

## Ratgeber „Herbstzeit—Pilzzeit“

Pfifferlinge, Maronen, Steinpilze, Butterpilze, Parasol, Wiesenchampignons und noch viele weitere Leckerbissen locken jedes Jahr Pilzliebhaber suchend in den Wald. Pilze bieten dabei nicht nur Abwechslung auf dem Speisezettel. Vielmehr liefern sie unserem Körper wichtige Mineralien und hochwertiges pflanzliches Eiweiß und sind überdies noch kalorienarm. Das reichlich enthaltene Vitamin B12 ist für Vegetarier von besonderem Wert. Denn dieses Vitamin ist sonst vorwiegend in tierischen Lebensmitteln zu finden.

In unseren Wäldern gibt es über 300 verschiedene essbare Pilze, über 50 Arten davon sind wohlschmeckende Speisepilze. Jedoch gilt bei der Suche immer die Regel **„Sammeln Sie nur, was Sie sicher kennen“**. Denn viele unserer beliebten Speisepilze haben gefährliche Doppelgänger, deren Genuss tödlich enden kann. Deswegen sollten im Zweifelsfall die Pilze lieber stehen gelassen oder ein Pilzberater aufgesucht werden. Zu alte oder zu lange bzw. falsch gelagerte Pilze sollten laut der Deutschen Gesellschaft für Mykologie nicht mehr verzehrt werden. Denn diese Pilze sind häufig die Ursache für Pilzvergiftungen. Verwenden Sie daher frische Pilze, verarbeiten Sie diese umgehend und achten Sie auf eine entsprechende Zubereitung.

### **Pilzgenuss in Maßen!**

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt während der Pilzsaison nicht mehr als 250 g Pilze pro Woche zu verzehren. Denn die schmackhaften Köpfe sind ebenfalls Sammler. So werden neben Nährstoffen auch Umweltgifte aufgenommen. Kinder, Schwangere und stillende Frauen sollten möglichst darauf verzichten und auf Zuchtpilze ausweichen.

### **Wildpilze richtig sammeln:**

Zum Sammeln der köstlichen Waldbewohner sollte am besten ein Korb mit Zeitungspapier oder Küchentuch ausgelegt werden. Mit einem kleinen scharfen Küchenmesser werden die Pilze am Fuß abgeschnitten. Ein vorsichtiges Herausdrehen ist ebenfalls möglich. Die Pilze möglichst direkt im Wald vorputzen und vorsichtig in den Korb legen. Zu Hause reicht ein feuchtes Tuch zur Reinigung. Denn Pilze sollten nicht gewaschen oder gar gewässert werden. Sie verlieren so schnell an Aroma und werden schwammig.

Wer Pilze sammeln möchte, sollte auf die vorgeschriebene Höchstmenge achten, die je nach Bundesland geregelt wird. Zumeist sollten nicht mehr als ein Kilogramm pro Person und Tag für den Eigenbedarf gesammelt werden.

Quellen: Pils - Das Manuscriptum „Handbuch der Lebensmittel“ - Von der Erzeugung bis zum Genuss“  
[www.pilzfreundetreff.de](http://www.pilzfreundetreff.de)    [www.t-online.de/ratgeber](http://www.t-online.de/ratgeber)

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch  
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

