



Natur-Post 12/03

Pilze - Spiel mit dem Feuer oder heißester Tipp für die Gourmetküche?

Kaum zu glauben, aber es ist schon wieder Pilzsaison. Eigentlich ist immer Saison - Wildpilze wachsen das ganze Jahr und selbst im Dezember und Januar kann der Pilzfreund, der noch tapfer auf der Suche ist, einen Hochgenuss in seinem Speiseplan einbauen. Ich hatte schon das Vergnügen, am Weihnachtsabend mein Festmenü um frische Wildpilze ergänzen zu dürfen.

Bereits im April erfreuen uns die ersten Morcheln und ab Mai stellt sich eine Vielzahl schmackhafter Speisepilze ein, wie Mairitterling, Egerlinge, Steinpilz und andere Röhrlinge. Ab Juni dürfen wir mit den ersten Pfifferlingen und Täublingen rechnen und ab Juli/August kommen dann in Mengen Täublinge, Röhrlinge und Riesenschirmlinge zum Vorschein. Dass im September und Oktober Hauptsaison ist, weiß jeder Pilzfreund und es sind Horden suchender, wühlender, schwitzender und laut debattierender Pilzsammler im Wald unterwegs.

Es ist immer wieder erschreckend, wie sorglos viele Pilzsammler sind. Mit Halbwissen ausgestattet, sammeln und essen sie Pilze, die sie nicht wirklich kennen. Ein Glück und ein Wunder, dass nicht mehr passiert. Dennoch werden pro Jahr um die 600 Vergiftungsfälle gemeldet (die Dunkelziffer dürfte hoch sein) und trotz fortgeschrittener medizinischer Möglichkeiten versterben doch einige Menschen. Viele Überlebende einer Pilzvergiftung müssen mit lang anhaltenden Beschwerden rechnen und allein eine durchgestandene Vergiftung zählt sicher zu den unangenehmsten Erfahrungen.

Wie aber nur finden wir uns in dem großen Reich der heimischen Pilzflora zurecht? Bei ca. 6000 Pilzarten in Deutschland kann man schon ganz schön ins Schwitzen geraten alleine bei der Frage: "Was ist denn nun das, was ich da gefunden habe?" Und bei doch vielen giftigen Pilzen ist größte Vorsicht geboten.

Was kann mir nun so alles mit Pilzen passieren?

Beispiel 1: Sieht irgendwie aus wie ein Champignon, weißer Hut und so, riecht auch ganz gut. Aber kann ich mir da sicher sein? Also holt der Pilzfreund sein Bestimmungsbuch aus der Tasche und schaut nach.

Da steht dann: "Vorsicht, kann mit den Knollenblätterpilz verwechselt werden. Achten Sie auf die Lamellen, die sind beim Champignon immer rosa oder braun." Also gut, da sind wir nun auf der sicheren Seite. Ich habe aber gehört, dass es noch andere Egerlinge gibt, die giftig sind und dem Champignon sehr ähnlich sehen. Aber woran erkenne ich diese? Ganz kompliziert wird es, wenn ich nun noch einen selbsternannten Pilzexperten treffe, der mir mit einer Plastiktüte entgegenkommt, aus der eine seltsam riechende Flüssigkeit heraustropft. Stolz zeigt er mir seine Funde und auf meine Frage, ob die Suppe in seiner Tüte noch genießbar ist antwortet er: "Das mache ich schon immer so. Wissen Sie, nach dem Krieg konnten wir auch nicht wählerisch sein. Und überlebt habe ich auch....." Zaghaft zeige ich ihm dann meine Funde, hoffend, dass er sich wirklich auskennt und bekomme schnell zur Antwort: "Ja klar, alles Champignons."

Beispiel 2: Die gefundenen Pilze sind "eindeutig" bestimmt und fröhlich koche ich mein Menu. Doch nach einigen Stunden wird es mir übel. Habe ich jetzt eine Pilzvergiftung? Was ist passiert? Wer dies schon erlebt hat, kennt das hektische Durchwühlen des Mülleimers und das panische Blättern im Pilzbuch. Hierfür gibt es verschiedene Erklärungen. Im besten Fall habe ich wirklich einen Speisepilz gegessen. Vielleicht habe ich ihn nicht lange genug erhitzt, was sehr wichtig ist, da einige Pilze roh extrem giftig wirken. Auch Madenbefall kann Vergiftungssymptome hervorrufen. Es kann sein, dass die verzehrte Menge zu groß war oder ich eine individuelle Unverträglichkeit oder allergische Reaktion auf einen Pilz habe.

Manchmal reicht schon die Angst, doch einen Giftpilz gegessen zu haben, um heftigste Reaktionen zu begünstigen.

Naturkost mit Genuss

Der "Hallimasch" oder die Geschichte einer individuellen Unverträglichkeit

Vor Jahren, als ich meine ersten Pilzkenntnisse in die Tat umsetzte, fand ich eine beachtliche Menge Hallimasch im Wald. Glücklicherweise sammelte ich sie ein und verwandelte sie in ein wunderbares Abendessen, welches ich mit meinem 15-jährigen Sohn verspeiste. Wir waren beide satt und zufrieden und versicherten uns gegenseitig, selten so gut gegessen zu haben. Nachdem ich ein paar Stunden geschlafen hatte träumte ich einen sehr "bunten" Traum. Es war ein beeindruckender Traum - bis mir auffiel, dass etwas seltsam war.

Ich wurde wach und war ziemlich verunsichert und jedes Mal, wenn ich die Augen zumachte, war ich wieder in meinem Traum. Voller Schreck weckte ich meinen Sohn, der ziemlich ärgerlich wurde, da es ihm gut ging und er gut geschlafen hatte. Also leerte ich den Mülleimer aus, zog mein Pilzbuch zu Rate und untersuchte besorgt jedes Putzrestchen, das ich finden konnte. Die Geschichte ging gut aus, ich hatte wirklich Hallimasch gegessen.

Ein paar Jahre später, meine Aversion gegen Hallimasch hatte sich gelegt, freute ich mich wieder über einen Fund wunderschöner, frischer Exemplare. Diesmal gab es keinen Zweifel, wirklich diesen Pilz vor mir zu haben. Wieder kochte ich die Pilze und verspeiste sie mit meinem Sohn und meinem Freund. Wieder träumte ich einen sehr bunten Traum. Wieder weckte ich meinen Sohn und diesmal auch meinen Freund, die jetzt beide wütend auf mich waren, weil es ihnen gut ging. Seither heißt der Pilz bei uns "Hallimasch".

Auch Pilze in Supermärkten und auf Wochenmärkten bergen leider oft ein erhebliches Gesundheitsrisiko.

Auch der Hinweis "aus der Region" ist oft schlicht nicht wahr. Zum Beispiel stehen Pfifferlinge unter eingeschränkter Sammelerslaubnis. Daher sind die hier frisch angebotenen Pilze meistens aus Osteuropa. Von dort hierher sind sie oft tagelang unterwegs, ohne ausreichende Kühlung. In Plastik verpackt, was für Pilze absolut tabu ist, gammeln sie sehr schnell und dies oft tagelang in unseren Supermarktregalen vor sich hin. Unzureichend gekühlte und falsch verpackte Pilze entwickeln sehr schnell Zersetzungsprozesse und können schwerste Lebensmittelvergiftungen hervorrufen.

Wie verhält man sich am Besten im Umgang mit Pilzen?

Ohne fundierte Grundkenntnisse sollten Pilze nicht eigenständig gesammelt werden. Viele Pilze sind schwer voneinander unterscheidbar und Kenntnisse der wichtigsten Giftpilze sind dringend nötig. Bei selbst gesammelten Pilzen sollten diese von einem geprüften Pilzsachverständigen kontrolliert werden. Wichtig ist auch darauf zu achten, nur einwandfreie und frische Pilze zu verarbeiten und die Mindestgarzeit (15 Min. stark erhitzen) einzuhalten. Wer selbstgesammelte Pilze isst, sollte immer die Putzreste aufheben, damit in einem Notfall untersucht werden kann, welche Pilze gegessen wurden. Bei von Pilzsachverständigen angebotenen Pilzwanderungen kann man lernen, Speisepilze und deren giftige Doppelgänger eindeutig zu bestimmen und voneinander zu unterscheiden. Bei diesen Exkursionen werden auch Tipps zu Qualität, Haltbarkeit und Zubereitung von Wildpilzen sowie Informationen über Natur- und Artenschutz gegeben. Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (Dgfm), deren Ziel u.a. die Aufklärungsarbeit und der Schutz der Bevölkerung vor Pilzvergiftungen ist stellt eine Liste mit allen für die Öffentlichkeit tätigen Pilzsachverständigen zur Verfügung (www.dgfm-ev.de).

Um sich vor Lebensmittelvergiftungen durch Handelspilze zu schützen ist es ratsam, Pilze nur offen und gekühlt oder direkt von Züchtern zu beziehen, welche eine hohe Qualität und Frische anbieten können. Diese verkaufen ihre Pilze oft auf Wochenmärkten.

Naturkost mit Genuss

Pilze sind die "Kinder des Waldes". Sie spielen für das Ökosystem eine entscheidende Rolle. Sie gehen mit Bäumen Symbiosen (Lebensgemeinschaften) ein, d.h. Baum und Pilz versorgen sich gegenseitig mit Nährstoffen. Sie zersetzen totes organisches Material und sind Nahrung, Unterschlupf und Brutplatz für viele Tiere.

Pilze sind geheimnisvoll und schön, sie verdienen unseren Schutz, Achtung und Respekt.

Wir sollten sorgsam mit ihnen umgehen, damit auch unsere Enkelkinder sich noch an ihnen erfreuen dürfen.

Pilze sammeln macht Spaß, wir sind in der Natur und beschäftigen uns mit ihr. Zu unseren köstlichsten Nahrungsmitteln gehören sicherlich Wildpilze. Sie erfreuen uns mit unglaublichen Geschmackserlebnissen und beleben unsere Sinne mit ihren Farben, Formen und Gerüchen. Ein Pilzgericht nach einem anstrengenden Tag im Wald, nach stundenlangem Suchen, Schwitzen und Begegnungen mit Regenschauern, setzt Glückshormone frei. Wir sitzen an unserem Tisch und freuen uns über jeden Bissen, lassen ihn uns auf der Zunge zergehen und träumen noch den Rest des Abends von diesem unglaublich genussvollen Mahl.

Lassen Sie es sich schmecken.

Karolina Höffken-Karlitzky, Pilzsachverständige DGfM, Emmendingen



www.schwarzwald-cartoon.de