



PILZE – HUTTRÄGER MIT FEINEM AROMA

Ab dem späten Sommer ziehen Pilzfreunde wieder in den Wald. Wer die Delikatesse mit Hut nicht selbst sammeln mag, kann beim vielfältigen Angebot auf dem Wochenmarkt und im Supermarkt zugreifen. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Exemplare vor und verraten, worauf es beim Sammeln und beim Einkauf ankommt. Braune und weiße Champignons, Austernpilze und den asiatischen Pilz Shiitake gibt es das ganze Jahr über zu kaufen. Sie werden in spezialisierten Betrieben kultiviert und wachsen auf Substraten aus Stroh oder Sägemehl. Doch wenn die Pilzsaison startet, gesellen sich zu den Kulturpilzen eine Vielzahl von Wildarten dazu.



WILD UND SEHR AROMATISCH

Besonders beliebt sind die kleinen Pfifferlinge. Sie sind leicht an ihrem trichterförmigem Hut, ihrer gelben Farbe und ihrem intensiven Duft zu erkennen. Dank ihres mild-würzigen Geschmacks mit einer pfeffrigen Note passen sie hervorragend zu Wild- und Nudelgerichten oder einfach auch mal zu einem Pfannkuchen.

Charakteristisch für Steinpilze ist ihr kurzer, dicker Stamm mit braunem, kugelförmigem Hut. Ihr Fleisch ist weiß und schmeckt angenehm nussig. Daher eignen sich Steinpilze nicht nur gut für Fleischgerichte, sie passen auch gut zu Nudeln und Risotto.

Leicht zu verwechseln mit dem Steinpilz ist der Maronen-Röhrling. Sein halbkugelig dunkelbrauner Hut ähnelt Esskastanien. Bei Druck oder einem Schnitt verfärbt sich das Fleisch blaugrünlich. Roh verzehrt ist die Marone allerdings giftig und kann zu Magen-Darm-Problemen führen.



KULTIVIERT UND GANZJÄHRIG VERFÜGBAR

Der Champignon ist der bekannteste Vertreter unter den Pilzen. Aufgrund seines zarten Aromas passt er zu allen Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten und schmeckt selbst roh im Salat. Der braune Champignon ist etwas intensiver im Geschmack als der weiße. Der aus Asien stammende Shiitake schmeckt deutlich würziger, sein Fleisch ist fest und saftig. Verwendet wird er gerne in asiatischen Gerichten, zu Nudeln und Reis und als Grundlage für Soßen.

Ganz anders in Geschmack und Aussehen ist der Austernpilz. Das mild schmeckende, saftige Fleisch des Austernpilzes erinnert von der Konsistenz an Kalbfleisch. Er bildet je nach Alter und Luftfeuchtigkeit auf seiner Hutoberfläche ein Pilzgeflecht, ein sog. Myzel. Auch wenn es wie Schimmel aussieht, der Pilz ist noch genießbar!



FRISCHE ZÄHLT

Egal welcher Pilz im Einkaufskorb landet, frisch sollte er sein. Sie erkennen frische Exemplare daran, dass

- sie prall aussehen,
- ihr Fleisch fest, trocken und nicht verfärbt ist,
- die Hüte und die Lamellen nicht beschädigt und
- die Stielenden nicht ausgetrocknet sind.

Pilze enthalten viel Wasser und verderben leicht. Sie sollten daher rasch verarbeitet werden, ansonsten lassen sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks 1-2 Tage aufbewahren. Kulturpilze brauchen weder gewaschen noch geschält zu werden. Einfach mit einer kleinen weichen



Selber sammeln – gewusst wie!

Wer seine Pilze nicht kaufen möchte, zieht los in den Wald – ausgerüstet mit einem Messer und einem Korb. Sammler sollten ihre Fundstücke sauber am Boden oder vom Holz abschneiden oder vorsichtig herausdrehen und das Loch im Boden mit etwas Erde verschließen. Viele einheimische Pilze wie Steinpilz, Pfifferling, Brätling und Morchel stehen übrigens unter Artenschutz. Sie dürfen aber aufgrund einer Ausnahmeregelung in geringen Mengen für den Eigenbedarf gesammelt werden. Neben etwas Glück bei der Suche gehört vor allem eines zum Sammeln dazu – fundierte Kenntnisse über Pilze. Die goldene Regel lautet daher: In den Korb gehören nur die essbaren Exemplare, die man eindeutig bestimmen kann.

Bürste den Schmutz entfernen. Bei Waldpilzen kann das schon mal etwas aufwändiger sein. Da sich Pilze schnell mit Wasser vollsaugen und so ihr zartes Aroma verlieren, ist das Säubern mit Wasser nicht zu empfehlen.

Übrigens: Entgegen der früheren Ansicht können Pilzgerichte ohne weiteres nochmal am nächsten Tag erhitzt werden. Das gilt aber nur, wenn sie nach der ersten Zubereitung rasch abkühlen und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

REZEPT: SELLERIE-KARTOFFELSUPPE MIT KRÄUTERSEITLINGEN

ZUTATEN	
350 Gramm Knollensellerie	100 Gramm Kartoffel
1 Stange Lauch	3-4 EL Butter
1 TL Korianderkörner	1 Knoblauchzehe
3 Stängel Thymian	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer (frisch gemahlen)
1/2 TL gekörnte Gemüsebrühe	200 ml Schlagsahne
150 Gramm Kräuterseitlinge	
ZUBEREITUNG	
Sellerie und Kartoffeln schälen, abspülen und würfeln. Lauch putzen, abspülen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und die Zehe etwas andrücken. Thymian waschen.	
1 El Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse- und Kartoffelwürfel und die Korianderkörner darin unter Rühren etwa 3 Minuten anbraten. 1 l Wasser, Gemüsebrühe, die zerdrückte Knoblauchzehe, Lorbeer und Thymian mit in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und mit Deckel etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.	
Thymianstängel und Lorbeerblatt entfernen, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Flüssige Sahne untermischen, alles aufkochen und nochmals mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Pilze mit einem Pinsel oder etwas Küchenkrepp säubern und die Stielenden knapp abschneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge darin goldbraun anbraten. Suppe in vorgewärmte Suppentassen füllen, Pilze mit Bratbutter daraufgeben. Sofort servieren.	



Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / www.ernaehrung-bw.de
Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin: Dr. Claudia Müller
Bilder: M. Ehrentreich, S. Mezger