

Tipps zum Pilze sammeln

Im Spätsommer und Herbst ist wieder Pilzsaison. Dann zieht es viele hinaus in Wald und Flur, um ihrer Sammellust nach Essbarem zu frönen. Die Freude, schmackhafte Pilze zu suchen, zu finden und später daraus leckere Gerichte zu zaubern, bleibt ungetrübt, wenn einiges beachtet wird: Pilze gedeihen in den unterschiedlichsten Biotopen. Ein Sammeln in Naturschutzgebieten und Nationalparks ist natürlich tabu. Allbekannte Waldpilze sind Maronen, Pfifferlinge und Steinpilze. Maronen lassen sich bevorzugt unter Kiefern und Fichten finden, Pfifferlinge und Steinpilze sind in Laub- und Nadelwäldern zu entdecken. Auf Wiesen und Weiden ist der beliebte Wiesen-Champignon zu Hause. Sind die Fundplätze allerdings überdüngt, sollte – falls dort überhaupt noch Champignons wachsen – auf eine Pilzernte verzichtet werden.

Wenn Parks vom Pestizideinsatz verschont geblieben sind, lohnt die Suche nach Speisepilzen wie etwa Blutroter Röhrling oder Perlpilz. Selbst an Rändern vielbefahrener Straßen wachsen genießbare Pilze, beispielsweise der Parasol. Vom Verzehr ist allerdings abzuraten, da die Pilze erheblich mit Schadstoffen belastet sind.

Wie sammle ich Pilze?

Für jeden Pilzsammler ist ein gutes Bestimmungsbuch unerlässlich. Anfängern empfiehlt sich die Teilnahme an Pilzexcursionen, wie sie Volkshochschulen oder der Naturschutzorganisationen anbieten. Wer „in die Pilze geht“, sollte einige wichtige Sammelregeln berücksichtigen: Nur ernten, was man hundertprozentig kennt oder bestimmen kann. Bei einigen Speisepilzen besteht Verwechslungsgefahr mit ähnlich aussehenden Giftpilzen. Klassisches Beispiel sind Wiesen-Champignons und Knollenblätterpilze. Ein auffälliges Unterscheidungsmerkmal: Wiesen-Champignons haben rosafarbene oder braune Lamellen, Knollenblätterpilze weiße. Sollten Bestimmungsprobleme auftauchen, dann die Pilze lieber stehen lassen oder eine Pilzberatungsstelle aufsuchen (Adressen bei Gemeindeverwaltungen oder Gesundheitsämtern).

Nur so viele Pilze sammeln, wie man verwerten kann. Zu junge und zu alte Pilze stehen lassen. Ältere, von Maden oder Schnecken angefressene Pilze nicht zerstören, denn sie werfen noch Sporen ab, die der Vermehrung dienen. Pilze vorsichtig herausdrehen oder mit einem kleinen, scharfen Messer dicht über dem Boden abschneiden. Nicht herausreißen, denn das schädigt das unterirdisch wachsende Pilzgeflecht, das Myzel. Ein eventuell im Boden entstehendes Loch wieder mit Humus oder Laub füllen, damit das Pilzgeflecht nicht austrocknet. Pilze schon am Fundort reinigen und am besten in einem luftdurchlässigen Korb transportieren. In Plastiktüten verderben sie schnell.

Wie bereite ich Pilze zu?

Pilze haben zwar einen geringen Nährwert, können es aber bezüglich Vitamin- und Mineralstoffgehalt mit vielen Gemüsesorten aufnehmen. Sie sollten kühl und trocken aufbewahrt und innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden. Lieber keine rohen Speisepilze essen, denn sie können unbekömmlich oder sogar giftig sein. Außerdem entfalten die meisten Pilze erst bei richtiger Zubereitung (braten, schmoren, grillen, dünsten...) ihr charakteristisches Aroma. Da Pilze nicht besonders gut verdaulich sind, sollten Pilzgerichte nicht zu üppig sein und auch nicht zu spät am Abend eingenommen werden.

Wie verhalte ich mich bei Pilzvergiftungen?

Treten nach einer Pilzmahlzeit Symptome wie etwa Schweißausbrüche, Durchfall und Benommenheit auf, besteht Verdacht auf eine Vergiftung. Umgehend einen Arzt oder eine Klinik aufsuchen. In größeren Städten wie etwa Berlin, Hamburg und München gibt es auch Giftnotrufzentralen. Liegt die Mahlzeit weniger als fünf Stunden zurück, ist der Magen durch Erbrechen zu entleeren (Gaumen kitzeln). Das Erbrochene und noch vorhandene Speisereste zur Identifizierung der Gifte mit zum Arzt nehmen. Macht sich die Vergiftung erst nach acht oder mehr Stunden bemerkbar, sofort den Notarzt rufen, denn es besteht akute Lebensgefahr!