

Pilze sammeln oder kaufen?

(GMH/BDC) Wenn es Herbst wird, fallen viele Menschen zurück in Urzeiten. Sie sammeln Pilze und frönen dem Sammeltrieb, der seit Jahrtausenden in uns steckt. Maronen, Steinpilze, Pfifferlinge sind ihre Beute. Stolz tragen sie nach Hause, was sie gefunden haben, um es genussvoll zu verzehren. Erfahrene Sammler kennen „ihre“ Pilze. Aber immer wieder sammeln auch Menschen wild wachsende Pilze, die lieber zu Kulturpilzen greifen sollten.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Frische Kulturpilze plus Waldspaziergang – meist ist das die bessere Alternative zum Wildpilze sammeln.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2015/09/GMH_2015_38_01.jpg



Allein in Deutschland gibt es etwa 14.400 Pilzarten, sagt das Bundesamt für Naturschutz. Nur Spezialisten können sie auseinander halten. Die meisten Sammler konzentrieren sich daher auf ein begrenztes Pilz-Segment, das sie sicher kennen oder sicher zu kennen meinen. Leider gibt es aber zu jedem leckeren Speisepilz auch einen giftigen oder ungenießbaren Doppelgänger. Sie zu verwechseln kann problematisch sein oder tödlich enden. Wer Echten und Falschen Pfifferling verwechselt bekommt allenfalls Verdauungsprobleme. Wer dagegen Knollenblätterpilze statt der erhofften Champignons sammelt, geht ein tödliches Risiko ein. Unsichere Sammler sollten lieber die Finger vom Selbersammeln lassen. Die Packung Champignons aus dem Supermarkt und der genüssliche Waldspaziergang sind dann die bessere Alternative.

Eine große Zahl der Pilzvergiftungen geht aber nicht auf Verwechslungen sondern auf unsachgemäß geerntete, transportierte, gelagerte Wildpilze zurück. Wenn der Korb leer zu bleiben droht, werden gern auch überalterte, zerfressene Pilze mitgenommen. Oft haben sich dann bereits Schimmelpilze auf den Pilzen angesiedelt und Gifte entstehen lassen. Also nur junge, feste Exemplare mitnehmen. Ein offener Korb, der nicht zu voll gepackt wird, ist das beste Transportmittel für die Pilze. Häufig wird jedoch in Ermangelung eines anderen Behältnisses eine Plastiktüte genutzt. Den Pilzen – und letztlich dem Sammler - bekommt das gar nicht. Sie schwitzen, liegen aufeinander und drücken sich gegenseitig. Selbst bei der Ernte noch gute Pilze verderben so rasch. Nicht umsonst werden Kulturpilze in Schalen, in denen sie nicht gequetscht werden, auf die Reise gebracht und mit speziellen Folien umhüllen, die dank ihrer Mikroporen überschüssige Feuchtigkeit abgeben. So bleiben Champignon, Shiitake und Austernpilz sauber und trocken.

Kulturchampignons kann man roh essen. Daher spielt es keine Rolle, wenn sie beim Garen nur kurz erhitzt werden. Etliche Wildpilze wie Parasolpilz oder Rotkappe sind aber nur nach gründlichem Kochen essbar. Wer sie zu kurz erhitzt, bekommt Verdauungsprobleme. Um sie bedenkenlos essen zu können, müssen sie mindestens 15 Minuten schmoren. Trotzdem sollten es nicht zu viele sein, die man isst, denn nach wie vor spielt auch die Strahlenbelastung bei Wildpilzen eine Rolle. Die WHO empfiehlt



nicht mehr als 250 - 300 g von ihnen pro Person und Woche zu essen. Für Kulturpilze gilt das nicht. Letztlich kommt die Mengenbeschränkung bei den Wildpilzen aber auch der Natur zu Gute. Denn nur wenn genügend Pilze im Wald bleiben, haben sie die Chance, sich ausreichend zu vermehren. Die besonders beliebten Arten gehören fast alle in die Gruppe der Mykorrhiza-Pilze. Das heißt, sie leben in Symbiose mit Bäumen und anderen Pflanzen. Ohne den Stoffaustausch zwischen Pilz- und Pflanzenwurzeln leidet die Vitalität des Waldes. Fast überall ist daher das professionelle Sammeln im Wald verboten und privates Sammeln auf maximal 2 kg beschränkt. Wahre Pilzliebhaber sammeln daher nur mit Augenmaß und greifen lieber öfter zu Pilzen aus kontrolliertem deutschen Anbau.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.