

Köstliche Speise aus dem Wald

Pilze sind gesund und schmackhaft – doch wer sich sein Abendessen selbst im Wald sammeln möchte, muss genau wissen, auf was dabei zu achten ist

Von Michael Saurer

Sie bestehen aus sehr viel Eiweiß und enthalten kaum Fett und Kohlenhydrate – Pilze sind gesund und schmackhaft zugleich. Allerdings werden Champignons, Austernpilze und Pfifferlinge aus dem Supermarkt schnell langweilig. Wer seinen Speiseplan erweitern will, kann derzeit auch einfach in den Wald gehen und sich bedienen – wenn man denn weiß, auf was dabei zu achten hat. Sonst kann es schnell sehr gefährlich werden.

Wie nährreich sind Pilze?

Ein gegarter Pilz besteht zu mehr als 93 Prozent aus Wasser. Doch die restlichen knapp sieben Prozent haben es in sich: fast drei Prozent Eiweiß, größere Mengen der Vitamine A, B₁, B₂, B₆, C und E sowie die Mineralien Calcium, Magnesium und Eisen. Nur 0,5 Prozent des gegarten Pilzes bestehen aus Kohlenhydraten, 0,1 Prozent macht Fett aus.

Das klingt nach einem idealen Nahrungsmittel – wenn nicht die schwere Verdaulichkeit wäre. Denn das Zellgerüst der Pilze besteht aus Chitin – dem Stoff, aus dem Insektenpanzer gemacht sind. Chitin kann nicht durch die Magensäure zersetzt werden. Wer also größere Mengen an Pilzen isst oder einen empfindlichen Magen hat, könnte nach dem Pilzmahl Probleme mit der Verdauung bekommen. Hier hilft es, die Pilze gut zu kauen.

Warum gibt es im Supermarkt immer die gleichen Pilze?

Mehr als 12 000 Pilzarten wurden in Deutschland nachgewiesen, wie die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM) schreibt, der Dachverband der Pilzkundler. Wie viele davon essbar sind, lässt sich nicht sagen, da es bei vielen Arten keine Vergleichsdaten gibt. Allerdings gibt es bei der DGfM eine sogenannte Positivliste – also ein Verzeichnis derjenigen Arten, von denen bekannt ist, dass sie essbar sind. Derzeit sind dort rund 180 Arten in Deutschland aufgeführt.

Insofern mag man sich fragen, warum im Supermarkt dennoch in der Regel nur Champignons, Austern- und Kräuterseitlinge sowie die japanischen Shiitake zu finden sind. Die Antwort ist einfach: weil nur diese Pilze im industriellen Maßstab gezüchtet werden können. Alle anderen Pilze – auch die vielen Pfifferlinge, die es derzeit in den Läden zu kaufen gibt – wurden im Wald gesammelt, weil es schlicht nicht möglich ist, sie anzubauen.

Der Grund ist, dass die meisten Speispilze – etwa der Steinpilz – eine Symbiose mit einem Begleitbaum eingehen. Diese Art von Lebensgemeinschaft baut sich über Jahre hinweg allmählich auf. Champignons hingegen sind sogenannte Sapro-



Auch für Kinder ist das Sammeln von Pilzen ein tolles Erlebnis. Hier ein Korb voller Maronenröhrlinge. FOTOS: ADOBE.COM

bionten: Sie zersetzen organisches Material und gehen deshalb keine Symbiose mit Bäumen ein. Champignons können somit ganz einfach in dunklen Gängen oder künstlichen Anlagen gezüchtet werden. In Freiburg werden sie etwa in einem stillgelegten Bunker herangezogen. Licht brauchen sie – im Gegensatz zu Pflanzen – nicht. Dafür viel Wasser und Wärme.

Worauf muss man beim Sammeln achten?

Wer dieser Tage sein Pilzmahl selbst sammeln möchte, kommt nicht umhin, sich ernsthafter mit der Materie auseinanderzusetzen. Denn Speispilze sind zwar nährreich, doch es gibt auch eine Menge ungenießbarer und giftiger Arten. Einige können sogar zum Tod führen.

Hinzukommt, dass man schon beim bloßen Transport der gesammelten Pilze vieles falsch machen kann. Prinzipiell gilt, dass man nur das sammeln sollte, was man zu einhundert Prozent identifizieren kann. Wer sich nicht ganz sicher ist oder ein ungutes Gefühl hat, sollte die Finger vom Verzehr lassen. Denn viele Speispilze haben sehr giftige Doppelgänger – und die muss man auseinanderhalten können. Hier hilft auch das Lesen von Pilzbüchern nur bedingt. Wichtiger ist die persönliche Erfahrung – und die kriegt man durch die Teilnahme an Pilzwanderungen mit geprüften Pilzsachverständigen oder an Seminaren wie der Schwarzwälder Pilzleherschau in Horn-

berg. Wichtig ist, auch für die zweifelsfreie Bestimmung, dass man immer den ganzen Pilz mitnimmt, ihn also nicht unter der Hutunterseite einfach abschneidet, sondern tief an die Stielbasis greift und ihn dann vorsichtig komplett herausdreht. Dem eigentlichen Pilz, also dem komplexen Wurzelgeflecht unter der Erde, schadet man dadurch nicht.

Sollte man sich danach doch noch unsicher werden, ob man zum richtigen Pilz gegriffen hat, kann man immer noch einen Pilzberater aufsuchen, der dann froh sein wird, wenn er einen kompletten Pilz zur Bestimmung vorliegen hat.

Hat man den Fruchtkörper gesammelt, legt man ihn in einen Korb oder ein anderes festes Behältnis. Auf keinen Fall darf man Pilze in einer Plastiktüte transportieren. Dort werden sie gequetscht; außerdem findet in der Tüte kein Luftaustausch statt, und so beginnen bereits früh Zersetzungsprozesse, die selbst eigentlich essbare Pilze giftig machen können.

Woran erkenne ich giftige Pilze?

Klare Antwort: nur durch Kenntnis der Art. Es gibt zwar Pilze wie den ungenießbaren Gallenröhrling oder die nicht essbaren Arten der Täublinge, die man durch eine Geschmacksprobe im Wald schon zweifelsfrei bestimmen und aussortieren kann. Bei den meisten Giftpilzen bringt das aber nichts. Weder haben Giftpilze besonders auffällige

Farben noch strenge Gerüche oder sonstige Auffälligkeiten. Auch Fraßspuren von Schnecken oder anderen Tieren sagen nichts über die Giftigkeit aus. So fressen Rehe oder Wildschweine gerne den für Menschen hochgiftigen Grünen Knollenblätterpilz – ohne davon selbst Probleme zu bekommen.

Was sollte man tun, wenn man nach dem Mahl Probleme kriegt?

Da war man sich so sicher, dass man Pfifferlinge gesammelt hat – und kriegt trotzdem Stunden nach dem Verzehr Bauchschmerzen. Hat man doch daneben gegriffen? Etwa einen giftigen Pilz wie den ebenfalls gelben Ölbaumtrichterling oder sogar den hochgiftigen Orangefuchsig Raukopf erwischt? Gemach. In den meisten Fällen handelt es sich bei den Beschwerden nur um eine Spätfolge eines üppigen Pilzmahls – oder um eine sogenannte unechte Pilzvergiftung. Die tritt ein, wenn man sich so sicher, dass man Pfifferlinge gegessen hat. Auch individuelle Unverträglichkeiten spielen hier eine Rolle. Dennoch sollte man die Symptome ernst nehmen und bei eindeutigen Vergiftungsanzeichen wie Erbrechen, Durchfall, Schwindelgefühl die Freiburger Vergiftungs-Informations-Zentrale kontaktieren. Unter der Notfall-Telefonnummer 0761/19240 erreicht man dort rund um die Uhr einen Arzt.

Selbst für den Fall, dass man tatsächlich einen tödlich giftigen Pilz gegessen hat, besteht Hoffnung auf eine vollständige Genesung. „Mit den heutigen intensivmedizinischen Möglichkeiten kann man

den Menschen in den meisten Fällen gut helfen“, sagt Maren Hermanns-Clausen, die medizinische Leiterin der Vergiftungs-Informations-Zentrale. War früher bei einer Amanitin-Vergiftung, die etwa beim Verzehr des Grünen und des Kegelhütigen Knollenblätterpilzes eintritt, eine sofortige Lebertransplantation oft der einzige Weg zu überleben, ist ein solch schwerer Eingriff heutzutage meist nicht mehr notwendig. Durch entsprechende Gegengifte kann man das Zersetzen der Leber meist verhindern – vorausgesetzt, man hat sich rechtzeitig in ärztliche Behandlung gegeben. Tückischer – aber auch seltener – ist eine Vergiftung mit einem orellaninhalten Pilz. Dazu gehören etwa der Orangefuchsig und der Spitzgebuckelte Raukopf. Orellanin ist ein Gift, das die Niere angreift und gefährlich ist, weil die Symptome oft erst nach einigen Tagen oder Wochen so richtig beginnen. Und wer denkt dann noch an eine Pilzmahlzeit als Auslöser?

Wo findet man überhaupt Pilze?

Prinzipiell gibt es kaum eine Landschaft, in der keine Pilze wachsen.

Selbst Speispilze wachsen in den verschiedensten Biotopen – wichtig ist nur, dass es Tage zuvor reichlich geregnet hat. Das ist auch das Problem in diesem Jahr. Durch die lang anhaltende Trockenheit konnte sich das Myzel, das feine Wurzelgeflecht unter der Erde, in vielen Regionen nicht so ausbilden, dass es seine Fruchtkörper in großer Zahl durch die Erde drücken kann. Besser sieht die Situation im Hochschwarzwald aus. Mancherorts wachsen in diesem Jahr rekordverdächtige Mengen von Steinpilzen. Sammler sollten deshalb Waldgebiete aufsuchen, die ausreichend feucht sind. Auch auf feuchten Wiesen kann man fündig werden, dort wachsen essbare Champignons – von denen es allerdings auch giftige Doppelgänger gibt.

Darf man überhaupt Pilze sammeln?

Prinzipiell gibt es in Deutschland ein allgemeines Waldbetretrungsrecht. Man darf Staats-, Gemeinde- und Privatwälder tagsüber betreten und Pilze sammeln – solange es sich nicht um ein Naturschutzgebiet handelt. Allerdings gibt es Sammelbeschränkungen, die von Region zu Region unterschiedlich sind. Geschützte Arten, zu denen auch der Steinpilz und der Pfifferling gehören, dürfen nur in haushaltsüblichen Mengen gesammelt werden. Als Faustregel gilt ein Kilo pro Person und Tag. Darüber hinaus gibt es aber noch streng geschützte Arten, wie etwa den dem Steinpilz ähnelnden Anhängselröhrling oder die essbaren Arten der Trüffel. Diese dürfen nicht gesammelt werden.



PFIFFERLING

Aussehen: Zwei bis zehn Zentimeter, dottergelbe Farbe. Keine Lamellen, sondern sogenannte Leisten – also feste Adern auf der Hutunterseite.

Vorkommen: Laub- und Nadelwälder
Doppelgänger: der ungiftige Falsche Pfifferling, der giftige Ölbaumpilz



STEINPILZ

Aussehen: Drei bis 30 Zentimeter. Im jungen Zustand cremefarbene, später olivgrüne Röhren. Feine, weiße Netzzeichnung auf dem Stiel.

Vorkommen: Nadel- und Mischwälder
Doppelgänger: der ungenießbare Gallenröhrling sowie essbare Röhrlinge



FLOCKENSTIELIGER HEXENRÖHRLING

Aussehen: Wildlederartiger Hut, roter, „geflockter“ Stiel mit roten Röhren. Beim Durchschneiden läuft er blau an.

Vorkommen: Laub- und Nadelwälder
Doppelgänger: Essbare Netzstielige Hexenröhrlinge, der giftige Satanspilz



PARASOL

Aussehen: Bis zu 40 Zentimeter hoch, Hutdurchmesser bis zu 30 Zentimeter. Genatterter (braun gezackter) Stiel mit einem verschiebbaren Ring.

Vorkommen: in Laub- und Mischwäldern, auch in Parks und auf Wiesen.
Doppelgänger: andere Schirmlinge



KRAUSE GLUCKE

Aussehen: Schwammartig, aber fleischig. Jung weiß, später gräulich bis cremefarben oder gelblich. Kein Stiel, kein Hut.

Vorkommen: bei Kiefern
Doppelgänger: die minderwertige Breitblättrige Glucke