

---

## Speisepilze: aus Wald und Zucht

Mo, 19.07.2021 - 09:58

In der Botanik ist ein Pilz ein sich unterirdisch ausbreitendes Geflecht (Mycel) aus mikroskopisch dünnen Pilzfäden. Das, was umgangssprachlich als Pilz bezeichnet wird und beim Pilzesammeln im Korb landet bzw. im Handel angeboten wird, ist „nur“ der essbare Fruchtkörper, den manche Pilze zum Zweck der Fortpflanzung ausbilden.

„Für die menschliche Ernährung sind sowohl Wildpilze als auch Kulturpilze bedeutsam“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Sie sind gute Lieferanten für Proteine, B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, manche Pilze enthalten auch Vitamin D.“

**Wildpilze** wachsen nur im Wald, wo sie je nach Jahreszeit gesammelt werden können. Sie lassen sich nicht züchten. Aufgrund der Verwechslungsgefahr mit giftigen Pilzen ist beim Sammeln Vorsicht angeraten. Beliebte Wildpilze sind der Pfifferling und der Steinpilz.

Frische Pfifferlinge können ab dem Frühsommer gesammelt werden. Sie heben sich dank ihrer kräftigen gelben Farbe gut vom Untergrund ab. Neben ihrer Farbe werden sie für ihren würzigen Geruch und den pfefferartigen Geschmack geschätzt.

Der Steinpilz mit seinem braunen Hut und weißen Stiel ist wohl der bekannteste Speisepilz. Steinpilze wachsen im Sommer und bis in den Oktober hinein. Ihr Geschmack ist würzig und leicht nussig.

**Kulturpilze** stammen als spezialisierten Zuchtbetrieben und werden auf einem Substrat wie Holz, Kompost oder Stroh gezogen. Sie stehen ganzjährig zur Verfügung.

Der weltweit wichtigste Kulturpilz ist der Champignon. Im Handel sind weiße oder braune Sorten erhältlich. Champignons haben ein festes Fleisch und schmecken mild, wobei die braunen Sorten und die älteren Exemplare aromatischer sind als die weißen Sorten und die sehr jungen Exemplare.

Champignons sind die einzigen Pilze, die auch roh gegessen werden können.

Der Shiitake-Pilz stammt ursprünglich aus China und Japan. Sein Hut ist hell- bis dunkelbraun und glockenförmig bis flach. Das Fleisch ist weiß bis hellbraun und schmeckt würzig-aromatisch.

Von Bedeutung sind zudem verschiedene Seitlinge. Der Austern-Seitling oder Austernpilz erinnert in der Form an Muscheln. Die Pilze wachsen schindelartig neben- und übereinander. Austernpilze werden ähnlich wie Champignons verwendet, haben aber einen ausgeprägteren Geschmack. Sie haben eine feste Konsistenz, sehr harte Stiele werden beim Putzen entfernt. Der Kräuterseitling besitzt ein weißliches festes Fleisch und duftet angenehm nach Kräutern. Er kann in Rezepten gut anstelle

von Steinpilzen verwendet werden.

Pilze werden am besten frisch verzehrt, da sie rasch verderben. Sie sollten nur trocken gereinigt werden, da sie im Wasser an Geschmack verlieren. Geeignet sind ein Tuch, eine weiche Bürste oder ein Pinsel. Die Stielenden werden abgeschnitten. Um Verfärbungen zu vermeiden, kann man die rohen Pilze mit Zitronensaft beträufeln. Zum Einfrieren werden die Pilze zuvor blanchiert.