

SEPTEMBER: **P** wie Pilze - sammeln und genießen

Schon gewusst, dass...

- man die Lehre von den Pilzen Mykologie nennt?
- es auf der Erde 70.000 bis 100.000 Pilzarten gibt, davon 5000 Pilze in Mitteleuropa?
- es baum-, kugel-, strauch-, trichter- und keulenförmige Pilze gibt?
- die meist gesammelten Pilze Steinpilze und Pfifferlinge sind?
- Pilze ein eigenes Reich darstellen? Sie gehören weder zu den Pflanzen noch zu den Tieren.
- es rund 150 giftige Pilzarten gibt?
- für 90% der Pilzvergiftungen mit Todesfolge der Knollenblätterpilz verantwortlich ist?
- der größte Pilz in Nordamerika gefunden wurde? Der Hallimasch war 2400 Jahre alt und durchwuchs eine Fläche von über 9km².
- der älteste Pilz in Form einer Versteinerung rund 300 Millionen Jahre alt ist?
- der teuerste Pilz der Raupenpilz aus China ist? Ein Kilogramm kostet bis zu 3000 US\$. Er ist ein Heilpilz und soll die Leistungsfähigkeit steigern.
- Pilze als Medizin genutzt werden? Der Shii-take-Pilz z.B. wird in der modernen asiatischen Medizin gegen Erkältungen, Bluthochdruck und zur Senkung des Cholesterinspiegels eingesetzt.

Pilze bringen das Immunsystem in Schwung!

Pilzzeit ist wieder angesagt! Von August bis Oktober sprießen in Deutschland wieder die Pilze aus dem Boden. Vor allem Pfifferlinge, Steinpilze, Rotkappen, Birkenpilze und Butterpilze werden gesucht. Speisepilze sind aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Wegen des köstlichen Geschmacks und den vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten werden sie von Genießern geschätzt.

Ein natürliches Lebensmittel selber zu finden, macht besonders gemeinsam mit der Familie an der frischen Waldluft viel Spaß und kann gleichzeitig erholsam und lehrreich sein. Findet man doch in unseren Wäldern immer wieder Pilze, die einem unbekannt vorkommen. Wer kennt schon die "krause Glucke" oder den "Stinkmorchel"? Unbekannte Pilze sollte man aber unbedingt in Pilzberatungsstellen prüfen lassen, bevor man sich die Pilzmahlzeit verdirbt.

Pilze gibt es in Konserven, getrocknet, als Pilzpulver, in Essig oder milchsauervergoren, tiefgefroren oder als Konzentrat.

Vor allem Waldpilze enthalten Vitamin B, D, Phosphor, Zink, Eisen, Calcium und das Spurenelement Selen – eine wahre Schützenhilfe für unser Immunsystem! Eine Pilzmahlzeit ist eine gesunde ausgewogene Gemüsemahlzeit, die fettarm ist, hochwertiges Eiweiß liefert (Champignon) und einen hohen Ballaststoffgehalt hat. Pilze sollten jedoch gut gekaut werden (enthalten unverdauliches Polysaccharid), da die Mahlzeit sonst schwer im Magen liegen kann.

Um Pilze auch in der kalten Jahreszeit in die Küche zu integrieren, kann man sie z.B. im Sommer nach dem Sammeln trocknen. Dazu fädelt man die geputzten Pilze auf eine Schnur und lässt die so entstandenen Pilzketten einfach an der Luft trocknen. Fest verschlossen in einem Glas aufbewahrt, bereichern sie winterliche Suppen, Soßen oder Fleischgerichte. Alle Wildpilze sollte man grundsätzlich erhitzen, da sie Schadstoffe enthalten können!

Der Champignon – ein besonders beliebter Pilz aus der Region! Der Champignon zählt zu den Zuchtpilzen, er wird bereits seit 350 Jahren kultiviert. Er ist ein kleiner, fest verschlossener Pilz mit angenehmen Duft und hat je nach Zuchtsorte eine weiße oder braune Hutfarbe. Man findet ihn auf der grünen Wiese. Sein Erkennungsmerkmal: Die Lamellen an der Hutunterseite sind erst rosa und dann braun. Aber Vorsicht! Er kann leicht mit dem giftigen Knollenblätterpilz verwechselt werden. Ernährungsphysiologisch ist gerade bei Champignons der hohe Vitamin B1- und B2- sowie der Eiweiß-Gehalt hervorzuheben. Übrigens: Champignons bleiben weiß, wenn man sie mit Zitrone beträufelt und in Butter gart. Sie schmecken auch roh in Salaten (nussartiger Geschmack), können gekocht oder gebraten serviert werden. Mild gewürzt kommt der Eigengeschmack am besten zur Geltung.

Tipp zu Pilzkauf und -lagerung:

Pilze immer frisch kaufen! Sie müssen frisches festes Fleisch haben, die Hüte dürfen keine Schimmelflecken, Faulstellen oder vertrocknete Ränder aufweisen. Pilze nach dem Sammeln oder Kaufen schnell verarbeiten, da sie vom Zeitpunkt der Ernte bis zum Verbrauch einem schnellen Alterungsprozess unterliegen, der durch falsche Lagerung oder falsche Behandlung noch beschleunigt werden kann. Pilze vertragen keine Zugluft; dadurch werden sie gelb, fleckig und trocken. Bei zu hoher Temperatur oder Luftfeuchtigkeit werden Pilze lappig und schmierig, bei direkter Sonneneinstrahlung schwarz und trocken.

Zum Trüffelsuchen braucht man "Schwein".

Trüffelpilze sind Edelpilze und damit eine Delikatesse, die auch "graue Diamanten" oder "schwarzes Gold" genannt werden. Es gibt sie in schwarz und weiß, wobei der weiße der edelste und auch der teuerste ist. 1999 entdeckte man den schwersten jemals gefundenen Trüffel mit 1,3 kg. Die knollenartigen Pilze kommen hauptsächlich in Südfrankreich und Norditalien vor. Sie wachsen zehn und mehr Zentimeter unter der Erde, an Baumwurzeln von Eichen und Pappeln. Aufgespürt werden sie von speziellen Suchhunden und Schweinen durch Sexuallockstoffe (Pheromone), die die Trüffel produzieren. Traditionell verwendet man in der französischen Region noch Schweine an der Leine zur Suche. Trüffel werden sparsam verwendet, z.B. hauchfein gehobelt über Tagliatelle (Nudeln), Soufflés und Filets.

Unser herzhaftes September-Rezept:

Pilzragout mit rustikalem Bauernbrot:

Zutaten: 250 g Champignons / 2-3 Zwiebeln / 1 Knoblauchzehe / 100 ml Sahne / 150 ml Gemüsebrühe / 1 Essl. Petersilie gehackt / Olivenöl

Zubereitung: Die Pilze leicht putzen und am Stielende kürzen. Das Öl erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel anbraten, die in dünne Scheiben geschnittenen Champignons dazu geben und goldgelb braten. Mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und mit Gewürzen und Petersilie abschmecken. Dazu schmeckt ein rustikales Bauernbrot, alternativ auch frisches Baguette, Semmelknödel oder Pasta.

Wir wünschen guten Appetit!

