pilzen, vor allem aber der beliebten Raufußröhrlinge, Pfifferlinge und Steinpilze, Sammelbeschränkungen unterliegen sowie Trüffel gar nicht gesammelt werden dürfen. Jeder Wildpilzgourmet sollte sich im Vorfeld darüber informieren, welche Arten in welchem Umfang laut Naturschutzgesetz gesammelt werden dürfen.

Wo finde ich die Pilze?

Pilze gibt es überall: Im Laub-, Nadel- und Mischwald, auf Wiesen, in Parks und Gärten. Man muss nur wissen, was man zu finden hofft und danach das Suchgebiet eingrenzen, z.B. kann man Steinpilze nicht mitten auf Weiden ohne Baumbestand finden. Wer Pilze sammeln möchte, sollte sich auch etwas mit den geologischen Gegebenheiten und mit Pflanzen auskennen. Verschiedene Pilzarten bevorzugen verschiedene Boden- und/oder Bewuchsgegebenheiten. Hier muss ich leider nochmals auf das Naturschutzgesetz verweisen: In ausgewiesenen Schutzgebieten darf gar nicht gesammelt werden. Des Weiteren sollte Pilze, die in der Nähe von Industrieanlagen, auf Feldern und an stark befahrenen Straßen wachsen verzichtet werden.

Woran erkenne ich einen nicht essbaren Pilz?

Es gibt keine speziellen Merkmale, die einen nicht essbaren oder gar giftigen Pilz ausmachen. Schnecken- oder Nagetierfraßstellen gibt es z.B. an Speise- wie auch Giftpilzen gleichermaßen. Man sollte die Art, die man sammeln und verwerten möchte, ganz genau kennen und erkennen, bevor diese in die Pfanne wandern bzw. auf den Teller. Bei Unsicherheiten helfen die Pilzsachverständigen der Deutschen Gesellschaft für Mykologie gern weiter.

Wann ist die beste Pilzzeit?

Pilzfruchtkörper zeigen sich prinzipiell über das gesamte Jahr. Sie erscheinen art- und jahreszeitabhängig von Januar bis Dezember. Dabei sind auch immer Speisepilze zu finden. Die klassische Sammelsaison zieht sich allerdings mit witterungsbedingten Schwankungen von August bis Oktober. In dieser Zeit erscheinen die bekanntesten Arten, wie Steinpilz, Pfifferling & Co. in unseren Wäldern. Allgemein gesagt beginnt die Pilzsaison im Laubwald und endet im Nadelwald. Das hat mit der Photosynthese der Bäume zu tun, denn unsere beliebtesten Speisepilze gehören zu den Mykorrhizapilzen, die auf ihren Baumpartner angewiesen sind.

Nach Nachtfrösten sollten keine Pilze mehr gesammelt werden, da sie angefroren und aufgetaut viel zu schnell verderben, auch wenn sie noch "gut aussehen". Einige Ausnahmen gibt es: z.B. Austernseitling und Samtfußröhrling, diese besitzen ein eingebautes Frostschutzsystem - sie brauchen sogar den Frost, um zu fruktifizieren.

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de