

## Informationen für Pilzsammler

Wer gerne Pilze isst, sollte ruhig einmal selbst welche suchen gehen. Neben dem Aufenthalt in der Natur weiss man bei selbstgesammelten Pilzen genau, wie frisch sie sind, wenn sie im Kochtopf oder in der Pfanne landen. Ob Parasol, Stockschwämmchen oder Steinpilze - aus unseren heimischen Pilzen lassen sich köstliche Mahlzeiten zubereiten. August bis Mitte Oktober hat es die meisten Pilze auch giftige Arten - eben eine sehr grosse Vielfalt. Dann heisst es Obacht geben auf die giftigen Doppelgänger der beliebtesten Speisepilze. Wer sicher gehen will, lässt sein Sammelgut vor dem Verzehr kontrollieren.

### **Amtliche Pilzkontrolle 2021 im Jundt-Huus, Gelterkinden für die Gemeinden:**

Anwil, Buus, Gelterkinden, Hemmiken, Maisprach, Oltingen, Ormalingen, Rickenbach, Rothenfluh, Tecknau, Wenslingen, neu: Kilchberg, Rünenberg, Zeglingen

### **Öffnungszeiten während der Pilzsaison vom 7. August bis 31. Oktober 2021:**

Jeweils am Samstag und Sonntag von 16.00 bis 18.00 Uhr.

### **Ausserhalb der Pilzsaison nach telefonischer Anmeldung:**

076 322 13 63 Nadja Rieder oder 076 412 08 11 Catherine Müller

Für Fragen rund um Pilze beispielsweise: Kulinarisches, Vorträge, Exkursionen, Kurse, Bildmaterial oder Literatur, schicken Sie doch einfach eine E-mail an Nadja Rieder:

xana1350@gmail.com oder an mich: catherinemueller@expertenteam.ch

### **Vom Leckerbissen zum Giftpilz: Der Grünling ist 'Pilz des Jahres 2021'.**



Der Grünling (*Tricholoma equestre*) galt früher als leckerer Speisepilz und wurde auch auf Märkten zum Kauf angeboten. Wir raten, sich beim Speisewert und bei Fragen der Giftigkeit nicht auf **alte Pilzbücher** zu verlassen. Neben aktueller Literatur empfiehlt sie die Beratung durch amtliche Pilzkontrolleure, die ihr Wissen regelmäßig auffrischen. Alleine im Jahr 2001 wurden über 12 schwere Rhabdomyolysefälle bekannt, die sich seit 1992 nach dem Verzehr von Grünlingen ereigneten. „Rhabdomyolyse“ bezeichnet die Auflösung quer-gestreifter Muskelfasern, wie sie in der Herz- und Skelettmuskulatur sowie im Zwerchfell vorkommen. In Frankreich, Polen und Litauen gingen auch Fälle tödlich aus. Allen Fällen ging der wiederholte und üppige Verzehr des Grünlings voraus. Als „Grünling“ werden teils mehrere ähnliche, aber biologisch abgegrenzte Arten benannt (z.B. der Pappel-Grünling (*T. frondosae*)). Weitere Forschung und Untersuchungen (mikroskopische, molekularbiologische) sind hier nötig, um den Artkomplex aufzulösen und zu klären, ob alle oder nur wenige Grünlinge giftig sind.

### **Tipps für das naturbewusste Sammeln von Speisepilzen:**

- Naturfreunde sollten nur Pilze im „besten Alter“ pflücken und zu junge oder zu alte Exemplare stehen lassen. Keine Pilze (auch nicht giftige) zerstören, denn nur so können diese mit ihren Pilzsporen die Art vermehren und ihre Aufgabe im ökologischen Kreislauf wahrnehmen.
- Aus Rücksicht auf die Natur sollten die Fruchtkörper nicht einfach wild abgerissen werden. Denn dadurch wird das unsichtbare Pilzgeflecht im Boden geschädigt – der eigentliche Pilz. Für eine sanfte Ernte die Pilze behutsam herausdrehen und entstandene Löcher mit Erde oder Laub bedecken. So schont man das Pilzgeflecht und verhindert, dass es austrocknet. Ausserdem bleibt das Stielende der Pilze erhalten. Diese Stielbasis ist ein wichtiges Merkmal zur Pilzbestimmung.
- Die gesammelten Köstlichkeiten in luftdurchlässigen Körben wie Span- oder Weidenkörben (unbekannte Pilze vom übrigen Sammelgut getrennt) transportieren. Plastiktüten sind ungeeignet, da Pilze darin 'schwitzen' und sehr schnell verderben.

**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 (keine rohen Speisepilze essen). Die meisten Pilze entfalten erst bei richtiger Zubereitung (trocknen, braten, 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.

Auf eine erfolgreiche Pilzsaison und mit herzlichen Pilzgrüssen  
Catherine Müller und Nadja Rieder (8. Juli 2021).