

## **Die meistgestellten Fragen zu Pilzen**

### **Darf man in Salaten oder Vorspeisen rohe Pilze verwenden?**

Grundsätzlich sollten wir nie rohe Pilze essen. Erstens sind sämtliche Pilze schwer verdaulich, und durch das Kochen werden sie für den Körper verträglicher. Zweitens sind viele Wildpilze in rohem Zustand sogar giftig, seien Sie also doppelt vorsichtig! Zudem können sich gefährliche Krankheitserreger, beispielsweise der Fuchsbandwurm, durch rohe Pilze übertragen. Wir empfehlen, auch solche Pilze, die in der Literatur als roh geniessbar gelten, vor dem Verzehr zu dünsten, braten oder kochen.

### **Darf man Pilzgerichte aufwärmen?**

Ja, man darf - entgegen vielen Meinungen. Reste von Pilzgerichten, sofort wieder im Kühlschrank aufbewahrt, können innerhalb von 24 Stunden ohne Qualitätseinbusse aufgewärmt werden. Allerdings soll man tiefgekühlte Pilze nicht noch einmal einfrieren. Nicht in Metallbehältern aufbewahren!

### **Sind die Lamellen oder die Röhrenschicht von Pilzen geniessbar?**

Ja. Solange die Pilze jung und gesund sind, schmecken Röhren und Lamellen hervorragend und besonders intensiv. Röhren, die sich weich und schwammig anfühlen, bitte nicht mehr verwenden. Dasselbe trifft ebenfalls auf die Lamellen zu. Hier gilt, wie ganz allgemein in der Pilzküche: Schlechte Ware soll nie verwendet werden. Es wäre schade für den Aufwand, wenn ein Gericht durch einen schlechten Pilz verdorben würde. Weiche Röhren und Lamellen verkochen gerne zu einer schleimigen Konsistenz.

### **Wie kann ich giftige Pilze von essbaren unterscheiden?**

Sie können es nicht, sofern Sie keine Fachperson sind. Die einzige Methode, einen Pilz als essbar oder giftig zu klassieren, ist die hundertprozentige Kenntnis des Pilzes. Alle übrigen Tipps und Ratschläge sind lebensgefährlich! Es stimmt nicht, dass die blau anlaufenden Pilze giftig sind, denn viele hervorragende Speisepilze, gerade Röhrlinge, besitzen blauendes Fleisch. Es stimmt in keiner Art und Weise, dass mitgekochtes Silber beim Vorhandensein eines Giftpilzes anläuft. Es ist ein fatales Missverständnis, dass Pilze, die Frassstellen aufweisen, essbar und für uns Menschen unschädlich sein sollen! Der Weisse und der Grüne Knollenblätterpilz, die giftigsten aller heimischen Pilze, werden gerne von Schnecken verzehrt. Bitte, bitte essen Sie keine Pilze, die nicht von einer amtlichen Pilzkontrollstelle geprüft wurden oder die Sie selbst nicht mit hundertprozentiger Sicherheit bestimmen können!

### **Wie erkenne ich verdorbene Pilze?**

Wie bereits vorher erwähnt, werden Lamellen und Röhren älterer Pilze weich und schwammig. Solange das Pilzfleisch selbst noch fest ist, wie wir es beispielsweise oft bei grösseren Exemplaren des Steinpilzes antreffen, kann dieses verwendet werden. Vorsicht ist bei Trockenheit geboten. Angetrocknete Pilze sind oft verdorben, obwohl der Laie dies auf den ersten, oberflächlichen Blick nicht feststellen kann. Bei Anzeichen von Schimmel darf ein Pilz unter keinen Umständen in der Küche verwendet werden! Schimmel ist häufige Ursache von Vergiftungen! Es nützt nichts, offensichtlich schlechte Teile herauszuschneiden, denn der Pilz ist meist ganz von Schimmel befallen, auch wenn dies unsichtbar ist. Also - Ihrer Gesundheit zuliebe - Hände weg davon!

### **Wie viele Pilzarten gedeihen in der Schweiz?**

Ansichten von Wissenschaftlern zufolge existieren auf der Erde etwa 250'000 bis 300'000 Pilzarten. Davon sind gut 100'000 bekannt und beschrieben. Zum grössten Teil handelt es sich jedoch um mikroskopisch kleine Pilze, die so allgegenwärtig sind wie Bakterien oder Viren: Es sind Hefepilze, die Zucker in Alkohol umwandeln, Schimmelpilze, die Lebensmittel zerstören, Käse veredeln oder Antibiotika produzieren. Was die Liebhaber von Pilzgerichten aber interessiert, ist wohl eher das Vorkommen von Pilzen, die Fruchtkörper bilden. Diese Grosspilze werden in Mitteleuropa auf rund 5000 Arten geschätzt. Darunter sind einige ausgezeichnete Speisepilze und gut 20 Arten, die lebensbedrohlich giftig sind. Doch aufgepasst: Die giftigsten Arten kommen in der Regel sehr häufig vor!

### **Wie lange kann ich rohe Pilze aufbewahren?**

Zu Hause bewahrt man Pilze am besten offen im Kühlschrank auf. Sofern die Pilze frisch und gesund sind, bleiben sie so mindestens 24 Stunden haltbar. Bei längerer Aufbewahrung ist Vorsicht geboten, denn Vorräte im Kühlschrank vertrocknen rasch.

### **Darf man die Haut von Pilzhüten zum Kochen verwenden?**

Ja, man darf. Allerdings befinden sich die gesunden Vitamine nicht, wie bei vielen Früchten und Gemüsen, in der Haut oder direkt darunter. Verwenden Sie die Pilzhaut, sofern sie nicht zäh ist. Wir empfehlen ausserdem, leicht ablösbare Haut zu entfernen, da sie sich beim Kochen lösen und in einer Pilzsauce unappetitlich wirken kann.

### **Wie reinige ich meine gesammelten Pilze?**

Am besten nehmen Sie bereits unterwegs beim Sammeln eine grobe Reinigung vor. Entfernen Sie Erde, Gras oder Laub, damit Sie in Ihrem Korb keinen überflüssigen Schmutz, sondern nur die Pilze mitschleppen. Am besten halbieren Sie die Pilze der Länge nach, damit Sie feststellen können, ob diese auch innerlich gesund und nicht etwa von Maden befallen sind. Zu Hause breiten Sie das Sammelgut aus und schneiden verletzte Stellen wie Schneckenfrass und Insektenbefall heraus. Schmutz entfernen Sie am besten mit einer kleinen Bürste. Diese sollte hart genug sein, um die Schmutzpartikel zu ergreifen, aber nicht zu hart, damit die Pilze nicht beschädigt werden.

### **Darf man Pilze waschen?**

Wenn Sie Pilze aufbewahren wollen, dann dürfen Sie diese unter keinen Umständen waschen. Bei der Lagerung würden sie innert kurzer Zeit verderben. Pilze, die Sie nur überbrühen oder dünsten, dürfen Sie kalt abspülen, abtropfen lassen und sofort verwenden.

### **Wie behandle ich Pilze, die ich zur Pilzkontrolle bringen möchte?**

Reinigen Sie die Pilze, aber lassen Sie diese bitte ganz, schneiden Sie nichts weg. Für eine sichere Bestimmung müssen Hut und Stiel in der Regel unversehrt sein. Schuppen auf dem Hut, ein beringter Stiel, eine Knolle oder Scheide an der Stielbasis sind für die Pilzexperten meist wichtige Erkennungsmerkmale.

Alle diese Informationen stammen aus dem Buch „Erfolgsrezepte mit Pilzen“ aus dem Verlag Schlaefli & Maurer AG. ISBN Nummer 3-85884-099-8

Die Autoren sind: Hans Zurbuchen  
Godi Kolb  
Walter Matter

Die Veröffentlichung erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Autoren und des Verlages.