

04/2011 | 4. Oktober

Hauptsaison für Wildpilze

DGE gibt Tipps zu Steinpilzen, Pfifferlingen & Co.

■ Kurzversion:

(dge) Der Herbst mit seinem feuchten Boden und Sonnenschein bietet ideale Bedingungen für aromatische Wildpilze, die sich bei Sammlern und Feinschmeckern großer Beliebtheit erfreuen: Pfifferlinge, Steinpilze, Morcheln aber auch Maronenröhrlinge zählen zu den klassischen Vertretern. Die hohe Feuchtigkeit in diesem Sommer verspricht eine gute Pilzpopulation – ein gutes Jahr also für Einsteiger. Wer allerdings selbst im Wald nach „Schwammerln“ Ausschau halten möchte, sollte besondere Vorsicht walten lassen, denn zahlreiche Pilze können Vergiftungen hervorrufen, die bei einigen tödlich sind. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt daher Tipps rund um das Sammeln, Zubereiten und Aufbewahren, damit die Freude auch nach dem Pilzgenuss ungetrübt ist. Die wichtigste Regel für jeden Sammler lautet, nur Pilze zu sammeln, die eindeutig und zweifelsfrei zu bestimmen sind. Allein mit einem Bestimmungsbuch zu sammeln, kann mit einer Pilzvergiftung enden. Am besten lernt man das Sammeln unter Anleitung eines Pilzsachverständigen. Im Zweifelsfall helfen Pilzberatungsstellen beim Bestimmen weiter.

Neben ihrem feinen Aroma sind Pilze auch hinsichtlich ihres Nährwertes interessant. Sie sind kalorienarm und reich an bestimmten Nährstoffen. Viele Pilze haben einen hohen Ballaststoffgehalt, der sogar über dem von Äpfeln liegt. Außerdem enthalten sie nennenswerte Mengen an Folat, vor allem Nelkenschwindling, Pfifferling, Stein- und Austernpilz und können damit einen Beitrag zur Folatzufuhr leisten. Eine Portion Steinpilze von 150 Gramm deckt zudem nahezu die empfohlene Zufuhr von Vitamin D.

Aufgrund des Reaktorunfalls in Tschernobyl weisen Wildpilze im Süden Deutschlands nach wie vor erhöhte Konzentrationen an Radiocäsium (Cs-137) auf. Vor allem Maronenröhrlinge und Steinpilze gelten immer noch als stark belastet. Laut Institut für Strahlenbelastung kann davon ausgegangen werden, dass die Strahlenbelastung der Lebensmittel durch das Reaktorunglück in Fukushima nicht erhöht ist. Verschiedene Pilze reichern außerdem Schwermetalle wie Cadmium oder Quecksilber an. Daher rät die DGE, nicht mehr als 250 g Wildpilze pro Woche zu essen.

2 227 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:**Praktische Tipps der DGE für einen ungetrübten Pilzgenuss:**

- Pilze sollten vorsichtig aus dem Boden herausgedreht und nicht abgeschnitten werden. Denn am Stielende befinden sich häufig wichtige Erkennungsmerkmale, anhand derer sich die Pilze von giftigen Doppelgängern unterscheiden lassen. Das Loch sollten Sie zudecken, damit das Myzel nicht austrocknet.
- Anfänger sollten die gesammelten Pilze unbedingt bei einer Pilzberatungsstelle vorlegen. Auch Pilze, die Sie nicht eindeutig zuordnen können, sollten Sie hier begutachten lassen. Adressen erhalten Sie beispielsweise beim örtlichen Gesundheitsamt.
- Pilze enthalten viel Wasser und Eiweiß, das sich schnell zersetzen kann. Daher sind Plastiktüten beim Sammeln wenig geeignet. Transportieren Sie Pilze am besten in luftigen Körben. Auch die Aufbewahrung im Kühlschrank sollte nicht in einer Plastiktüte erfolgen, da die Pilze sonst schwitzen und sehr schnell verderben. Am besten sammeln Sie nur Pilze für eine Mahlzeit, säubern sie direkt vor Ort, z. B. mit einem Pinsel, und kontrollieren auf Madenbefall.
- Da auf Wildpilzen auch die Eier des Fuchsbandwurms vorkommen können, empfiehlt es sich, sie nicht roh zu essen. Viele Wildpilze führen roh verzehrt zu Unverträglichkeitsreaktionen, auch aus diesem Grund ist Erhitzen zu empfehlen.
- Entgegen früherer Meinung lassen sich Pilze durchaus wieder aufwärmen, wenn die Reste einer Pilzmahlzeit rasch abgekühlt, z. B. mittels Eiswasserbad, und im Kühlschrank bei 2–4 °C aufbewahrt werden. Vor dem erneuten Verzehr sollten sie auf eine Mindesttemperatur von 70 °C erhitzt werden.
- Getrocknete Pilze sorgen für eine gute Würze in vielen Gerichten. Dafür die Pilze in dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und bei geöffneter Backofentür etwa 5 Stunden bei maximal 40 °C trocknen. Dabei Pilzscheiben mehrmals wenden und kontrollieren.
- Auch das Einfrieren von Pilzen ist möglich: Dafür die Pilze etwas zerkleinern, 3–4 Minuten blanchieren und maximal 8 Monate im Gefriergerät lagern. Beim Zubereiten können Sie die Pilze direkt in Topf oder Pfanne geben.
- Einlegen lassen sich Pilze in Essig. Wichtig: nur festfleischige Pilze verwenden, auf Druckstellen oder ggf. Schimmelbefall achten.

4 429 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de