

Pilze – es ist wieder Saison

Wir verbinden sie mit Herbst, mit dem Geruch modriger Blätter und mit diesem speziellen Duft, den sie verbreiten: Pilze – über 120 000 verschiedene Arten gibt es weltweit. In unseren Breiten wachsen 4000 bis 5000 verschiedene, so genannte Großpilze, nur ein Teil davon sind Speisepilze.

Von Wendelin Lomeg

Pilze werden zwar allgemein dem Gemüse zugeschlagen – strenggenommen sind sie jedoch keine Pflanzen. Sie sind vielmehr Zwitterwesen, die zwischen Pflanze und Tier in einem eigenen Bereich angesiedelt sind. Pilze produzieren beispielsweise kein Chlorophyll (das Blattgrün der Pflanzen), sondern Chitin, das u. a. im Panzer von Insekten vorkommt

Kleine Pilzkunde

Wenn wir von Pilzen sprechen, meinen wir üblicherweise die höheren

Arten, genauer die Großpilze, etwa Champignons oder die giftigen Fliegenpilze. Es gibt jedoch noch andere, viel kleinere, teilweise mikroskopisch kleine Pilzarten. Zu diesen zählen etwa die Hefepilze, die in Bier- bzw. Bäckerhefe vorkommen oder auch bei der Käseherstellung verwendet werden und die uns wertvolle Nährstoffe liefern. Ein unliebsamer Verwandter ist hingegen der Hefepilz *Candida albicans*, der sich im menschlichen Organismus einnistet und dort zu Erkrankungen führt.

Giftig ist nicht nur ein Großpilz wie der grüne Knollenblätterpilz; höchst gefährlich für den Menschen sind auch die winzigen Schimmelpilze (Aflatoxine), die in angeschimmelten Lebensmitteln lauern und als krebserregend gelten. Als Segen für die Menschheit entpuppte sich wiederum *Penicillium notatum*, jener Schimmelpilz, aus dem 1928 erstmals das Penizillin gewonnen

wurde. Ein weiterer berühmter Vertreter der winzigen Pilze ist das Mutterkorn, das hochgradige Vergiftungserscheinungen auslöst und im Mittelalter ganze Gebiete entvölkerte. In den 1940er Jahren machte der Schimmelpilz allerdings eine ganz andere Karriere, als der Schweizer Chemiker Albert Hofmann entdeckte, dass das Mutterkorn halluzinogene Wirkung besitzt: Dies war die Geburtsstunde des LSD.

Doch zurück zu den Speisepilzen, die im Wald oder auf der Wiese wachsen. Sie lieben wie ihre vielen (winzig) kleinen Verwandten ein feucht-warmes Klima. Sie benötigen kaum Sonnenlicht, beziehen ihre Nahrung aus faulenden Tier- und Pflanzenresten und leben oft in Symbiose mit Wirtsorganismen (meist mit Bäumen). Was wir als Pilz sehen bzw. essen, ist keineswegs der ganze Pilz, sondern nur der oberirdische Fruchtkörper. Der eigentliche Pilz ist unterirdisch verankert, in einem Geflecht von schlauchförmigen Zellfäden, dem so genannten Myzel. Dieses Myzel kann sich über große Flächen

hinweg erstrecken und hat eine wichtige Funktion: Es dient der Waldschadenbekämpfung. Pilze gehören gewissermaßen zur Abfallpolizei; sie sind daran beteiligt, die Berge von totem Laub und Holz im Wald zu beseitigen.

Rund 500 bis 800 der Großpilze sind essbar. Etwa 100 sind nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung giftig oder giftverdächtig. Heute wird vor einigen Pilzen gewarnt, die noch vor Jahren gegessen wurden. Dies gilt etwa für den Grünling; in Frankreich hatten sich Menschen mit dem Grünling vergiftet, drei Personen starben. Es ist unklar, warum manche Pilze bei einigen Menschen eine vergiftende Wirkung haben, bei anderen aber keinerlei Beschwerden auslösen.



Radioaktive Belastung von Pilzen

Die Ursachen für die Kontamination von Pilzen liegen in der Menge und der Verteilung von Radiocäsium (= Summe von Cäsium 137 und Cäsium 134) im Waldboden. Es gibt deutliche regionale Unterschiede und auch sortentypische Unterschiede. Röhrlinge, insbesondere Maronenröhrlinge, weisen die höchsten Radiocäsiumwerte auf (der Grenzwert liegt bei 600 Bq/kg). Die folgenden Messungen des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit beziehen sich auf das Jahr 2005.

Pilzart	Probenanzahl	Radiocäsium		
		Minimum	Maximum	Mittelwert
Maronenröhrlinge	62	18	2086	420
Pfifferlinge	33	<1	480	40
Steinpilze	42	<1	262	51
Andere Wildpilze	57	<1	1485	161

Quelle: © Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit 2006

Pilze – sammeln oder kaufen?

Maronen, Butterpilze, Champignons, Austernseitlinge, Boviste ... Man kann sie alle bei uns finden. Doch gerade die Wildpilze sind in die Diskussion geraten. Abgesehen davon, dass es immer wieder zu Pilzvergiftungen kommt, weil Giftmit Speisepilzen verwechselt werden, lag der Tenor der Warnungen in den letzten Jahren woanders. Pilze speichern Schwermetalle wie Blei und Cadmium – und Pilze sind auch noch 20 Jahre nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl radioaktiv belastet, vor allem in Süddeutschland. Die Kontamination ist unterschiedlich: Sie hängt von der Region (etwa das Grenzgebiet zu Tschechien) und von der Pilzart ab; die höchste Belastung findet man bei Maronnröhrlingen. (Gleiches gilt übrigens für Wildbret; hier fallen die höheren Werte von Wildschweinen auf).

Die Einschätzung in Bezug auf das Gesundheitsrisiko ist allerdings unterschiedlich. Während manche Experten gänzlich vor dem Verzehr warnen, geben andere – bei maßvollem Genuss – Entwarnung. Eine all-

gemeine Empfehlung lautet: nicht mehr als 250 Gramm pro Woche. Wer also auf Nummer sicher gehen will, sollte zu Zuchtpilzen greifen. Wer es ganz sicher haben möchte, entscheidet sich am besten für Pilze aus ökologischem Anbau.

Tipps für Sammler

► Wer die wichtigsten hiesigen Giftpilze nicht sicher identifizieren kann, sollte besser nicht sammeln oder aber mit seiner Ausbeute zu einer Pilzberatungsstelle gehen (Pilzberatungsstelle München, Renate Grünert, Burgstraße 4, 80331 München, Tel. 089/233 21 171; Beratung ab 30. 07., Bezirksinspektion I, Zimmer 019/EG).

► Pilze sollte man vorsichtig mit einem Messer dicht über dem Boden abschneiden, um das Myzel nicht zu zerstören.

► Pilze müssen schnell verbraucht werden. Lagern Sie die Pilze nicht, und nehmen Sie bitte nur so viele mit, wie Sie auch essen werden.

► Eine Gefahr bei Wildpilzen sind die Eier des Fuchsbandwurms. Gesammelte Pilze sollten daher immer auf 100 °C erhitzt und keinesfalls roh gegessen werden.

Shiitake – ein Exot macht Karriere

Pilzgerichte schmecken nicht nur gut, sie sind auch gesund. Pilze enthalten keine Stärke und nur geringe Mengen an Fett, dafür aber viele Ballaststoffe und Vitamine, vor allem B-Vitamine und Vitamin D. Da Pilze (im Gegensatz zu Pflanzen) kein Blattgrün bilden, enthalten sie auch keine Glukose, sondern nur Zuckeraustauschstoffe, und sind deshalb für Diabetiker geeignet.

In Asien werden Pilze ganz gezielt zur Gesundheitsprophylaxe und zur Krankheitsbehandlung eingesetzt – allen voran die Shiitake-Pilze, die eine antivirale, cholesterinsenkende und sogar eine Tumor hemmende Wirkung haben sollen.

Seit einige der Heilwirkungen des Pilzes auch von westlichen Forschern bestätigt wurden, gehört er – neben Champignons und Austernpilzen – zu den meist angebaute Kulturpilzen und ist auch bei uns im Supermarkt erhältlich.

Unabhängig davon: Der Shiitake ist ein würzig schmeckender Pilz, der Bestandteil vieler asiatischer Rezepte ist und in China und Japan (getrocknet) zum Grundvorrat in



Shiitake – der Wirkstoff **Lentinan** des chinesischen »Wunderpilzes« hat immunstabilisierende Wirkung.

Haushalten gehört. Probieren Sie ihn unbedingt einmal – neben all den wohlschmeckenden Wiesenchampignons, Pfifferlingen und Steinpilzen ist er eine interessante Bereicherung unserer Küche.

Lecker und kalorienarm

Pilze schmecken gut, und sie enthalten wenig Kalorien. Deswegen sind Pilzgerichte auch Bestandteil von Diätplänen. Als leckeres, aber kalorienarmes Gericht stellen wir Ihnen die Geflügel-Pilz-Terrine, ein Rezept von Weight Watchers, vor.

Geflügel-Pilz-Terrine

Zutaten

für 6 Personen

- 6 Scheiben Toastbrot
- 100 ml fettarme Milch
- 200 g Putenschnitzel
- 4 Schalotten
- 4 TL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 2 Eier
- 80 g Crème Balance
- 500 g gemischte Pilze (z. B. 300 g Pfifferlinge, 200 g braune Champignons)



Zubereitung

Toastbrot in Stücke zupfen und mit der Milch mischen. Putenschnitzel in kleine Stücke schneiden. Schalotten würfeln. 2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Putenfleisch und Schalotten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas auskühlen lassen. Dann zusammen mit dem Toastbrot durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Petersilie fein hacken. Putenfleischmasse mit Petersilie, Eiern und Crème Balance gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 1/2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze darin bei großer Hitze ca. 4 bis 5 Minuten scharf anbraten, sodass keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist (einige zum Garnieren abnehmen). Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze unter die Fleischmasse mengen.

Eine Pastetenform (ca. 20 x 14) mit dem restlichen Öl auspinseln. Die Masse einfüllen und die abgenommenen Pilze in die Mitte geben, leicht in die Masse drücken. Die Form mit Deckel auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten garen. Nach 30 Minuten den Deckel abnehmen. Auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

TIPP

Zu der Pastete können Sie einen frischen Eichblattsalat mit einer Vinaigrette reichen. Marinieren Sie den Salat pro Person mit 1 EL Vinaigrette.