

## Speisepilze im Blick: Roh genießen oder besser erhitzen?

(GMH/BDC) Pilze sind wahre Allrounder in der Küche. Sie sind schnell zubereitet, vielseitig verwendbar und äußerst gesund. Doch welche Speisepilze kann man bedenkenlos roh genießen und welche sollten besser erhitzt werden? Grundsätzlich ist man auf der sicheren Seite, wenn man die leckeren Kraftpakete erhitzt. Aber einige Pilzarten, wie der Kultur-Champignon, sind auch roh eine Delikatesse.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Kultur-Speisepilze sind natürliche Convenience-Produkte: schnell und einfach zuzubereiten, vielseitig und absolut gesund. Ob man sie roh essen kann, hängt unter anderem von der Pilz-Art sowie von der persönlichen Empfindlichkeit ab. Frische rohe Champignons im Salat liefern den vollen Umfang an lebenswichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und sind dazu noch lecker knackig. Für manche Pilze gilt jedoch: besser vor dem Verzehr erhitzen. Wer das volle Aroma genießen will, kauft am besten Pilze aus deutschem Anbau.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2026/04/GMH-2026-17-01.jpg>

Frische Pilze benötigen nur wenig Aufwand bei der Zubereitung. Ein paar Champignons, geputzt und in Scheiben geschnitten, verfeinern Salate oder Bowls und liefern roh das pure Paket an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um braune oder weiße Champignons handelt. In rohem Zustand sind die Champignons aufgrund ihres erdigen Geschmacks und ihres knackigen Bisses besonders beliebt – und enthalten noch die ganze Power wertvoller Inhaltsstoffe.

### **Speisepilze für den puren Genuss**

Neben den Kultur-Champignons können auch Shiitake mit ihrem intensiven Umami-Geschmack sowie Weißer Trüffel bedenkenlos roh verzehrt werden. Schwarzer Trüffel ist ebenfalls roh genießbar, entfaltet aber sein Aroma besser bei Hitzezufuhr.

Teilweise können rohe Pilze schwerer verdaulich sein. Die Ursache liegt in verschiedenen Inhaltsstoffen, unter anderem Kohlenstoffen. Neben den vielen gesunden Vitaminen und Co. enthalten Pilze auch jede Menge Ballaststoffe. Diese sind wichtig für eine aktive und gesunde Darmtätigkeit und sorgen dafür, dass das Sättigungsgefühl lange anhält. Allerdings gehören zu den Ballaststoffen auch verschiedene schwer verdauliche Kohlenstoffe, wie etwa Chitin. Dies kann bei empfindlichen Personen zu Bauchschmerzen und Blähungen führen.

### **Verträglichkeit testen**

Wer sich unsicher ist, kann zum Beispiel mit wenigen, dünn geschnittenen Champignons die persönliche Verträglichkeit testen – und den Darm auch nach und nach an eine größere Menge Ballaststoffe gewöhnen. Denn der Vorteil roher Pilze ist: Sie haben noch ihre kompletten Vitamine und Mineralstoffe, die beim Kochen teilweise zerstört werden. Vor allem Vitamin C und B-Vitamine bleiben so besser erhalten.

Wichtig ist, dass die Kultur-Speisepilze frisch und nicht überlagert sind. Frische Champignons beispielsweise sind hell und

nicht verfärbt, haben einen geschlossenen Hut und einen erdigen Geruch.

### **Welche Speisepilze erhitzt werden sollten**

Grundsätzlich gilt: Wildpilze sollten nie roh gegessen, sondern immer vor dem Verzehr erhitzt werden. Manche Pilze enthalten neben den schwer verdaulichen Kohlenstoffen natürliche Toxine, die erst durch das Erhitzen unschädlich gemacht werden. In geringen Mengen können die Toxine gesundheitliche Probleme verursachen, etwa Übelkeit, bis hin zu ernsteren Symptomen. Das Erhitzen bricht unter anderem die Zellstrukturen der Ballaststoffe auf, manche Nährstoffe sind besser verfügbar und das Aroma ist intensiver.

Fazit: Frische rohe Pilze sind kalorienarm und enthalten das volle Kraftpaket an wertvollen Inhaltsstoffen – insbesondere Champignons, die unter Lichteinfluss noch Vitamin D bilden. Für den Rohverzehr geeignet sind Kulturspeisepilze wie Champignons, Kräuterseitlinge und Shiitake. Wildpilze sollten immer erhitzt werden. Durch das Erhitzen reduziert sich der Gehalt schwer verdaulicher Kohlenstoffe, aber auch hitzeempfindlicher Vitamine wie Vitamin C und einiger B-Vitamine. Grundsätzlich gilt: Wer Pilze roh genießen will, sollte sie vorab immer gründlich reinigen und es – je nach persönlicher Empfindlichkeit – bei kleineren Mengen belassen. Wer Pilze roh genießen möchte, greift am besten auf Kultur-Speisepilze aus deutschem Anbau zurück. Diese haben keine langen Transportwege hinter sich und kommen das ganze Jahr über frisch in den Handel oder auf den Markt.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auch auf der Website <https://www.gesunde-pilze.de/>.