



„Kleine Köpfe, großer Geschmack - Pilzvielfalt entdecken“

Wenn nach regenreichen Tagen im Herbst die Sonne scheint, dann schießen geradezu über Nacht die Pilze aus dem Boden. Pilze sammeln ist bei vielen Menschen beliebt und eine tolle Gelegenheit, Zeit in der Natur zu verbringen und dabei für eine leckere Mahlzeit zu sorgen. Da Wildpilze geschützt sind, dürfen sie lediglich für den Eigenbedarf gesammelt werden. In Deutschland beträgt dieser in den meisten Fällen ein Kilo pro Person und Tag. Am besten gedeihen Speisepilze in waldreichen sandigen Gebieten, oft zu Füßen großer Bäume. Hohe Luftfeuchtigkeit und milde Witterung tragen zum Wachstum der Pilze bei. Manche Pilze spezialisieren sich auf bestimmte Baumarten, so gibt es Pilzarten die an z.B. Nadelbäume gebunden sind, wie Maronenröhrlinge, und nur hier vorkommen. Dann gibt es wiederum Pilze die sowohl an Nadelbäumen als auch an Laubbäumen vorkommen, wie Steinpilze.

Wildpilze haben im Sommer und Herbst Saison. In Deutschland stehen viele Arten unter Naturschutz, dennoch dürfen einige - darunter etwa Pfifferlinge, Steinpilze, Morcheln oder Birkenpilze - gesammelt werden. Wildpilze im Handel stammen aus dem Ausland, überwiegend aus Osteuropa. Wegen der langen Transportwege und der Lagerzeit im Handel sollten Verbraucher besonders darauf achten, dass die Ware noch frisch ist. Bei einem frischen Pilz sind die Lamellen unten am Hut eng aneinander anliegend. Das Fleisch sollte fest, prall und saftig aussehen, weder ausgetrocknet noch feucht sein. Trockene, verfärbte oder schwammige Stielenden zeigen, dass die Pilze schon längere Zeit lagern. Wer außerhalb der Saison Wildpilze genießen möchte, kann sie auch in Gläsern und Dosen, tiefgekühlt oder getrocknet kaufen. Pilze in Gläsern oder Dosen sind allerdings stark verarbeitet. Weil sie in Wasser schwimmen, verlieren sie die meisten Nährstoffe und viel von ihrem Geschmack. Besser sind tiefgekühlte Pilze: Durch das Einfrieren bleiben viele Nährstoffe erhalten, sie sind aber nicht ganz so knackig und

aromatisch wie frische Pilze. Gefrorene Pilze nicht auftauen, sondern direkt verarbeiten. Trockenpilze eignen sich gut für Soßen. Mit warmem Wasser übergießen und mindestens 20 Minuten einweichen. Den Sud unbedingt für die Soße mitverwenden.

Wer selbst Pilze trocknen möchte, sollte vorher unschöne Stellen großzügig abschneiden und die Pilze, besonders Steinpilze eignen sich dazu sehr gut, in etwa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Danach in der Sonne, im Dörrautomaten oder Backofen trocknen. Wenn sie trocken und hart sind, in einem Glas luftdicht verschließen.

Vor allem Zuchtpilze müssen vor dem Verzehr nicht gewaschen werden, sondern werden mit einer weichen Bürste oder mit Küchenpapier gesäubert. Sind die Pilze sehr verschmutzt können diese auch kurz unter fließendem Wasser gewaschen werden, allerdings nicht lange im Wasser liegen lassen, und nur, wenn sie nachher sofort gegessen oder gekocht werden. Gewaschene Pilze fangen schnell an zu faulen, deshalb am besten Pilze trocken in einem Papiersack lagern und erst kurz vor dem Essen reinigen. Im Kühlschrank in einem luftdurchlässigen Behältnis sind frische Pilze bis zu zwei Tage haltbar.

Besonders gut schmecken Pilze gebraten. Alternativ kann man Pilze auch direkt in Soßen oder Suppen geben, grillen oder im Ofen garen. Dazu passt besonders Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Majoran. Vor allem Champignons können gut roh in Salaten verwendet werden und getrocknete Pilze eignen sich durch den 'umami'-Geschmack gut zum Abrunden von Soßen. Die Reste eines Pilzgerichts kann man wieder aufwärmen. Das Gericht sollte aber nach dem Essen möglichst schnell im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es hält sich darin etwa ein bis zwei Tage.

Pilze sorgen auf dem Speiseplan nicht nur für Genuss, sie sind auch reich an Nährstoffen. So enthalten sie wichtige Aminosäuren, fördern durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen die Verdauung und sind zugleich kalorienarm. Außerdem liefern Sie wertvolles Eiweiß, Mineralstoffe, wie Kalium und Magnesium, und vor allem B-Vitamine.

Weitere Informationen, Rezepte und regionale Anbieter finden Sie unter www.ekz-marienstern.de und www.lausitz-schmeckt.de.

**Rezepttipps von Axel Göber,
Koch vom Barockschloss Rammenau**

Waldpilz-Graupenrisotto

Zutaten: *(für 4 Personen)*

1	Zwiebel, gewürfelt
1 Zehe	Knoblauch
250 g	Graupen Olivenöl
100 ml	trockener Weißwein
1 l	Geflügelfond oder Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt
600 g	Waldpilze, mundgerechte Stücke Butter, Rapsöl Salz, Pfeffer
1 Bund	Petersilie, gehackt
2 EL	Butter
50 g	Hartkäse (Parmesan oder Pecorino), gerieben



Zubereitung:

Zwiebelwürfel, wenig Knoblauch, gewaschene Graupen in Olivenöl glasig dünsten, anschließend mit einem trockenen Weißwein ablöschen und mit kaltem Geflügelfond auffüllen. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer und

Lorbeerlaub. Die Graupen kochen lassen, Wärmequelle abstellen und den Topf mit einem gut schließenden Deckel für ca. 25 min. versehen und ruhen lassen.

Waldpilze trocken putzen, in Scheiben schneiden und in schäumender Butter mit etwas Rapsöl, Salz und weißem Pfeffer von beiden Seiten gold-gelb anbraten und reichlich Petersilie dazugeben.

Anschließend die Graupen mit reichlich Butter, Hartkäse, Waldpilzen, kaltem Wasser oder Geflügelfond zu einer breiigen Konsistenz verrühren.

Warme Waldpilz-Fenchelpfanne auf Blattsalat

Zutaten: *(für 4 Personen)*

1	Fenchelknolle, achtern
1	Zwiebel, in Scheiben
300 g	Waldpilze
	Balsamico
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl
250 g	Kirschtomaten
¼	Lauchstange (oder 1
	Frühlingszwiebel)
500 g	Blattsalat
	Croutons



Zubereitung:

Fenchelachtel einzeln, beidseitig in etwas Rapsöl anbraten, mit Zwiebelscheiben und gereinigten Waldpilzen weiterdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze mit dunklem Balsamico ablöschen und etwas reduzieren lassen.

Den Salat mit Olivenöl, frischem Lauch und Kirschtomaten vervollständigen und auf einem frischen Blattsalat mit Buttercrouton und frischen Kräutern anrichten.

