Abenteuer Pilze

Gut einkaufen und gekonnt sammeln

Sie heißen Goldröhrling, Frauentäubling oder Ziegenlippe. Sie riechen nach Weihrauch, Veilchen – oder Schweißfüßen. Die Rede ist von Organismen, die weder Tiere noch Pflanzen sind: Pilze. Ob aus dem Supermarkt oder frisch aus dem Wald: Immer sind sie eine Bereicherung unseres Speisezettels. Vorausgesetzt, die Qualität stimmt und es gelangen keine giftigen Exemplare in die Pfanne.

»Insgesamt rund 6.300 Großpilze wurden bisher identifiziert. Davon spielen jedoch nur 200 eine Rolle als wertvolle Speisepilze. Weitere 160 giftige Arten wurden bisher entdeckt«, weiß Walter Pätzold von der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM). Tatsächlich sterben in Deutschland jährlich nur zwischen zehn und 15 Menschen nach dem Verzehr giftiger Pilze, schätzt Pätzold. Zum Glück sammeln und verzehren nur wenige blauäugig Pilze, ohne über ausreichende Sachkenntnis zu verfügen.

Wer jedoch diese Sachkenntnis und etwas Geduld besitzt, kann sich die kulinarischen Leckerbissen direkt aus dem Wald in die Küche holen. Wem das zu riskant und mühselig ist, der begibt sich einfach ins nächste Lebensmittelgeschäft. Dort findet er zwar nur eine bescheidene Auswahl, muss sich aber keine Gedanken darüber machen, ob das, was nach Champignon aussieht, vielleicht ein giftiger Doppelgänger ist. Neben weißen und braunen Champignons gibt es in der Gemüseabteilung ganzjährig Austernpilze und Shiitake. Zu diesen Zuchtpilzen gesellen sich je nach Saison und Sortiment des (Feinkost-)Händlers Pfifferlinge, Steinpilze, Trüffel, Morcheln, Stockschwämmchen, Maronenröhrlinge und viele andere. Allerdings haben die leckeren Wildpilze stolze Preise: Ein Kilo frischer Steinpilze kostet etwa auf dem Münchener Viktualienmarkt zwischen 15 und 30 Euro.

Frisch = knackig, saftig und sauber

►► Da Pilze zu 90 Prozent aus Wasser bestehen, verderben sie schnell. Nur eindeutig frische Pilze sollten den Weg in den Einkaufskorb finden: Sie sind weitgehend sauber und natürlich frei von Schimmel. Sie sehen prall und saftig aus, haben festes Fleisch und keine Flecken. Die Hüte sollen heil und ungeöffnet sein, die Stielenden nicht zu trocken. Letzteres würde bedeuten, dass die Pilze schon länger lagern.

Zuhause angekommen, werden die Pilze aus ihrer Verpackung befreit und luftig aufbewahrt, zum Beispiel in Kunststoffschalen im Gemüsefach des Kühlschranks. Spätestens nach zwei bis drei Tagen sollten sie verbraucht werden. Die meisten Zuchtpilze sind so sauber, dass ein vorsichtiges Abreiben mit einem feuchten Küchentuch ausreicht. Stielenden abschneiden, fünf Minuten in der Pfanne braten, anschließend salzen und würzen, fertig! So einfach entfaltet sich ihr ganzes Aroma und die Pilze bleiben schön saftig.

Darüber hinaus sind Pilze natürlich eine bereichernde Zutat in vielen Rezepten. Zwar wird die Bezeichnung »Fleisch des Waldes« ihrem Proteingehalt von nur 1,5 bis 3 Prozent nicht gerecht; kräftiges Aroma, Ballaststoffe, B-Vitamine, Vitamin D und Mineralstoffe machen Pilze jedoch zu einem wertvollen Lebensmittel. Zumal sie mit nur 10 bis 20 kcal pro 100 Gramm ideal für die schlanke Küche sind.

Übrigens dürfen Pilzgerichte sehr wohl einmal wieder aufgewärmt werden – wenn nach der Zubereitung schnell abgekühlt, im Kühlschrank aufbewahrt und beim Aufwärmen am nächsten Tag eine Mindesttemperatur von 70 Grad Celsius eingehalten wird.

Zucht-, Bio- oder Wildpilze?

►► Wildpilze haben eine Eigenschaft, die den unbeschwerten Genuss trübt: Sie reichern die aus Industrie und Haushalt stam-

Vom Fliegenpilz lassen wohl die meisten die Finger – andere Arten sind schwerer zu bestimmen.

menden Schwermetalle Blei, Quecksilber und Cadmium sowie Radioaktivität an. Zuchtpilze wie Champignons oder Shiitake kommen bei ihrer Erzeugung weder mit Schwermetallen noch mit radioaktiver Strahlung in Kontakt und können daher sorglos und unbegrenzt genossen werden. Das gilt für konventionelle Pilze genauso wie für Biopilze. Hier liegen die Unterschiede vor allem in der Art der Erzeugung. Bio-Züchter dürfen weder Fungizide noch Insektizide verwenden und benutzen zur Desinfektion nur heißen Wasserdampf, Alkohol und Essigsäure. Auch für das Substrat, auf dem die Pilze wachsen – je nach Sorte eine Grundlage aus Stroh, Kompost, Sägespänen oder Holzstückchen – gelten beim Bio-Anbau besondere Vorschriften.

Pilze sammeln – aber richtig!

- Zur Einführung an einer Pilz-Exkursion teilnehmen (Volkshochschule, Pilzvereine) oder bei der Verbraucherberatung, in der Volkshochschule, im naturkundlichen Museum oder in der Gemeindeverwaltung nach Beratung durch einen Pilzsachverständigen fragen
- Ein gutes, aktuelles Bestimmungsbuch verwenden. Abbildungen sind weniger wichtig als verständliche Anleitungen zur systematischen Bestimmung
- Nur Pilze sammeln und verzehren, die bekannt oder eindeutig zu bestimmen sind
- Nur so viele Pilze sammeln, wie zu einer Mahlzeit gegessen werden können
- Pilze abschneiden, nicht herausdrehen. So bleiben sie sauber und möglicher Madenbefall ist zu erkennen
- Nur unbekannte Pilze inklusive Stielende aus dem Boden holen, da sich dort wichtige Merkmale zur Bestimmung finden. Jeweils drei Exemplare verschiedener Wachstumsstadien bestimmen und im Zweifel einem Pilzberater vorlegen
- Nur einwandfreie, keine nassen oder zerfressenen Exemplare sammeln. Direkt am Fundort grob reinigen
- Alte Pilze zur Arterhaltung stehen lassen
- Pilze in luftigen Körben transportieren

Aufgrund der Belastung mit Schwermetallen oder radioaktivem Cäsium empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), maximal 250 g Wildpilze pro Woche zu essen. Schwangere, Stillende und Kleinkinder sollten ganz darauf verzichten. Auch das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) rät: Wer seine persönliche Strahlenbelastung verringern möchte, sollte selbst erlegtes Wild und selbst gesammelte Pilze meiden. »Hier liegt die Betonung auf selbst gesammelt«, erklärt Florian Emrich vom BfS. »Der einzelne Sammler weiß ja nicht, wie hoch die tatsächliche Strahlenbelastung der gefundenen Pilze ist.« Wildpilze im Handel dürfen dagegen einen Radiocäsiumgehalt von 600 Becquerel nicht überschreiten.

Viel Spaß beim Sammeln! ►► Aber Pilzfreunde und solche, die es werden wollen, sollten sich von solchen Warnungen nicht den Spaß verderben lassen. Das meint auch Walter Pätzold. Zum einen beschränkt sich die Erntezeit der meisten Wildpilze ohnehin auf wenige Wochen, sodass kaum jemand über längere Zeit mehr als 250 g Wildpilze pro Woche verzehren wird. Zum anderen betrifft die Problematik der radioaktiven Belastung nicht alle Sorten und Standorte gleichermaßen. So sollte man zum Beispiel von Maronen aus dem Bayerischen Wald und Südbayern die Finger lassen, denn diese Gegend hatte besonders unter dem Reaktorunfall von Tschernobyl zu leiden. Gering belastet sind dagegen Steinpilze, Pfifferlinge oder wild wachsende Champignons aus anderen Regionen.

Auch was die Schwermetalle angeht, gibt es Möglichkeiten, den Gehalt zu reduzieren. Dazu entfernt man vor dem Verzehr die Lamellen- bzw. Röhrenschicht sowie die Huthaut. Hier sind die höchsten Konzentrationen zu finden. Und natürlich sollten Pilze nur in größeren Waldgebieten gesammelt werden und nicht etwa an Straßenrändern.

Bevor es in den Wald geht, ist allerdings eine gründliche Vorbereitung notwendig. Dazu reicht es nicht aus, ein farbenfrohes Pilzbuch zu studieren. Wer es richtig machen will, nimmt am besten erst einmal an einer Pilz-Exkursion teil, wie sie gerade im Spätsommer und Herbst von vielen Volkshochschulen oder Pilzfreunde-Vereinen angeboten werden. Dort lernen Anfänger nicht nur, essbare von giftigen Sorten zu unterscheiden, sondern auch, was die unzähligen Pilzarten für die Ökologie des Waldes bedeuten. Nur wer genau weiß, was, wie und wie viel er sammeln darf, stellt sicher, dass dem Naturerlebnis ein ungetrübter kulinarischer Genuss folgt, der auch für das Ökosystem Wald erträglich ist.

Gabriela Freitag-Ziegler

Informationen, Buch- und Link-Tipps, zum Beispiel zu Pilzvereinen, gibt es auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (www.dgfm-ev.de).

Eine aktuelle Übersicht über die Strahlenbelastung von Wildpilzen findet sich auf den Seiten des Bundesamtes für Strahlenschutz (www.bfs.de).

Ernährungsinformationen rund um Pilze bietet www.was-wir-essen.de.

Fotos: www.fotolia.de