

## Wer sucht, der findet - heimische Waldpilze

Sie benötigen ausreichend Regen, etwas Sonne und durchschnittliche Temperaturen. Wenn diese Faktoren erfüllt sind, haben Waldpilze im September und Oktober Hochsaison.

Der Teil des Pilzes, den wir über der Erde vorfinden, ist der Fruchtkörper. Ausgestattet ist dieser mit Sporen, die vom Wind weitergetragen werden und zur Vermehrung des Pilzes führen. Der eigentliche Pilz, das Myzel, ist unter der Erde verborgen. Dies erklärt, warum manchmal Jahr für Jahr Pilze am selben Platz vorgefunden werden. Pilze tragen zum ökologischen Gleichgewicht bei, indem sie sich von Abbauprodukten der Natur wie altem Laub ernähren oder eine symbiotische Beziehung mit Bäumen eingehen. Hierbei profitieren Baum und Pilz von einem wechselseitigen Austausch an Nährstoffen.

Pilze dürfen für den privaten Konsum gesammelt werden. Wohingegen das Sammeln für gewerbliche Zwecke nicht erlaubt ist.

Beim Pilzsammeln sind Expertise, Erfahrung und äußerste Vorsicht geboten. Grundsätzlich sollten nur die Pilze im Korb landen, die wirklich bekannt sind.

Gefährlich ist, dass es zu fast jedem essbaren Pilz ein giftiges Gegenstück gibt. Selbst einige zum Verzehr geeignete Speisepilze müssen unbedingt erhitzt werden, bevor sie verspeist werden.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind Pilze eine sehr wertvolle Nährstoffquelle. Reich an Wasser, Eiweiß, Kalzium, Magnesium und den Spurenelementen Mangan, Zink und Selen sowie B-Vitaminen, gehören sie regelmäßig auf den Speiseplan. Besonders hervorzuheben ist das enthaltene Vitamin D, welches sonst mit Hilfe der UV-Strahlung über die Haut aufgenommen wird und nur in wenigen Lebensmitteln steckt.

Pilze sättigen langanhaltend, können aber auch aufgrund des schwer verdaulichen Ballaststoffs Chitin zu Verdauungsproblemen führen. Hier beugt gutes Kauen vor.

Geerntet werden Pilze durch vorsichtiges Abschneiden oder Drehen. Am besten sollten sie im Anschluss direkt weiterverarbeitet oder in einem luftdurchlässigen Behältnis im Kühlschrank gelagert werden. Wasser wird nur bei sehr verschmutzten Pilzen herangezogen. In der Regel reicht es,



wenn man das Sammelgut von Erde und Sand befreit und mit einem Küchenpapier vorsichtig säubert.

In feine Scheiben geschnitten, lassen sie die Pilze dann entweder im Backofen bei 40 Grad für ca. 5 Stunden trocknen. Eine weitere Option ist es, die Pilze nach kurzem Blanchieren bis zu einem halben Jahr einzufrieren. Am besten schmeckt die Beute jedoch frisch zubereitet direkt nach der „Jagd“.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia