

Pilze aufwärmen? Warum denn nicht?

(GMH/BDC) „Pilze dürfen nicht aufgewärmt werden“, dieser Satz stammt aus der Zeit als es noch keine Kühlschränke gab. Bei Zimmertemperatur aufbewahrt, zersetzten sich die weichen Pilze rasch und wurden ungenießbar, auch wenn sie eigentlich noch gut aussahen. Noch essbar oder nicht, ließ sich kaum unterscheiden. Daher wurden sie lieber weggeworfen. Heute hat wohl jeder Haushalt einen Kühlschrank, in dem nicht aufgegebene Pilze kühl aufbewahrt werden können - zumindest für ein bis zwei Tage.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Unwahrscheinlich, dass etwas übrigbleibt. Aber falls doch – ab in den Kühlschrank und gut erhitzt am nächsten Tag genießen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2022/12/GMH_2022_50_01.jpg

Pilze sind ein empfindliches Gut. Daher gehört Sorgfalt immer noch zum Umgang mit ihnen. Das gilt für Wildpilze in noch viel stärkerem Maße als für Kulturpilze. Warum das so ist? Wildpilze werden in unterschiedlichen Entwicklungsstadien gesammelt.

Ganz junge landen genauso im Korb wie ältere mit nicht mehr optimaler Haltbarkeit. Kulturpilze pflückt man alle im gleichen bestmöglichen Entwicklungsstadium. Bei der Ernte werden sie nur einmal angefasst, verpackt und sofort gekühlt, damit sie beim Verbraucher frisch ankommen. Beim Sammeln im Wald gibt es oft Druckstellen, Quetschungen und bis der Korb voll ist, sind die zuerst gefundenen oft lange der Wärme eines schönen Herbsttages ausgesetzt. Auch die Verschmutzung spielt eine Rolle. Kulturpilze, die auf sterilen Substraten wachsen, sind hygienisch einwandfrei. Wilde Pilze tragen unterschiedlichste Verschmutzungen, die sich nicht immer restlos entfernen lassen. Das alles macht sie für eine längere Aufbewahrung egal ob frisch oder gekocht nicht ganz so gut geeignet. Bei ihnen hängt es sehr von der Qualität der gefundenen Pilze ab, ob man sie gekocht im Kühlschrank aufbewahren kann oder nicht. Besser ist es, nur so viele Wildpilze zu kochen, wie auch gegessen werden können. Wer mehr gesammelt hat, putzt sie sorgfältig und trocknet sie umgehend oder friert sie ein – was man natürlich auch mit zu viel gekauften Kulturpilzen machen kann.

Das Gulasch mit Kultur-Champignons, das Ragout aus Austernpilzen oder die asiatische Suppe mit Shiitake-Pilzen darf man dagegen ohne weiteres im Kühlschrank aufbewahren. Vorausgesetzt sie wurden vorher nicht lange auf dem Herd gewärmt, weil einige der Esser sich verspätet hatten. Außerdem sollten die Reste der Pilzmahlzeit so rasch wie möglich herunter gekühlt werden. Notfalls stellt man Töpfe oder Schüsseln in kaltes Wasser, damit sie rasch abkühlen und in den Kühlschrank können. Am nächsten oder übernächsten Tag wird das Pilzgericht noch einmal gut durchgegart und kann dann mit Genuss verzehrt werden. Bleiben danach noch immer Reste übrig, wartet nur noch die Mülltonne auf sie. Denn ein drittes Mal darf man Pilze nicht aufwärmen. Auch der ursprünglich makellose Pilz kann sich bei solchem Temperatur-Auf und -Ab Keime einfangen, die dann zu Übelkeit und Durchfall führen.

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