

Suchen, finden, essen.

Schritt für Schritt zum Pilzkenner

Pilze sammeln ist nicht nur nachhaltig und kostet nichts, sondern ist auch eine super Gelegenheit, um im Wald dem
 5 Alltagsstress zu entkommen. **Aber:** Giftige Pilze von essbaren Pilzen zu unterscheiden, ist gerade für unerfahrene Pilzsammler gar nicht so einfach. Auf was man alles achten muss, dass weiß Barbara Rögner von der AOK in Mittelfranken.

10 Wie bestimmt man Pilze?

Barbara Rögner rät absoluten Neulingen unbedingt zu einem Seminarbesuch. „Und man sollte sich einen guten Pilzfürher besorgen“, so Barbara Rögner weiter. Röhrenpilze gelten zum Beispiel als anfängerfreundlich. Statt Lamellen wie die Champignons tragen sie dicht an dicht feine
 15 Röhren unter dem Pilzhut. Zu ihnen gehören die begehrten Steinpilze. Pilze unterscheiden sich nicht nur in Form, Farbe und Größe, sondern auch durch ihre Unterseite. Sie
 20 können an der Unterseite längliche Lamellen (wie zum Beispiel Pfifferlinge), schwammartige Poren (wie zum Beispiel Steinpilze) oder sogar stachelförmige Sporen haben. „Außerdem ist auch der Pilzstandort entscheidend für die Bestimmung von Pilzen,“ erklärt Barbara Rögner. „Unter
 25 welchen Baum steht ein Pilz und auf welchem Untergrund wächst er? So wächst der Birkenpilz, wie der Name schon sagt immer unter oder neben einer Birke.“

Was braucht's zum Pilze sammeln?

„Neben festem Schuhwerk und einer strapazierbaren Hose
 30 braucht man zum Pilze sammeln idealerweise einen leichten Flechtkorb, denn in einer Plastiktüte verderben Pilze sehr schnell,“ so Barbara Rögner. Außerdem braucht man natürlich ein kleines Messer zum Abtrennen und Säubern der Pilze sowie eine verschließbare Plastikdose. Darin lassen sich Pilze aufbewahren, die man nicht eindeutig identifizieren kann, damit sich potentiell giftige Pilze nicht mit den
 35 essbaren im Korb vermischen. Und ganz wichtig: „Bringen Sie Pilze, bei denen Sie sich nicht sicher sind, immer zu einer Pilzberatungsstelle“, so Barbara Rögner weiter. In
 40 Nürnberg bietet die Naturhistorische Gesellschaft Nürnberg e.V. eine solche Beratung an. Bitte immer vorher anrufen

unter: 0911/ 81 49 315 und nicht einfach mit den Pilzen vorbeikommen!

Welche Pilze soll man mitnehmen?

- 45 Vorneweg: alte Pilze haben im Sammelkorb nichts zu suchen! Sie zeichnen sich meistens durch einen nach oben gerichteten Hutrand, dunkle Färbung der Röhrenschicht oder der Lamellen sowie durch weiches Hutfleisch aus. „Diese Pilze sind nicht mehr genießbar und können Bauchkrämpfe und Erbrechen verursachen“, so Barbara Rögner.
- 50 Aber: Pilze mit Schneckenfraß kann man dagegen noch mitnehmen. Hier muss man einfach nur die angefressenen Stellen wegschneiden.
- 55 Bis auf ganz wenige Ausnahmen sind rohe Pilze giftig oder extrem schwer verdaulich. Selbst bei rohen Champignons aus dem Supermarkt können empfindliche Personen Magen-Probleme bekommen. Daher: Pilze immer gut durchdünsten (zehn bis 20 Minuten).

Pilze richtig verarbeiten

- 60 Pilze mögen Luft – sowohl beim Transport als auch bei der Lagerung. So kann man sie in einem luftdurchlässigen Gefäß im Kühlschrank mehrere Tage lagern. Am besten ist es aber, sie gleich nach dem Sammeln zu putzen und zu verarbeiten. Zu Hause reicht es dann oft, die Schwammerl mit einem Küchenkrepp abzureiben. Nur bei starken Verschmutzungen sollte man sie unter fließendem Wasser reinigen, damit sie beim Braten nicht schmierig werden. Pilze lassen sich aber auch einfrieren. Um unerwünschte
- 70 Mikroorganismen abzutöten, empfiehlt es sich, sie ebenfalls in Scheiben zu schneiden und danach kurz zu blanchieren. Danach kommen sie sofort in den Gefrierschrank, wo sie sich problemlos ein halbes Jahr lang halten.

75