Pilze gibt es viele...

Von den über 10.000 Großpilzen in Mitteleuropa sind knapp 200 Arten essbar und 150 giftig, und von diesen wiederum etwa 10 tödlich! Der Rest ist zu bitter, zu scharf, zu hart oder zu klein für den Verzehr, sie werden allesamt als ungenießbar bezeichnet. Wie unterscheidet man die essbaren Pilze von den übrigen?

... und keine allgemeinen Regeln

Es gibt keine allgemein gültigen Aussagen wie mitgekochte, anlaufende Silberlöffel, Zwiebeln, Schneckenfraß o.Ä. – und tödlich giftige Pilze schmecken weder bitter noch scharf! Für den Einsteiger gibt es eine einfache Regel: Unter den Röhrenpilzen (mit Schwamm unter dem Hut) gibt es keine tödlich Giftigen.

Kontaktgiftige Pilze

...gibt es in Europa nicht. Sie dürfen alle Pilze anfassen!

Lamellenpilze sind kniffelig

Während beim Bestimmen von Röhrlingen oft das Vergleichen von Bildern zum Erkennen ausreicht, kann dies bei Lamellenpilzen tödlich enden! Hier ist es wichtig, die Merkmale genau zu lesen, zu vergleichen, und ohne Sporenabdruck und Sporen kommt man meist nicht weit.

Ein Sporenabdruck ist leicht gemacht

Der aufgeschirmte Pilzhut wird vom Stiel getrennt und mit der Hutunterseite über Nacht auf einen weißen Papierbogen gelegt. Darüber kommt ein Glas, damit die Luftbewegung das Kunstwerk nicht zerstört. Die Abdrücke setzen sich aus Milliarden von Sporen zusammen. Laminiert oder mit Fixativspray sind sie haltbar. **Übrigens:** Sporen sind nur in extremer Menge eingeatmet gefährlich. Bei Sporenabdruck oder Pilzen im Raum ist dies kein Problem.

Sind Pilz und Apfelbaum vergleichbar?

Ja, dabei entspricht der Baum dem unterirdischen Pilzgeflecht (Myzel) und die Äpfel den Fruchtkörpern. Heben Sie deshalb die Pilze vorsichtig aus dem Boden – dann wird der „Baum“ nicht beschädigt. Pilze produzieren winzig kleine Sporen – so wie der Apfel Kerne hat. So sorgen sie für die Vermehrung. Außerdem dienen Pilze Mensch und Tier als Nahrung!

Gefährliche Giftpilze

Gift-Häubling
(Galerina marginata)
Nicht mit Stockschwämmchen oder anderen Pilzen an Holz verwechseln.

Grüner Knollenblätterpilz
(Amanita phalloides)
An weißen Lamellen, Knolle und Gesamthülle von Champignons zu unterscheiden.

Satansröhrling
(Rubroboletus satanas)
Am hellen Hut von Hexenröhrlingen zu unterscheiden.

Pantherpilz
(Amanita pantherina)
An abgesetzter Knolle und ungerieftem Ring zu erkennen.

Ziegelroter Risspilz
(Inocybe erubescens)
Radialrissiger Hut

Spitzgebuckelter & Orangefuchsiger Raukopf
(Cortinarius rubellus & C. orellanus) *Nicht mit jungen Pfifferlingen verwechseln!*

Grünling
(Tricholoma equestre)
Vor allem in Nadelwäldern zu finden.

Kahler Krempling
(Paxillus involutus)
Umgerollter Hutrand, Fleisch wird braun an Druckstellen.

Giftlorchel
(Gyromitra esculenta)
Ist am gehirnartig gewundenen Hut von Morcheln zu unterscheiden.

Trichterlinge & Schirmlinge
(Clitocybe spec. & Lepiota spec.)
Vorsicht vor Pilzen mit weißen Lamellen!

Beliebte Speisepilze

Riesen-Bovist
(Langermannia gigantea)
Durch enorme Größe leicht kenntlich.

Marone
(Imleria badia)
Röhrlinge mit gelbem Schwamm und dunkelbraunem Hut sind alle essbar.

Pfifferling
(Cantharellus cibarius)
Im Gegensatz zu Falschen Pfifferlingen mit gleichmäßig gegabelten, leicht ablösbaren Lamellen haben sie Leisten.

Steinpilz
(Boletus edulis)
Läuft nicht blau an.

Flockenstieliger Hexenröhrling
(Neoboletus erythropus)
Blaut stark und hat einen dunklen Hut.

Krause Glucke
(Sparassis crispa)
Wächst meist am Stammfuß von Kiefern.

Schopf-Tintling
(Coprinus comatus)
Jung essbar, später zu Tinte zerfließend.

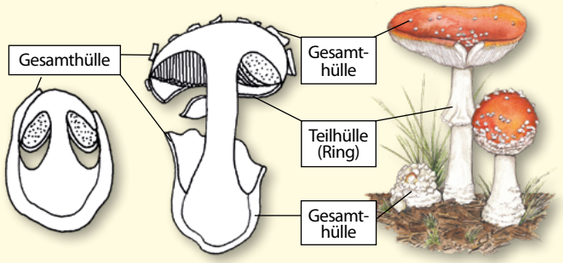
Semmel-Stoppelpilz
(Hydnum repandum)
Durch Stacheln auf der Hutunterseite erkennbar.

Parasolpilz
(Macrolepiota procera)
Durch verschiebbaren Ring von giftigen Schirmlingen zu unterscheiden.

Edel-Reizker
(Lactarius deliciosus)
Alle Milchlinge mit orange-roter Milch sind essbar.

Ohne Merkmale geht es nicht

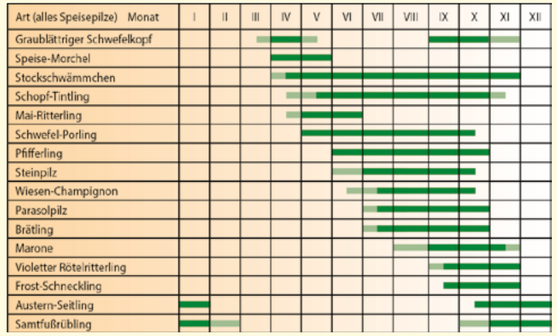
Die Gestalt ist wichtig für die Bestimmung. Die Mehrzahl ist in Hut und Stiel gegliedert, d.h. feinere Merkmale sind notwendig, um die Vielzahl von Arten zu unterscheiden.



Die Übersicht zeigt die verschiedenen Merkmale. Prüfen Sie beim Bestimmen, welche davon vorhanden sind oder fehlen. Neben der Sporenpulverfarbe (s. links) sind sie vor allem bei Lamellenpilzen wichtig. Die Gesamthülle umschließt den gesamten jungen Fruchtkörper. Sie zerreißt nach dem Aufschirmen des Hutes und bleibt als Flocken auf diesem zurück (rechts) oder ist so stabil, dass sie nur als „Socken“ an der Basis des Stieles zu finden ist (links), wie beim Grünen Knollenblätterpilz. Die Teilhülle schützt nur Lamellen oder Röhren und bleibt nach dem Aufschirmen als Ring (Manschette) am Stiel zurück. Bei über 4000 Pilzarten mit Hut und Stiel gibt es alle Kombinationen: Ohne Knolle und mit Ring, mit Gesamthülle und mit Ring aber ohne Knolle, ohne Ring, Gesamthülle oder Knolle, und und und...

Sammelzeit

Es gibt keinen Monat, in dem keine Pilze wachsen. Im Frühjahr gedeihen Morcheln, Lorcheln und Becherlinge. Die eigentliche Saison beginnt nach der Sommertrockenheit und im Herbst wächst eine Fülle und Vielfalt an Pilzen. Die Nachtfröste reduzieren die Anzahl, aber es gibt auch Arten, die genau auf diesen Zeitpunkt gewartet haben und nun heranwachsen.



Was tun bei Verdacht auf Pilzvergiftung?

Bei wirklichen Vergiftungen geht durch ein planvolles und ruhiges Vorgehen keine Zeit verloren. Wichtig ist also, nicht in Panik zu geraten. Die Angst ist meist größer als die tatsächliche Gefahr. Keine eigenen Behandlungsversuche! Keine „Hausmittel“ wie Milch oder Salzwasser, keine Kohlegabe und kein Erbrechen provozieren!
Wenn die Symptome sehr kurz nach der Mahlzeit beginnen (sie können auch erst nach Tagen auftreten), ist eine erfolgreiche Behandlung umso sicherer – und dies selbst bei an sich tödlich giftigen Pilzen. In jedem Fall Kontakt zu Giftnotrufzentrale oder Arzt aufnehmen.

Hilfe bei Vergiftungen

Auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Mykologie finden Sie unter „Sofortmaßnahmen“ ebenfalls weitere wichtige Verhaltensregeln und unter „Pilzsachverständige“ einen Pilzsachverständigen in Ihrer Region.

Giftnotrufe
Zentrale Anlaufstelle in
Berlin: 030 19240
Bonn 0228 19240
Erfurt 0361 730 730
Freiburg 0761 19240
Göttingen 0551 19240
München 089 19240
Mainz 06131 19240
www.giftberatung.de

Hände weg von alten Pilzen!

Die häufigste Vergiftung mit Pilzen wird durch den Genuss zu alter Pilze von an sich essbaren Arten verursacht! Unbedingt darauf achten, dass kein verdorbener Pilz in die Mahlzeit gerät.

Naturschutz

In Naturschutzgebieten ist Sammeln gänzlich untersagt. Sachgemäßes Sammeln ohne das Myzel (Pilzgeflecht im Boden) zu beeinträchtigen, schadet dem Pilz nicht mehr als die Apfelernte dem Apfelbaum. Für bestimmte Arten wie z.B. Steinpilze und Pfifferlinge gibt es jedoch Sammeleinschränkungen. Sie werden nur für den Eigenbedarf gesammelt. Beachten Sie die Regeln der einzelnen Bundesländer. Pilze reagieren mit ihrem feinen Myzel im Boden sehr empfindlich auf äußere Einflüsse und Umweltfaktoren wie z.B. Bodenverdichtung, hohe Stickstoff-Einträge und Versauerung. So ist der Naturschutz für die Pilze vor allem auch ein wirtschaftliches und politisches Thema, zu dem wir alle durch unser Konsumverhalten beitragen könnten.

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Mykologie e.V., www.dgfm-ev.de
Inhalt und Beratung: Wolfgang Friese, Peter Karasch, Dr. Rita Lüder, Veronika Wähnert, Prof. Dr. Siegmar Berndt, FA Toxikologie
Layout und Bilder: Dr. Rita Lüder, www.kreativpinsel.de
Klimaneutral gedruckt auf ökologischem Papier von www.printzipia.de
Bezug: www.der-natur-shop.de Art.-Nr. 1002

Aufbewahrung

Ein guter Richtwert ist es, Pilze wie Fisch oder rohes Fleisch zu behandeln, da sich ihr Eiweiß ähnlich schnell zersetzt. Pilze am Tag des Sammelns weiterverarbeiten und falls nicht möglich, kühl lagern! Sollen sie noch einen Tag länger aufbewahrt werden, vorgaren und wieder kühl stellen. Für längere Lagerung einfrieren oder trocknen. Trocknen ist eine wunderbare Möglichkeit der Konservierung – auch vermahlen als Würzepulver. Dazu werden die Pilze in dünne Scheiben geschnitten und aufgefädelt oder im Dörrapparat getrocknet. Der Trockenvorgang muss in 2 Tagen abgeschlossen sein – sie erkennen ausreichend trockene Pilze daran, dass sie „rascheln“ und brüchig sind.

Hände weg von rohen Pilzen

Pilze ausreichend garen (20 Minuten)! Roh sind außer Zucht-Champignons nahezu alle Arten unbekömmlich oder sogar giftig. Am Lagerfeuer im Freien verlängert sich die Garzeit durch die ungleichmäßige Hitze. Natürlich spielt hierbei auch die verzehrte Menge eine Rolle.

Aufwärmen

Übrig gebliebene Pilze können kühl gelagert einmal wieder aufgewärmt werden. Bevor es Kühlschränke gab, hat man darauf verzichtet.

Nährwert

Pilze enthalten etwa 20-40 Kilokalorien (80-170 Kilojoule) je 100 Gramm – das entspricht vielen Gemüsesorten. Bei einer kalorienreduzierten Ernährung sind sie ebenso zu empfehlen wie Salat und Gemüse. Als Eiweißlieferant spielen sie eine geringe Rolle. Die Aminosäuren der Pilze und die des Gemüses ergänzen sich jedoch hervorragend. So bewirkt der Verzehr von Pilzen in Kombination mit Gemüse insgesamt eine bessere Eiweißsynthese. In der Chinesischen Medizin (TCM) sind sie seit Alters her zur Steigerung der Vitalität bekannt – bei uns gewinnen sie zunehmend an Bedeutung.

Durchschnittliche Inhaltsstoffen einer normalen Pilzportion von ca. 150 g Frischpilzen und zu wie viel Prozent der tägliche Bedarf eines Erwachsenen (in %) damit gedeckt ist:

135 ml Wasser
15 g Trockenmasse

Hauptnährstoffe	***%***
4-6 g Eiweiß	*4-6*
7-8 g Kohlenhydrate	
davon 1,5 g Mannit und 3-8 g Ballaststoffe	*10-25*

Mineralien	***%***
345-680 mg Kalium	*12-23*
180 mg Phosphor	*30*
2 mg Eisen	*15*

Vitamine	***%***
0,03 g β-Karotin (Provitamin A)	*3-5*
0,15-0,3 mg Vitamin B_1	*12-23*
0,7-1 mg Vitamin B_2	*44-62*
8-9 mg Niacin	*48-55*
35-180 µg Folsäure	*22-110*
3,5 mg Pantothensäure	*40*
6-15 mg Vitamin C	*8-20*
3 µg Vitamin D	*80*

*. . . und nur **45 kcal !***

Nach Lelley 1997

Ein Pinsel leistet gute Dienste beim Putzen.

Bekannte Pilze am besten abschneiden.

Gesammelt werden Pilze im Korb.

Vorsicht vor Pilzen mit weißen Lamellen wie Knollenblätterpilzen!

Wie wird gesammelt?

Luftdurchlässige Körbe eignen sich am besten. Plastiktüten sind tabu, da der Luftabschluss die Zersetzung fördert. Unbekannte Arten, alte und madige Pilze aus dem Korb lassen. Ein geeigneter Speisepilz fühlt sich frisch und knackig an und hat keine bereits verfärbten oder schimmeligen Stellen.

Achtsam sammeln

So schonend wie möglich sammeln. Bekannte Pilze für die Zubereitung kurz über dem Boden abschneiden oder vorsichtig herausheben. Unbekannte Pilze für die Bestimmung aus dem Boden drehen, damit alle Merkmale sichtbar sind – und getrennt von Speisepilzen lagern. Nicht mehr sammeln als am gleichen Tag verarbeitet werden kann.

Lassen Sie sich beraten

Sie können die Pilze in Pilzberatungsstellen kontrollieren lassen. Auf der Seite der DGfM finden Sie unter „Pilzsachverständige“ einen PSV in Ihrer Region. In die Pfanne gehören nur 100 % sicher erkannte Speisepilze!

Waschen oder nicht?

Nur stark verschmutzte Pilze waschen, sie verlieren dabei wertvolle Geschmacksstoffe und saugen sich mit Wasser voll.

Gut Kauen!

In je mehr Fett die Pilze gebraten werden, desto schwerer verdaulich sind sie, ebenfalls große Portionen und schlecht zerkaut! Die Zellwände sind aus Chitin (dem Grundbaustoff der Insektenpanzer) aufgebaut und liegen schlecht zerkaut schwer im Magen und ihre wertvollen Inhaltsstoffe werden unverwertet ausgeschieden.

Testen Sie neue Arten

Neue Speisepilzarten in kleinen Portionen probieren, um Geschmack und persönliche Verträglichkeit (Allergien) zu prüfen.

Begeistert von Pilzen

Kleines 1×1 des Pilzesammelns

Deutsche Gesellschaft für Mykologie
www.pilze-deutschland.de
www.dgfm-ev.de
DGfM